

Osnovna šola
Toneta Pavčka



ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2020/2021

Analizo pripravila:

Lea Gešman, organizatorica prehrane

Mirna Peč, junij 2021

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 | 4 |
| 3. POVZETEK ANALIZE ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE | 16 |
| C) ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE | 17 |
| 1. PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETNEM VPRAŠALNIKU | 17 |
| 2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA | 17 |
| 3. POVZETEK ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE | 31 |
| D) SKUPNI ZAKLJUČKI OBEH ANKETNIH VPRAŠALNIKOV | 33 |

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 26. 5. do 2. 6. 2021, na povezavi: <https://forms.gle/Lt9LHzifLb7eizvC8>.

Učenci Osnovne šole Toneta Pavčka so anketni vprašalnik reševali v šolski računalniški učilnici. Anonimni anketni vprašalnik za učence je bil izdelan preko Google obrazcev in dostopen za reševanje od 10. 6. do 18. 6. 2021, na povezavi: <https://forms.gle/kxQmcCFXSFzgMEYY9>.

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

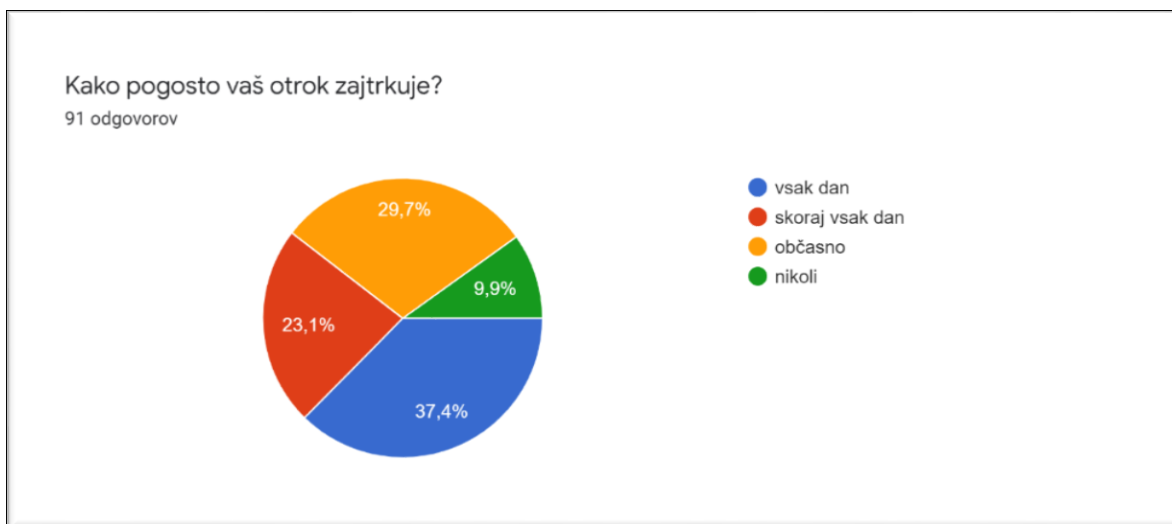
Anketni vprašalnik je izpolnilo 91 staršev. Pričakovali smo, da bo odziv staršev večji.

Anketni vprašalnik je rešilo največ staršev prvošolcev (18,7 %), sledijo starši petošolcev (17,6 %), starši tretješolcev (16,5 %), starši šestošolcev in sedmošolcev (15,4 %), starši drugošolcev in četrtošolcev (12,1 %), starši osmošolcev (8,8 %) in starši devetošolcev (7,7 %).

2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Na vprašanje: »**Kako pogosto vaš otrok zajtrkuje?**« je 37,4 % staršev odgovorilo, da njihovi otroci zajtrkujejo vsak dan, 29,7 % jih zajtrkuje občasno, 23,1 % skoraj vsak dan, 9,9 % pa nikoli.

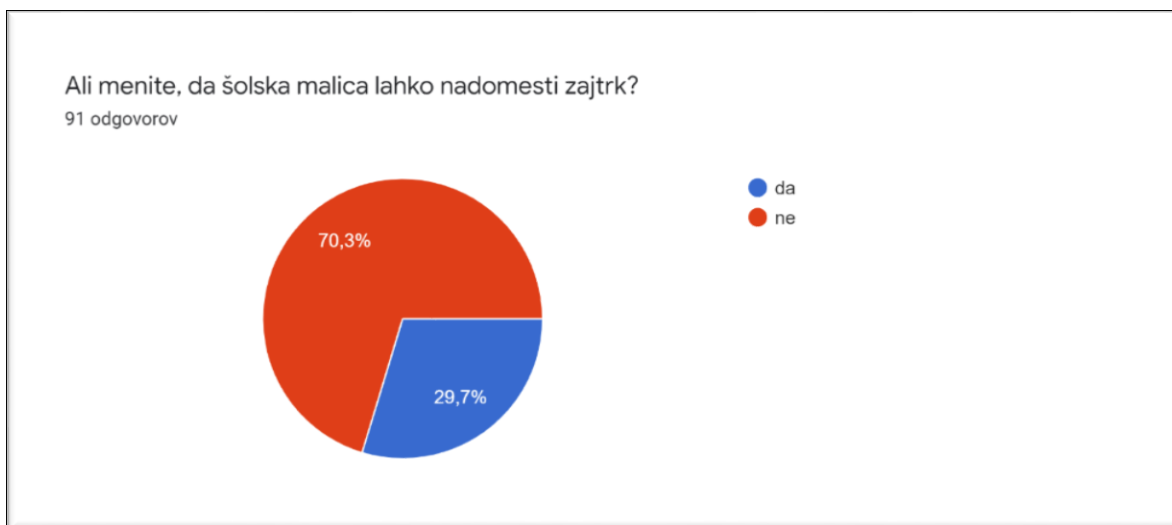
Redno uživanje zajtrka predstavlja pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Zajtrkovanje dokazano telesu daje dovolj energije za delo, igro, pozitivno vpliva na boljšo pozornost, spomin in reakcijski čas. Raziskovalci so ugotovili, da se pri uživanju zajtrka vsaj 4-5x tedensko kažejo pozitivni 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.



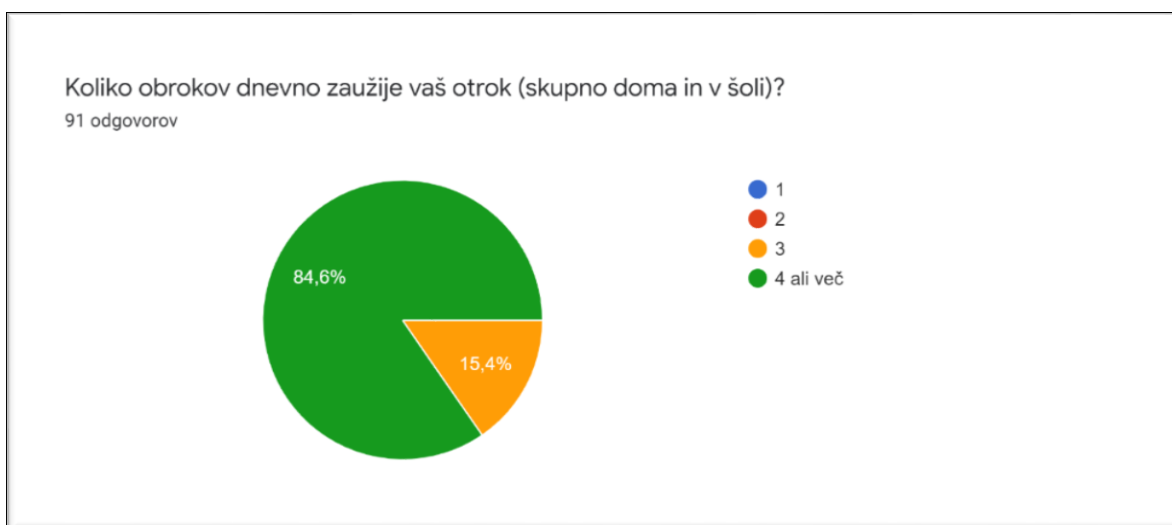
Na vprašanje: »**Ali menite, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?**« je 70,3 % staršev odgovorilo, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka, 29,7 % pa da ga lahko nadomesti.

Presenetilo nas je, da je več kot 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

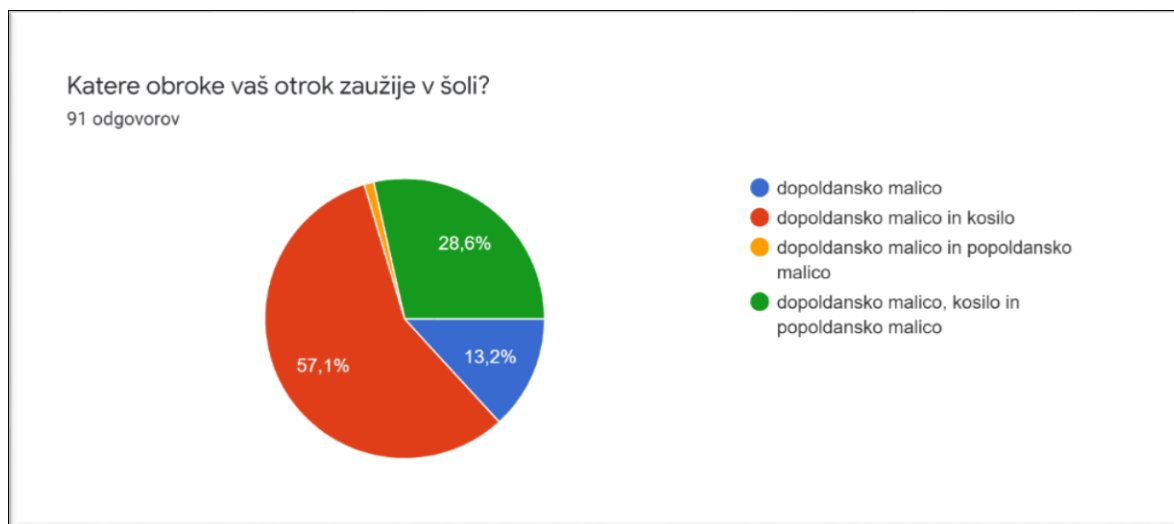
energijskih potreb, z zajtrkom pa naj bi 15-20 % energijskih dnevnih potreb. Šolska malica nikakor ne more pokriti primanjkljaja, zato se otroci večkrat pritožujejo, da so lačni in da je dopoldanska malica preskromna.



Na vprašanje: »**Koliko obrokov dnevno zaužije vaš otrok (skupno doma in v šoli)?**« je 84,6 % staršev odgovorilo, da njihov otrok dnevno zaužije 4 ali več obroke. 15,4 % otrok zaužije 3 obroke.

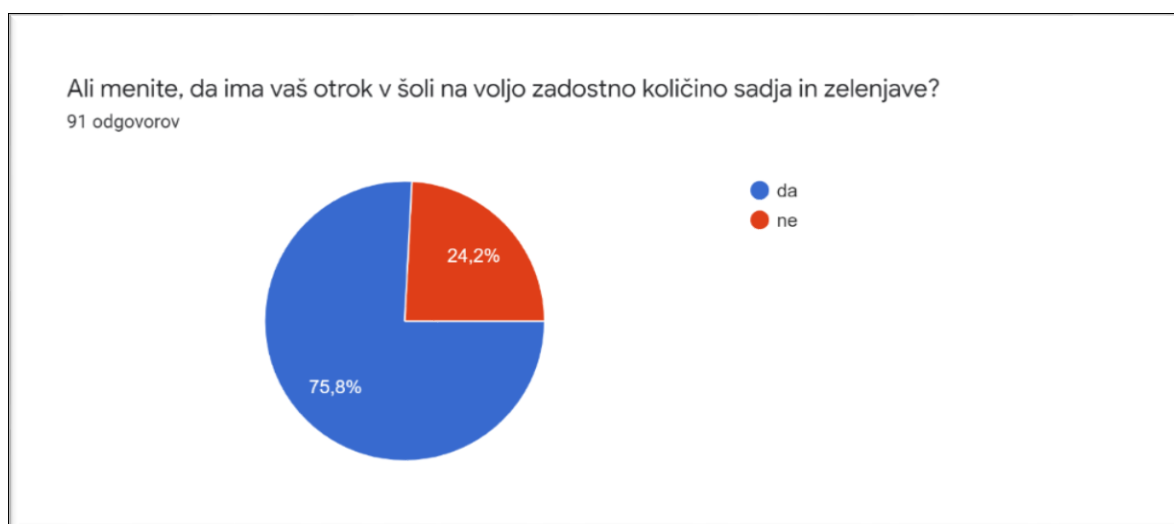


Na vprašanje: »**Katere obroke vaš otrok zaužije v šoli?**« je 57,1 % staršev odgovorilo, da zaužijejo dopoldansko malico in kosilo. 28,6 % otrok zaužije dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico, 13,2 % jih zaužije le dopoldansko malico, 1,1 % pa dopoldansko in popoldansko malico.



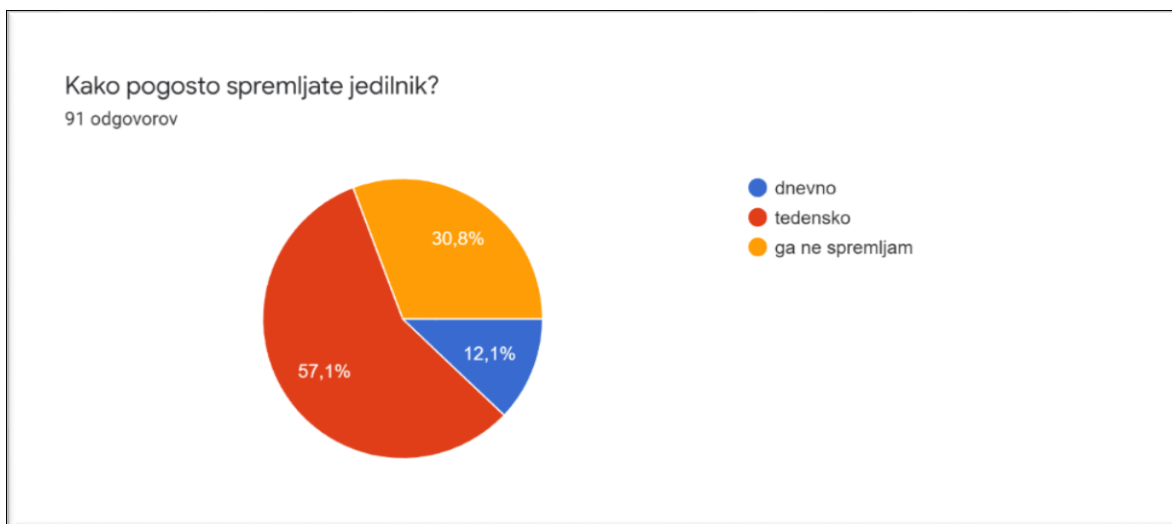
Na vprašanje: »**Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na voljo zadostno količino sadja in zelenjave?**« je 75,8 % staršev odgovorilo pritrdilno, 24,2 % pa nikalno.

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, lokalno in predvsem ekološko 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 pri dopoldanski malici. Pri kosilu je zelenjava ponujena v obliki zelenjavnih juh, solate in prilog. Pri popoldanski malici otrokom vedno ponudimo sadje, občasno tudi zelenjavo.



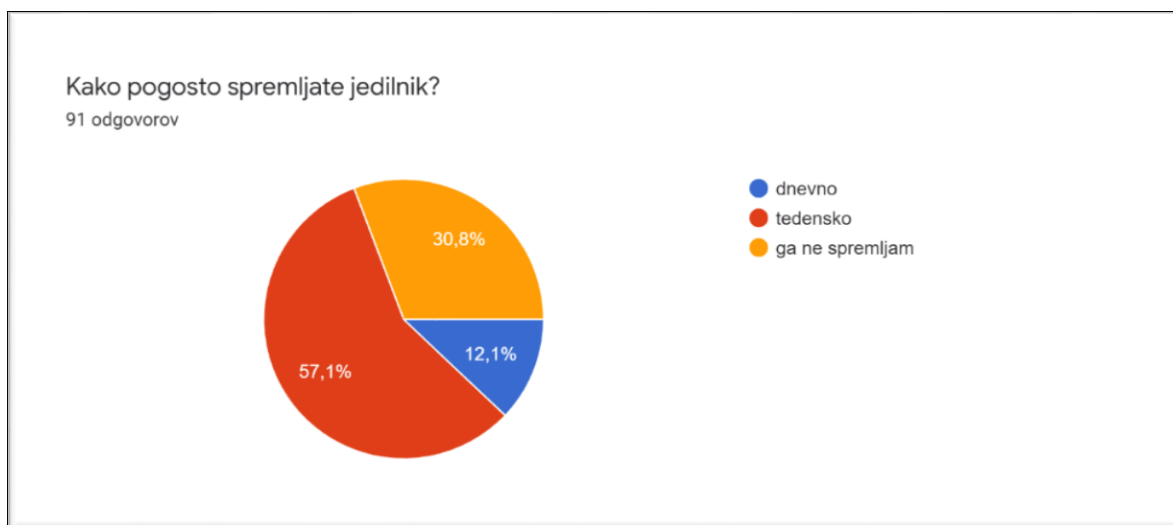
Na vprašanje: »**Kako pogosto spremljate jedilnik?**« je največ staršev (57,1 %) odgovorilo, da jedilnik spremlja tedensko, 30,8 % staršev ga ne spremlja, 12,1 % staršev pa ga spremlja dnevno.

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



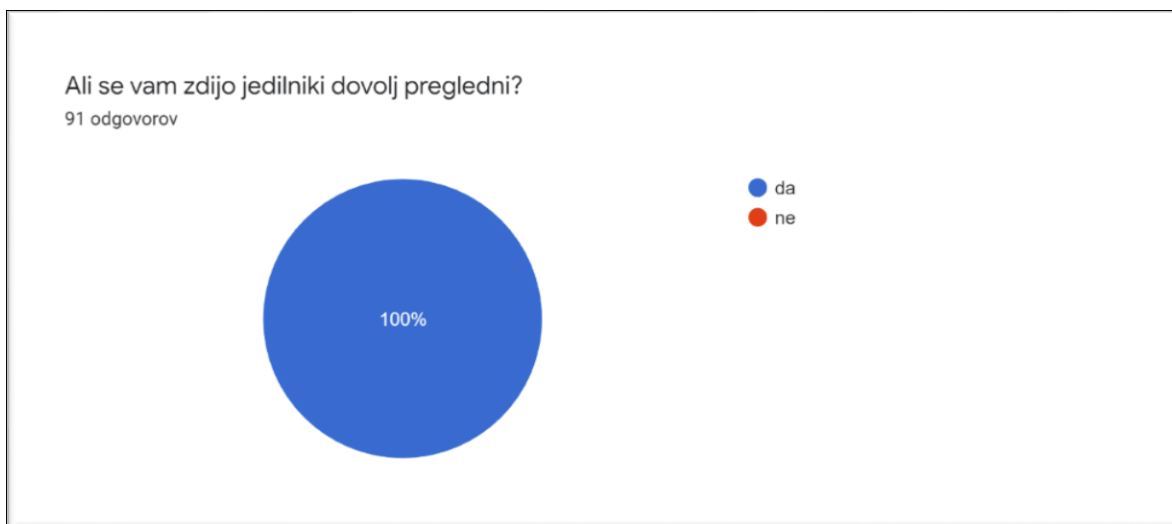
Na vprašanje: »**Kje spremljate jedilnik?**« je 97,8 % staršev odgovorilo, da jedilnik spremlja na spletni strani, 2,2 % staršev pa na oglasni deski.

V letošnjem šolskem letu večina staršev spremlja jedilnik na spletni strani, saj zaradi ukrepov epidemije ne smejo vstopati v šolske prostore. Kljub temu, bomo tudi v prihodnje obdržali dostopnost jedilnika tudi na oglasni deski, saj ga tam spremljajo učenci.



Na vprašanje: »**Ali se vam zdijo jedilniki dovolj pregledni?**« so vsi starši (100,0 %) odgovorili pritrdilno.

Iz tega razberemo, da so jedilniki, ki so bili oblikovani v šolskem letu 2019/2020 pregledni. 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.



Na vprašanje: **»Ali menite, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane?«** je večina staršev (90,1 %) odgovorila pritrdilno. 9,9 % staršev je mnenja, da jedilnik ne ustreza kriterijem zdrave prehrane, kar je bilo utemeljeno z naslednjimi odgovori:

- *»Ker sem mnenja, da šola upošteva smernice zdravega načina prehranjevanja in me ne skrbi, kakšna bo prehrana v šoli.«*
- *»Jedilnik vsebuje zdravo prehrano, samo ste se vprašali, če se otrok sit, glede na stvari ki jih dobijo je marsikdaj tak obrok da ga večina otrok sploh ne poizkusi.«*
- *»Preveč kruha oz. izdelkov iz moke.«*
- *»Potrebno je malico prilagoditi otrokom, kaj oni jejo, za vse "bio-eko" zadeve naj pa starši doma poskrbijo. Otroci so v šoli lačni, ker ni za jest normalne hrane. Preveč je nekih "čudnih" namazov. Predlagam, da se uvedejo kosila, malice kot so bila včasih, pa bodo sigurno zdrava in otroci jih bodo jedli. To je mnenje večina staršev.«*
- *»Vsak drugi dan mlečni riž, čokolada.«*
- *»Pretirano sladek čaj pri dopoldanski malici.«*
- *»Zakaj se nagiba te k veganski prehrani ne zatiskajte si oči in pogledjte koliko hrane se zavrže ker se kuha taka hrana ki jo otroci ne jedo žalostno.«*

Mnenje staršev o zdravi prehrani je poglavitno za naše nadaljnjo delo. 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.



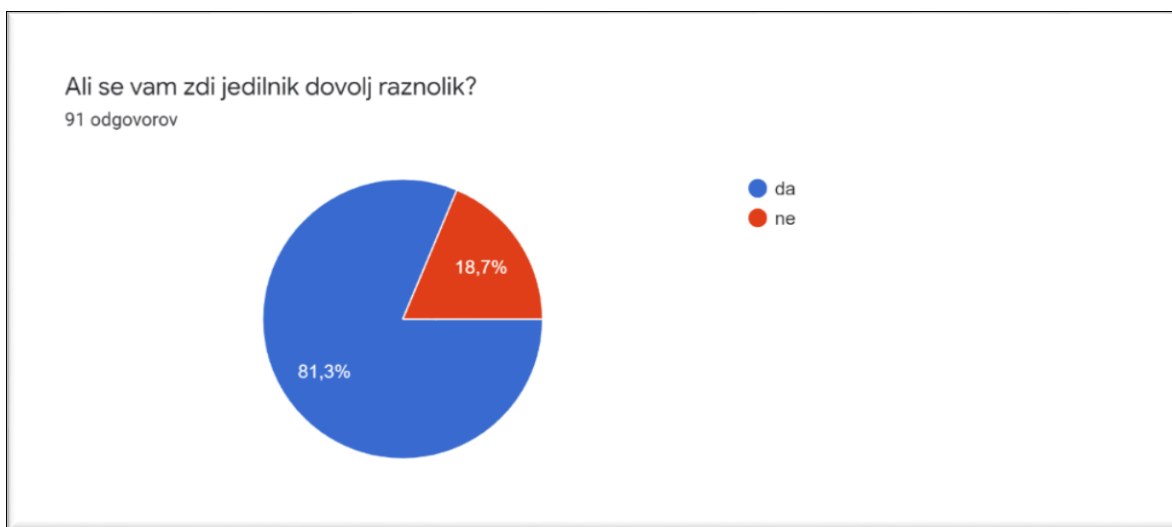
Na vprašanje: »**Ali menite, da se katera jed prepogosto pojavlja na jedilniku?**« je kar 85,7 % staršev mnenja, da se posamezne jedi ne pojavljajo prepogosto na jedilniku. 14,3 % staršev pa je nasprotnega mnenja – po njihovo se prepogosto na jedilniku pojavljajo naslednje jedi:

- *kruh in izdelki iz moke,*
- *mlečni riž* → mlečni riž je na jedilniku največ 1x mesečno, kar sigurno ni prepogosto,
- *namazi,*
- *krompir* → ponujamo ga le 1x tedensko, kar se nam ne zdi preveč pogosto, saj je vsak teden ponujen v drugačni obliki,
- *juhe ter sladica.* → učencem nikoli ne ponudimo samo juhe in sladice. Ponujamo jim enolončnico in sladico, kar je zadosten obrok,
- *ribe.*



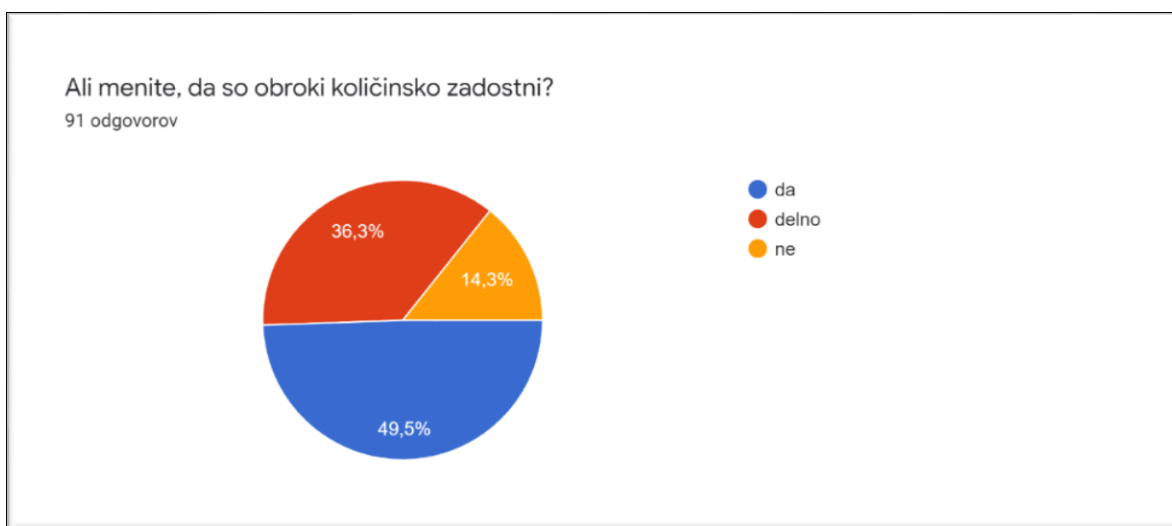
Na vprašanje: »**Ali se vam zdi jedilnik dovolj raznolik?**« je 81,3 % staršev odgovorilo pritrdilno, 18,7 % staršem pa se zdi jedilnik premalo raznolik.

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



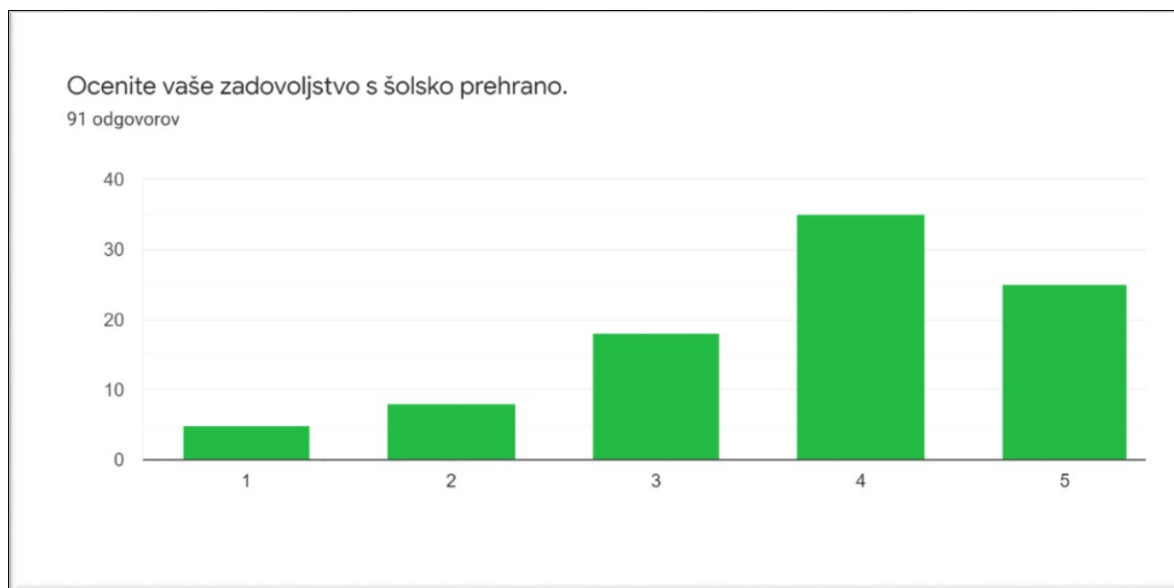
Na vprašanje: »**Ali menite, da so obroki količinsko zadostni?**« je 49,5 % staršev odgovorilo, da so obroki količinsko zadostni, medtem ko se jih 36,3 % s tem delno strinja, 14,3 % staršev pa je mnenja, da so obroki količinsko premajhni.

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, so obroki količinsko zadostni.



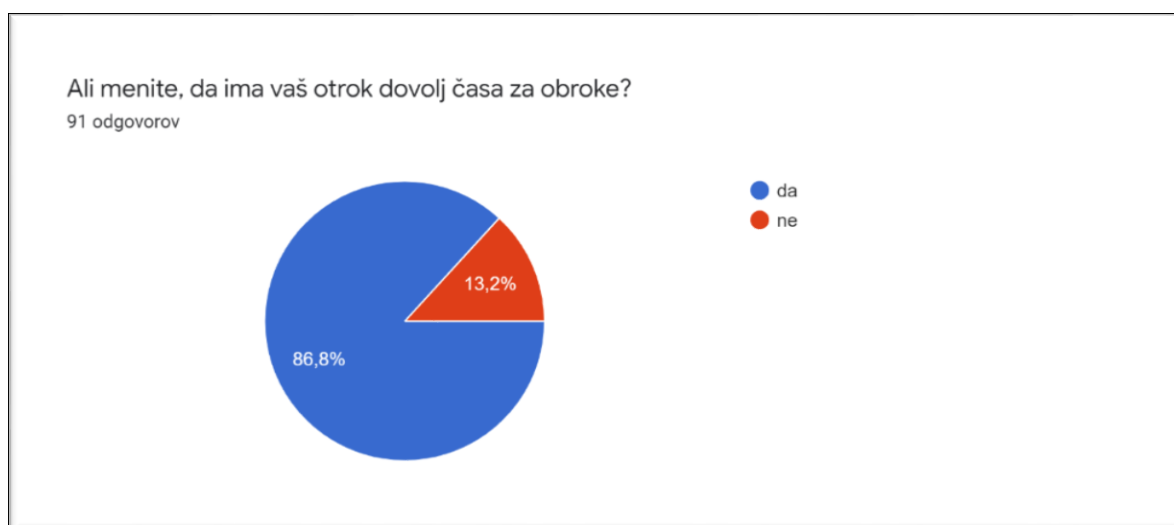
Starše smo prosili, da **ocenijo svoje zadovoljstvo s šolsko prehrano**. Največ staršev (38,5 %) je šolsko prehrano ocenila s 4, 27,5 % staršev s 5, 19,8 % s 3, 8,8 % z 2 in 5,5 % z 1.

Na osnovi rezultatov lahko zaključimo, da je večina staršev zadovoljna s prehrano otrok v šoli.



Na vprašanje: **»Ali menite, da ima vaš otrok dovolj časa za obroke?«** je 86,8 % odgovorilo pritrdilno, 13,2 % staršev pa se s tem ne strinja, kar so utemeljili z naslednjimi odgovori:

- *»Zaradi voznega reda mora kosilo pojesti zelo hitro.«*
- *»Ko končajo s poukom, pred jedilnico stojijo v zelo dolgi vrsti. Na voljo imajo 10 min za pojest, ker potem imajo že avtobus. Po navadi ne pojedeta do konca, ker se jima mudi na avtobus.«*
- *»20 minut za kosilo je premalo, če je vrsta pri delitvi.«*
- *»Odhod prvega avtobusa in ura kosila nista dobro usklajena.«*
- *»Kosilo raje izpusti, kadar je premalo časa.«*
- *»Prehitro morajo jesti. Ne uspejo iti na šolski avtobus.«*
- *»Ker mu je nekajkrat zmanjkalo časa za malico.«*



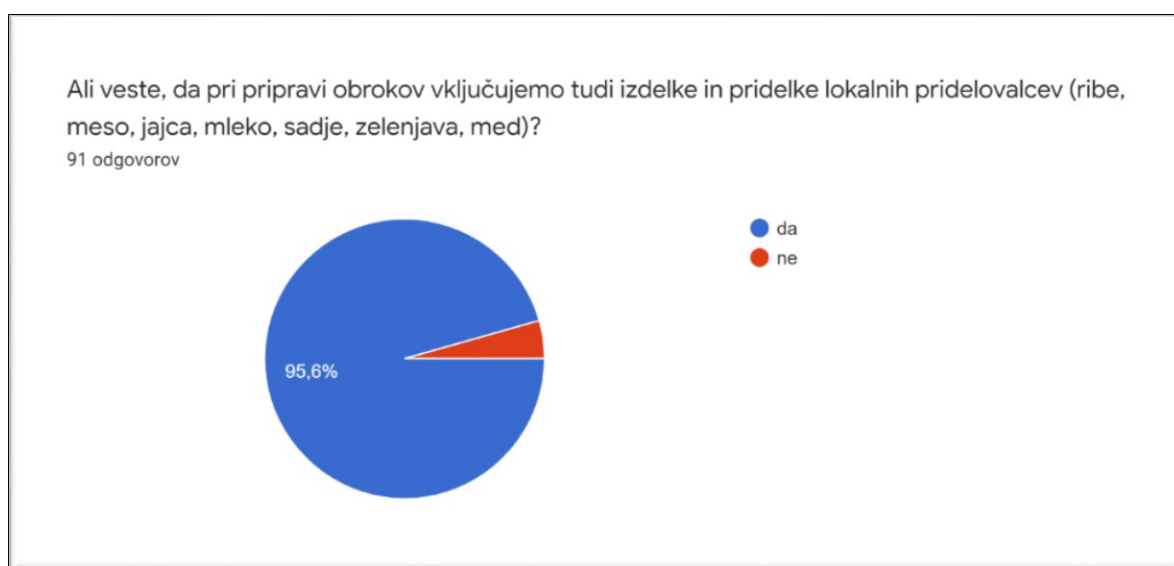
Na vprašanje: »**Ali veste, da pri pripravi obrokov vključujemo tudi izdelke in pridelke lokalnih pridelovalcev (ribe, meso, jajca, mleko, sadje, zelenjava, med)?**« je 95,6 % staršev odgovorilo pritrdilno, le 4,4 % staršev pa s tem ni seznanjena.

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 2020/2021 vključujemo naslednje lokalne ponudnike in živila:

| ŽIVILO | PONUDBNIK |
|-----------------------------|--|
| 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. |



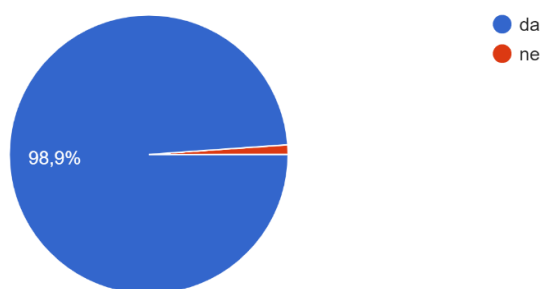
Na vprašanje: »**Ali menite, da je ustrezno poskrbljeno za dietno prehrano vašega otroka?**« je 95,6 % staršev odgovorilo pritrdilno, 4,4 % pa nikalno, kar so utemeljili z naslednjimi odgovori:

- »Ker nima diete.«
- »Otrok z dieto dobi neokusne nadomestke.«
- »Porcije dopoldanske malice so manjše kot pri navadni prehrani.«

Pri dietni prehrani se trudimo, da ponudimo čim bolj podobne izdelke, kot jih imajo ostali, hkrati pa upoštevamo, katerih dietnih živil nimajo radi. Dietne porcije so v velikosti porcij normalnih obrokov, zraven pa imajo tudi dodatek.

Na osnovi odgovorov lahko razberemo, da so večinoma zadovoljni z dietno prehrano svojih otrok.

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:

- Več staršev je pohvalilo šolsko prehrano, pestrost jedilnikov, vključevanje lokalnih živil, okusno pripravljeno hrano ter za skrb za zdravje njihovih otrok ter nam zaželelo, da vztrajamo na tej poti:
 - o »Pester jedilnik in zelo okusna hrana.«
 - o »Kar tako naprej!«
 - o »Odlična hrana. Super načrtovani jedilniki. Vse pohvale.«
 - o »Ob pregledu jedilnika na spletni strani šole, sem zelo zadovoljna, da je jedilni tako raznolik in usmerjen k zdravi prehrani. Hvala, ker skrbite za naše otroke. LP.«
 - o »Moji sinovi pohvalijo okusno hrano, ki jo pripravljajo kuharice. Samo presladke kosmiče oz. peciva imate za malice ali zajtrk (tako pravijo sami), ker smo se doma navadili na manj sladko. Vem pa, da večina otrok ne bi ničesar pojedla, če ne bi bil čokoladni namaz ali marmelada. Posebno pohvalim sestavljanje jedilnika, ker je raznolik, zdrav, veliko je polnovrednih živil in žitaric, morda bi lahko vključili še malo več stročnic. Srečno.«

- *»Kar tako še naprej. Vse je odlično.«*
 - *»Zelo okusna in zdrava hrana. Le tako naprej.«*
 - *»Pohvalila bi organizatorko prehrane za zelo pester jedilnik. Hrana je zelo okusno pripravljena.«*
 - *»Pohvale kuharicam.«*
 - *»Mojim otrokom je hrana zelo okusna.«*
 - *»Odlična organizacija prehrane in pestrost jedilnikov.«*
 - *»Pohvale za vključevanje bio živil.«*
- Nekateri starši izpostavijo, da učence nekateri učitelji in kuharice silijo s hrano. Z učitelji in kuhinjskim osebjem smo dogovorjeni, da učencev ne silimo s hrano, jih pa spodbujamo, da kakšno jed poskusijo.
 - Nekateri starši izpostavijo, da se je po vrnitvi v šolo poslabšala pestrost, moti jih, da učenci ne dobijo dodatka jedi. Ukrep, da vzamejo večjo količino hrane in jo zavržejo v primeru, da je ne morejo pojesti se jim zdi neprimeren način vzgajanja hkrati pa učenci ostajajo lačni in hrana ostaja. V času po vrnitvi v šolo smo zaradi ukrepov NIJZ bili primorani narediti razpored za kosilo s čim manjšim stikom med učenci različnih razredov, kar nam je uspelo le s časovnim zamikom prihodov na kosilo. Ker imamo zelo majhno razdelilno linijo in krajši čas za kosilo smo se odločili, da ne nudimo dodatka obroka, v ta namen pa učencem damo večje porcije. Ko bodo razmere zopet normalne, bomo učencem ponovno nudili dodatke jedi (če bo na voljo). Kljub sprejetim ukrepom lahko povemo, da dnevno ne ostane skoraj nič neprevzete hrane. Želeli bi povedati, da učenci običajno želijo dodatke le pri jedeh, ki so jim dobre (ražnjiči, pecivo, zrezki, kaneloni...), ki so nabavljene/pripravljene glede na količino prijav in zato dodatek teh jedi ni možen.
 - Nekateri starši izpostavijo, da so obroki preskromni in želijo, da obroke povečamo. S to trditvijo se ne strinjamo, saj če bi učenec pojedel vse komponente obroka, bi le-ta bil zadosten.
 - Starši izpostavijo, da je juha in sladica premajhen obrok za kosilo. Učencem nikoli ne ponudimo le juhe in sladice. Ponudimo enolončnico, kruh in sladico, kar je količinsko zadosten obrok.
 - Starši izpostavijo, da učenci po 6. uri večkrat ne dobijo celotnega obroka, vendar le majhne količine hrane ter da večkrat zmanjka juhe in solate. Juhe in solate nikoli ne zmanjka. Tudi po 6. šolski uri večinoma učenci dobijo celotno kosilo, običajno celo večje porcije.
 - Starši si želijo več domače hrane (golaž, mlinci, makaronovo meso) in manj vključevanja zelenjave. Vse omenjene jedi otrokom ponujamo.
 - Starši želijo, da bi pri pripravi hrane lahko vključili več začimb in soli. Začimbe in sol uporabljamo v zadostnih količinah.
 - Starši izpostavijo, da pogrešajo sadni kotichek, kjer so si učenci tekom dneva lahko vzeli sadje in čaj. Tudi sami pogrešamo to, zato upamo, da se bodo ukrepi končali in jim bomo lahko to ponovno omogočali.
 - Starši želijo, da pri kosilu učencem omogočimo tudi pijačo. To smo imeli v preteklosti urejeno s pitniki in čajem v sadnem kotičku, ki pa smo jih morali zaradi priporočil NIJZ umakniti.
 - Starši izpostavijo, da se pri pakiranju popoldanske malice zaradi Covid ukrepov uporablja preveč embalaže. Tega se zavedamo, zato za prihodnje šolsko leto v

primeru Covid načrtujemo drugačen režim popoldanske malice, ki bo okolju in zdravju prijaznejši.

- Starši izpostavijo, da učenci ne jedo temnega in polnozrnatega kruha, zato naj jim ponudimo raje bel kruh.
- Starši si želijo manj omak.
- Starši izpostavijo, da je velika sprememba pri izboru živil, da je hrana preveč zdrava, in je zato ne sprejemajo, posledično pa se veliko hrane zavrže. Želijo si manj zdrave obroke, ki bi jih učenci pojedli.
- Starši izpostavijo, da pri dopoldanski malici izpred učilnic izginja hrana. To se je zgodilo le enkrat, ko so učenci za malico dobili velikonočnega zajčka.
- Straši predlagajo ukrep glede prenehanja zvijanja pribora:
 - o *»Otroci mi povedo, kako se nekateri sošolci in sošolke izživljajo nad priborom in ga zvijajo. Predlagam, da se uvede strog nadzor za en mesec. Otrok dobi nepoškodovan pribor če ga ni, pa kartonček, da se ve, da je takšnega dobil že ob začetku kosila),. Pojasni se jim pri razredni uri: kdor odda po koncu kosila poškodovan pribor, bo učiteljica zabeležila in starši plačamo po položnici za vsak kos 10,00 €. Samo en teden nadzora in bi vsi takoj nehali, ker bi starši doma naredili red. Inventar je skupen, otroke je treba naučiti, da se skrbi zanj, ne pa se ga uničuje. Če ne čutijo posledic, pač delajo dalje po svoje. Očitno starši doma ne vedo, kaj delajo njihovi otroci, svojega pribora zagotovo ne zvijajo. Se bodo pa še starši morali najprej naučiti, da se skupnih stvari ne sme uničevati in da je to treba doma naučiti otroke. S pribitkom na položnici, bo po enem mesecu red. Kar poskusite, pa boste videli. Varovalka, da ne bo nihče po krivem obdolžen je pa poseben listek/kartonček, ki dokazuje, da je otrok poškodovan pribor že dobil.«*

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 91 staršev od skupno 354 vpisanih učencev v šolskem letu 2020/2021.

Skoraj vsi starši (99,1 %) menijo, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje. Zanimivo pa je, da zajtrk doma vsakodnevno uživa le 37,4 % učencev. Starši se dokaj dobro zavedajo (70,3 %), da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka.

Večina staršev (84,6 %) je povedalo, da njihov otrok dnevno zaužije 4 ali več obrokov. Od tega več kot polovico (57,1 %) učencev v šoli zaužije 2 obroka (dopoldansko malico in kosilo), 28,6 % 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 75,8 %. Preostali pa menijo, da bi le tega lahko bilo več. S tem se ne strinjamo, saj pri dopoldanski malici ostaja velika količina sadja, ki ga ponovno ponudimo pri kosilu.

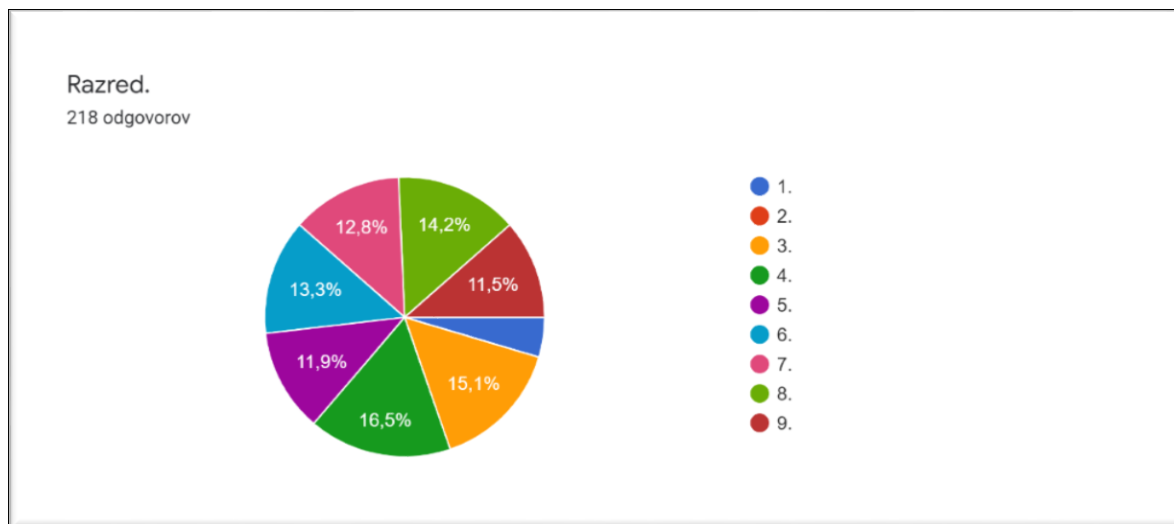
Več kot polovica staršev (57,1 %) jedilnik spremlja tedensko, 12,1 % pa ga spremlja dnevno. Največ (97,8 %) staršev jedilnik spremlja na spletni strani, zdi pa se jim dovolj pregleden, kar so potrdili vsi starši. Večini staršev (90,1 %) je mnenja, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane. Prav tako je velik delež staršev (85,7 %) mnenja, da se posamezne jedi na jedilniku ne pojavljajo preveč pogosto in da je jedilnik dovolj raznolik (81,3 %). Starši, ki niso takšnega mnenja, so kot prepogoste navedli naslednje jedi: kruh in izdelki iz moke, mlečni riž, krompir, sladice, ribe. Starši so dobro seznanjeni tudi z vključevanjem izdelkov lokalnih pridelovalcev v jedilnik, saj je tako odgovorilo 95,6 % staršev.

Dobra tretjina staršev (38,5 %) je šolsko prehrano ocenila s 4, približno četrtnina (27,5 %) s 5 in slaba četrtnina (19,8 %) s 3. Starši otrok z dietno prehrano (95,6 %) so mnenja, da je za le to ustrezno poskrbljeno, nekatere moti, da otrok z dieto dobi neokusne nadomestke. Glede količinske zadostnosti obrokov, je 49,5 % staršev mnenja, da so obroki količinsko zadostni, 36,3 % staršem pa se zdijo delno zadostni. Po mnenju staršev (86,8 %) imajo učenci na voljo dovolj časa za uživanje obrokov, preostali pa so mnenja, da časa ni dovolj, saj zaradi kosila učenci pogosto zamudijo na avtobus.

C) ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE

1. PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETNEM VPRAŠALNIKU

Anketni vprašalnik je izpolnilo 218 učencev. Anketni vprašalnik so rešili vsi oddelki od 4. do 9. razreda, učenci od 1. do 3. razreda pa so ga rešili, če so želeli. Anketni vprašalnik je rešilo največ četrtošolcev (16,5 %), sledijo tretješolci (15,1 %), osmošolci (14,2 %), šestošolci (13,3 %), sedmošolci (12,8 %), petošolci (11,9 %), devetošolci (11,5 %), prvošolci (4,6%).

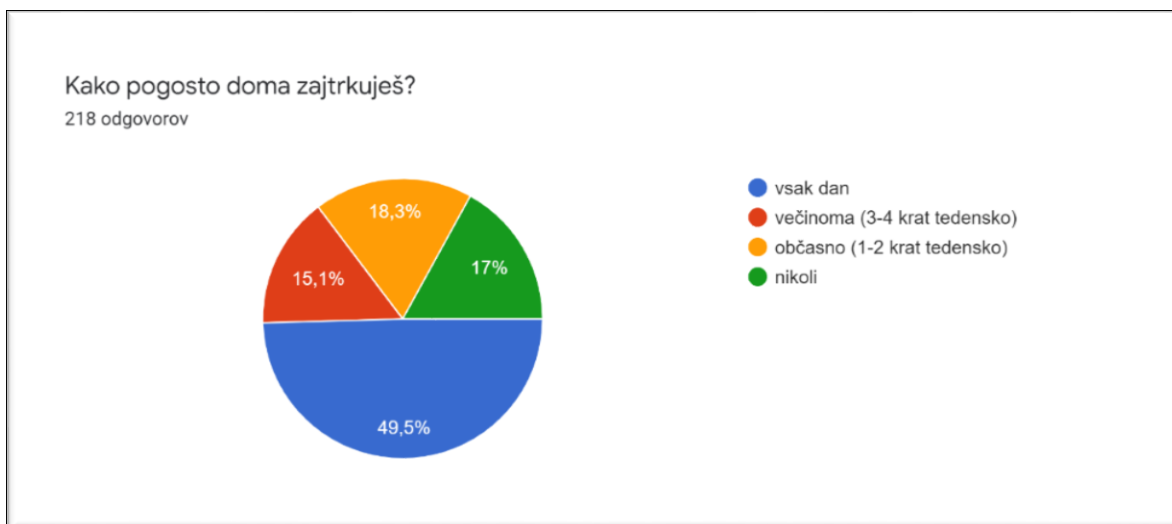


2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Na vprašanje: »**Kako pogosto doma zajtrkuješ?**« je 49,5 % učencev odgovorilo, da zajtrkujejo vsak dan, 18,3 % jih zajtrkuje 1-2x tedensko, 17 % nikoli, 15,1 % pa 3-4x tedensko. Razlogi učencev, da doma ne zajtrkujejo, so naslednji:

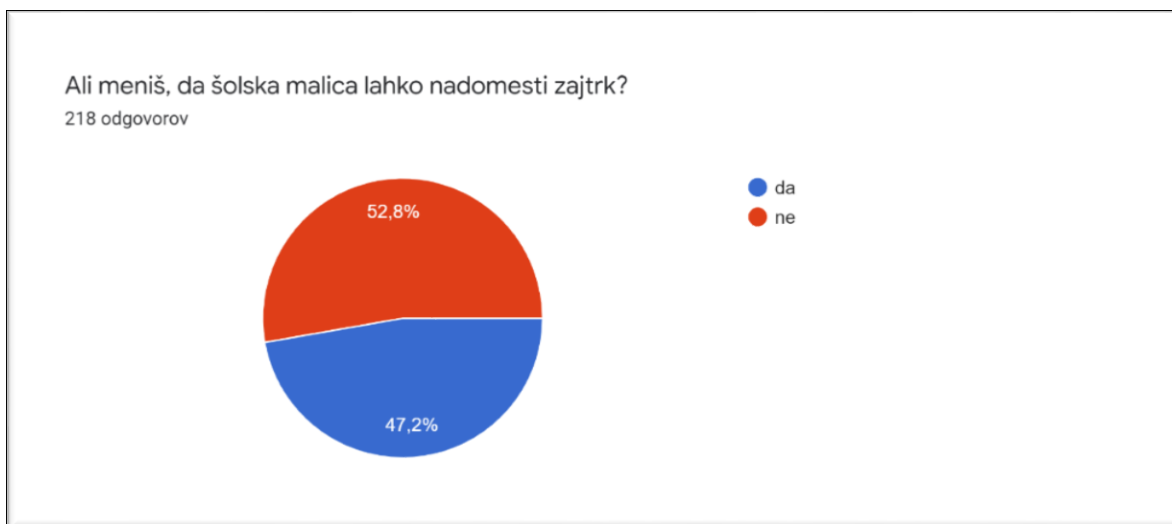
- ker nimam časa (prepozno vstanem, se mi mudi na avtobus) 31,1 %,
- ne paše mi jesti 24,5 %,
- ker nisem lačen 20,0 %,
- ker jem v šoli 11,1 %,
- ker mi nihče ne pripravi zajtrka 8,9 %,
- ne vem 4,4 %.

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.

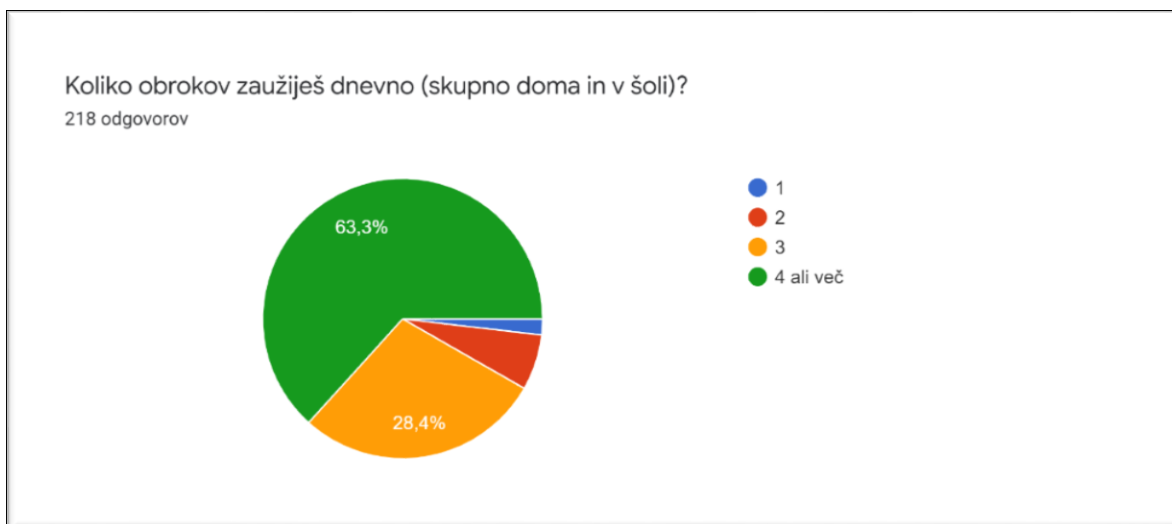


Na vprašanje: »**Ali meniš, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?**« je 52,8 % učencev odgovorilo, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka, 47,2 % pa da ga lahko nadomesti.

Učenci se zavedajo pomena zajtrka za zdravje, vendar 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 so malice količinsko preskromne.



Na vprašanje: »**Koliko obrokov zaužiješ dnevno (skupno doma in v šoli)?**« je 63,3 % učencev odgovorilo, da dnevno zaužijejo 4 ali več obroke. 28,4 % otrok zaužije 3 obroke, 6,4 % le 2 obroka, 1,8 % učencev pa zaužije le 1 obrok dnevno.



Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš SADJE?**« je 40,8 % učencev odgovorilo, da ga uživa večkrat dnevno, 33,9 % ga uživa 1x dnevno, 15,6 % ga uživa 2-3x tedensko, 3,7 % ga uživa 1x tedensko, 3,2 % ga uživa 1x mesečno, 2,8 % pa nikoli.

Učencem je v šoli 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 40,4 % odgovorilo, da jo uživa 1x dnevno, 24,6 % jo uživa večkrat dnevno, 19,8 % jo uživa 2-3x tedensko, 7,2 % jo uživa 1x tedensko, 5,5 % učencev je ne uživa nikoli, 2,5 % pa jo uživa 1x mesečno.

Učencem je dnevno ponujena zelenjava pri kosilu v obliki zelenjavnih juh in solate, prisotna je omakah in prilogah. Vsaj 2x tedensko se jo trudimo vključiti tudi pri dopoldanski malici.

Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš POLNOZRNATE IZDELKE?**« je 28,4 % učencev odgovorilo da jih uživa 2-3x tedensko, 27,2 % jih uživa 1x dnevno, 17,5 % jih uživa večkrat dnevno, 11,4 % jih uživa 1x tedensko, 8,7 % jih uživa 1x mesečno, 6,8 % pa jih ne uživa nikoli.

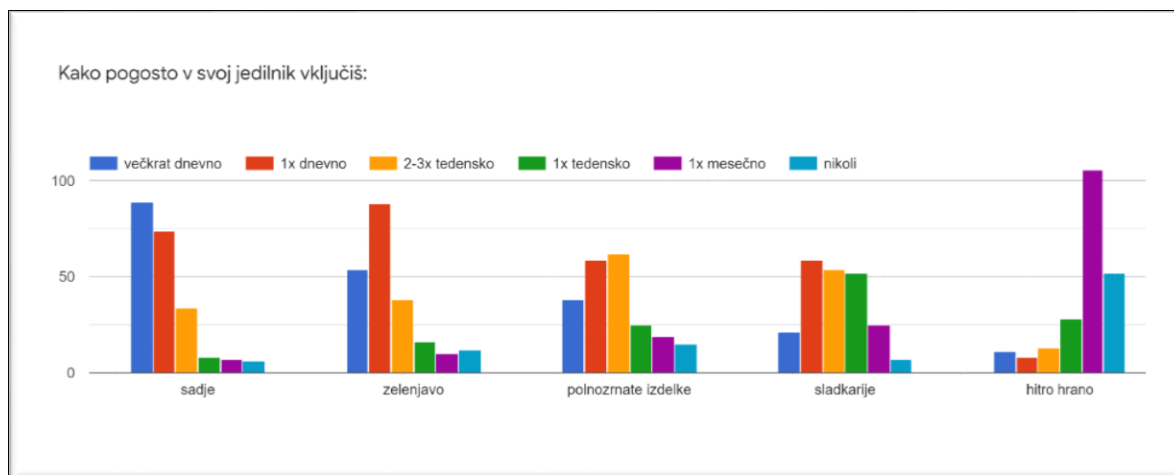
Učenci, ki so prijavljeni na šolske obroke, uživajo polnozrnatne izdelke vsak dan.

Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš SLADKARIJE?**« je 27,1 % učencev odgovorilo, da jih uživa 1x dnevno, 24,8 % jih uživa 2-3x tedensko, 23,8 % jih uživa 1x tedensko, 11,5 % jih uživa 1x mesečno, 9,6 % jih uživa večkrat dnevno, 3,2 % pa nikoli.

Iz odgovorov učencev je razvidno, da sladkarije v večini uživajo kar pogosto. Za razliko od prejšnjega leta, se je povečal delež učencev, ki sladkarij ne uživajo.

Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš HITRO HRANO?**« je 48,6 % učencev odgovorilo, da jo uživa 1x mesečno, 23,9 % je ne uživa nikoli, 12,8 % jo uživa 1x tedensko, 5,9 % jo uživa 2-3x tedensko, 5,1 % jo uživa večkrat dnevno, 3,7% pa jo uživa 1x dnevno.

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

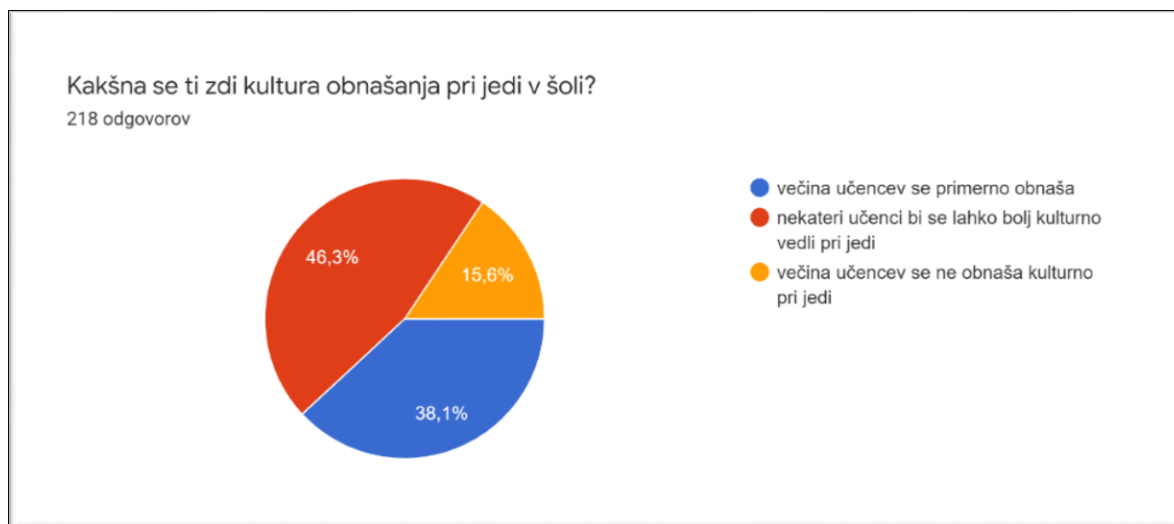


Na vprašanje: »**Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli?**« je malo manj kot polovica (46,3 %) učencev izbralo odgovor, da bi se nekateri učenci lahko bolj kulturno vedli pri jedi. 38,1 % učencem se zdi, da se učenci pri jedi obnašajo kulturno, 15,6 % pa, da se večina učencev pri jedi ne obnaša kulturno.

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

- vpitje in glasno govorjenje 46,6 %,
- neprimerno ravnanje s hrano (obmetavanje, metanje pod mizo, norčevanje iz hrane) in zmrdovanje nad hrano 26,3 %,
- govorjenje s polnimi usti 16,7 %,
- glasno žvečenje in cmokanje 8,3 %,
- nič 2,1 %.

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. Kljub temu pa smo opazili, da se je kultura prehranjevanja v tem šolskem letu delno izboljšala, saj malicajo v matičnih učilnicah ob prisotnosti učitelja.

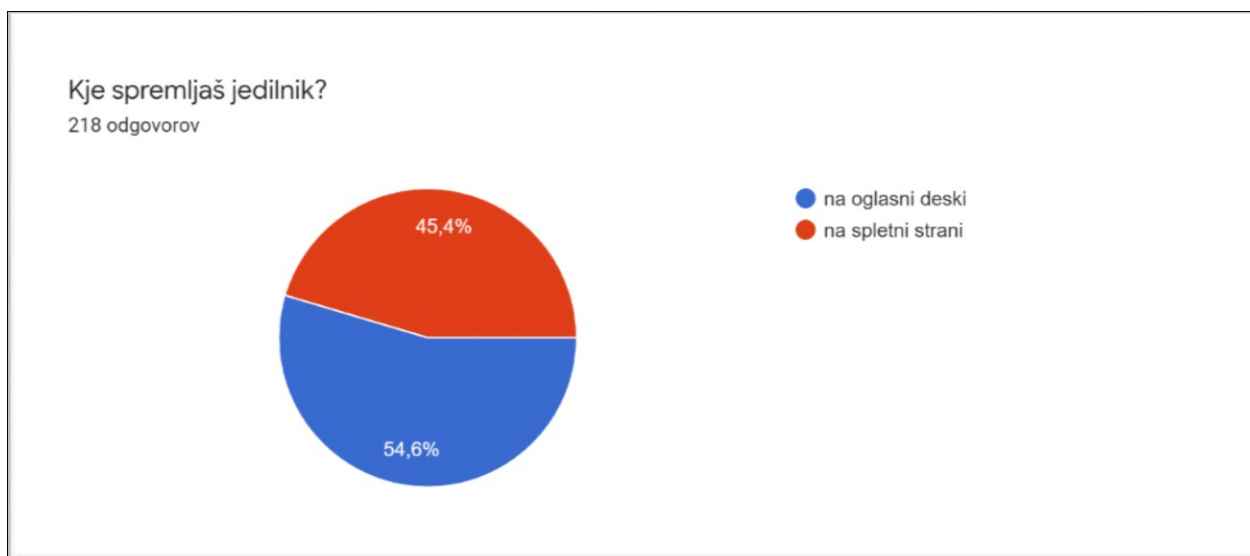


Na vprašanje: »**Kako pogosto spremljaš jedilnik?**« je največ učencev (42,7 %) odgovorilo, da jedilnika ne spremlja, 37,6 % učencev ga spremlja tedensko, 19,7 % učencev pa ga spremlja dnevno.

Za razliko od prejšnjega leta, ko so učenci jedilnik v večini spremljali, opazamo da ga v tem letu skoraj polovica učencev ne spremlja. Vzrok za to je, da so v prejšnjem letu učenci malicali v jedilnici, kjer na steni tudi visi jedilnik in so si ga spotoma še prebrali. Letos, zaradi ukrepov NIJZ, učenci malicajo v učilnicah, v jedilnico pa zahajajo le na kosilo.

Na vprašanje: »**Kje spremljaš jedilnik?**« je 54,6 % učencev odgovorilo, da jedilnik spremlja na oglasni deski, 45,4 % učencev pa na spletni strani.

Tudi pri tem vprašanju opazimo, da v letošnjem letu veliko več učencev spremlja jedilnik preko spleta (45,4 %), za razliko od lani, ko se je spletnega jedilnika posluževalo zgolj 18,9 % učencev.



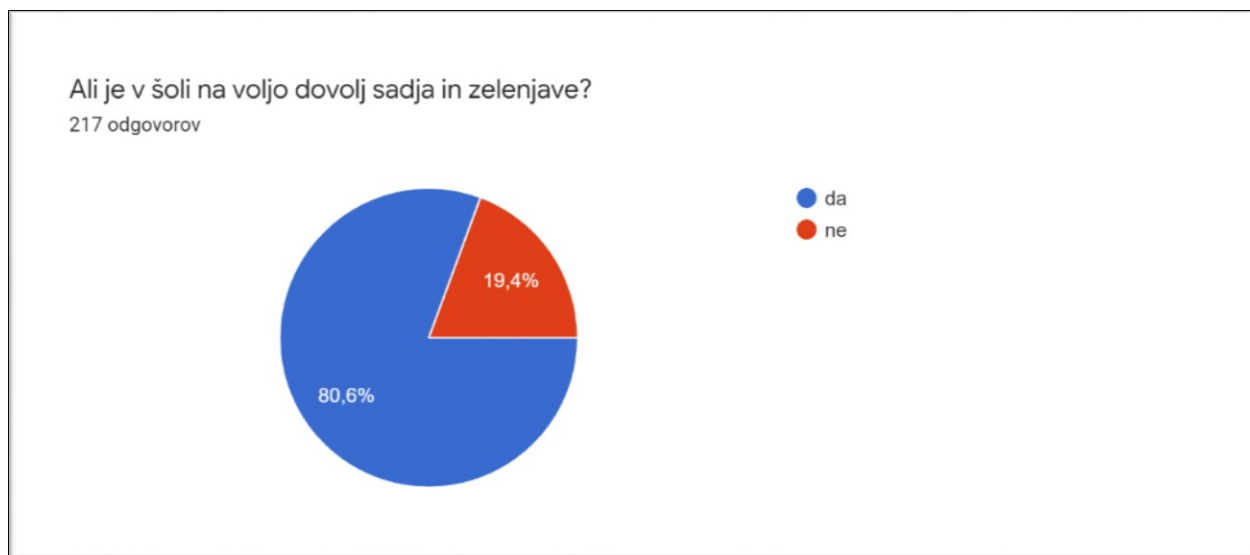
Na vprašanje: **»Ali meniš, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane?«** je večina učencev (87,6 %) odgovorila pritrdilno. 12,4 % učencev je mnenja, da jedilnik ne ustreza kriterijem zdrave prehrane.

Mnenje učencev o zdravi prehrani je poglavitno za naše nadaljnjo delo. 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.



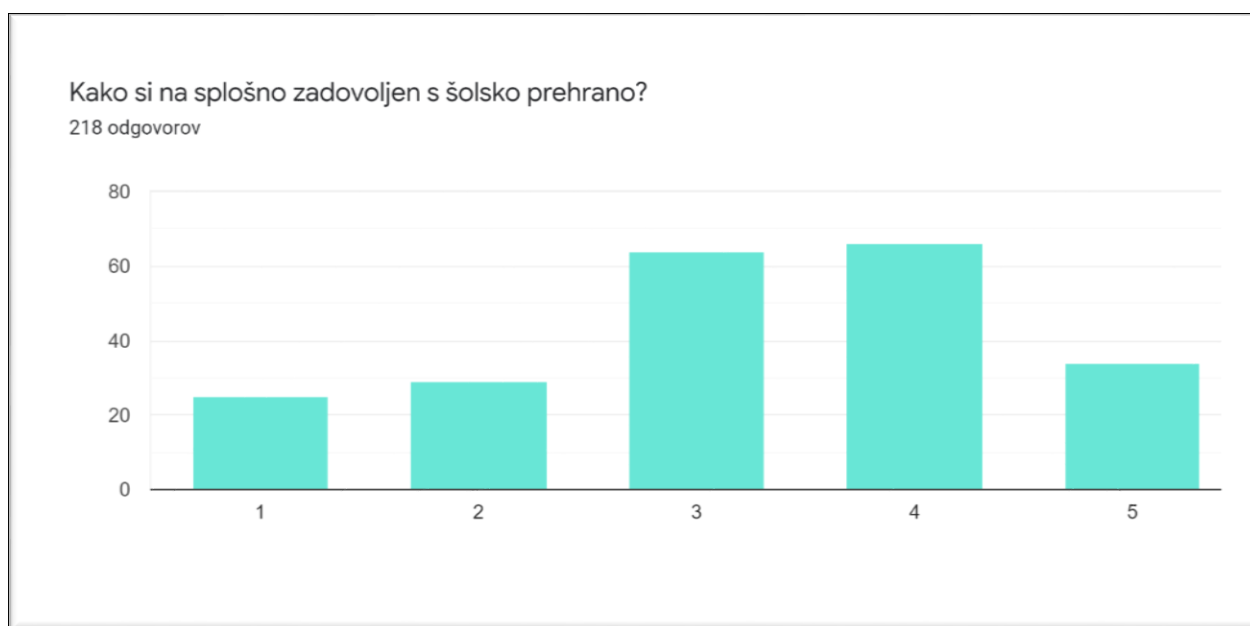
Na vprašanje: **»Ali je v šoli na voljo dovolj sadja in zelenjave?«** je kar 80,6 % učencev odgovorila pritrdilno, 19,4 % učencev pa meni, da je sadja in zelenjave premalo.

Na osnovi odgovorov učencev sklepamo, da je sadja in zelenjave dovolj. Tisti, ki so odgovorili, da ga je premalo najverjetneje to povezujejo s tem, da zaradi ukrepov NIJZ v tem šolskem letu nimamo več sadnega koticčka v jedilnici, kjer so imeli učenci tekom celotnega dne na voljo nesladkani čaj in jabolka.



Na vprašanje: **»Kako si na splošno zadovoljen s šolsko prehrano?«** je največ učencev (30,3 %) šolsko prehrano ocenila s 4, 29,4 % učencev s 3, 15,6 % s 5, 13,3 % z 2 in 11,5 % z 1.

V primerjavi s preteklim letom so rezultati zelo podobni. Opazili smo manjšo porast učencev, ki so prehrano ocenili z 1 in 2, hkrati pa se je povečal tudi % učencev, ki so prehrano ocenili s 5.



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

DOPOLDANSKO MALICO je od 215 učencev 32,6 % učencev ocenilo z oceno 4, 22,8 % z oceno 3, 22,3 % z oceno 5, 14,4 % z oceno 2 in 7,9 % z oceno 1.

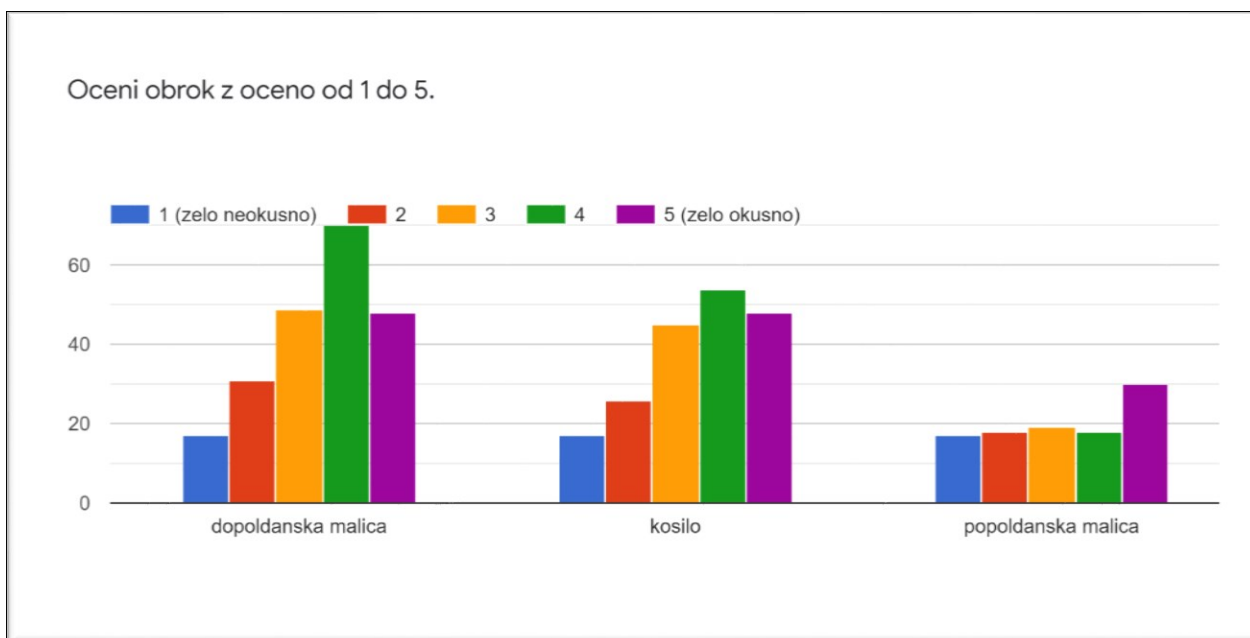
Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da je več kot polovica učencev (54,9 %) zadovoljna ali zelo zadovoljna z dopoldansko malico. 7,9 % učencev pa je malico ocenila z oceno 1.

KOSILO je od skupno 190 učencev ocenilo 28,4 % z oceno 4, 25,3 % z oceno 5, 23,7 % z oceno 3, 13,7 % z oceno 2 in 8,9 % z oceno 1.

Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da je več kot polovica učencev (53,7 %) zadovoljna ali zelo zadovoljna s kosilom. 8,9 % učencev pa je kosilo ocenila z oceno 1.

POPOLDANSKO MALICO je od skupno 102 učencev ocenilo 30,9 % z oceno 5, 18,9 % z oceno 3, 17,8 % z oceno 4, 17,8 % z oceno 2 in 14,6 % pa z oceno 1.

Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da je skoraj polovica učencev (48,7 %) zadovoljna ali zelo zadovoljna s popoldansko malico. 14,6 % učencev pa je popoldansko malico ocenilo z oceno 1.



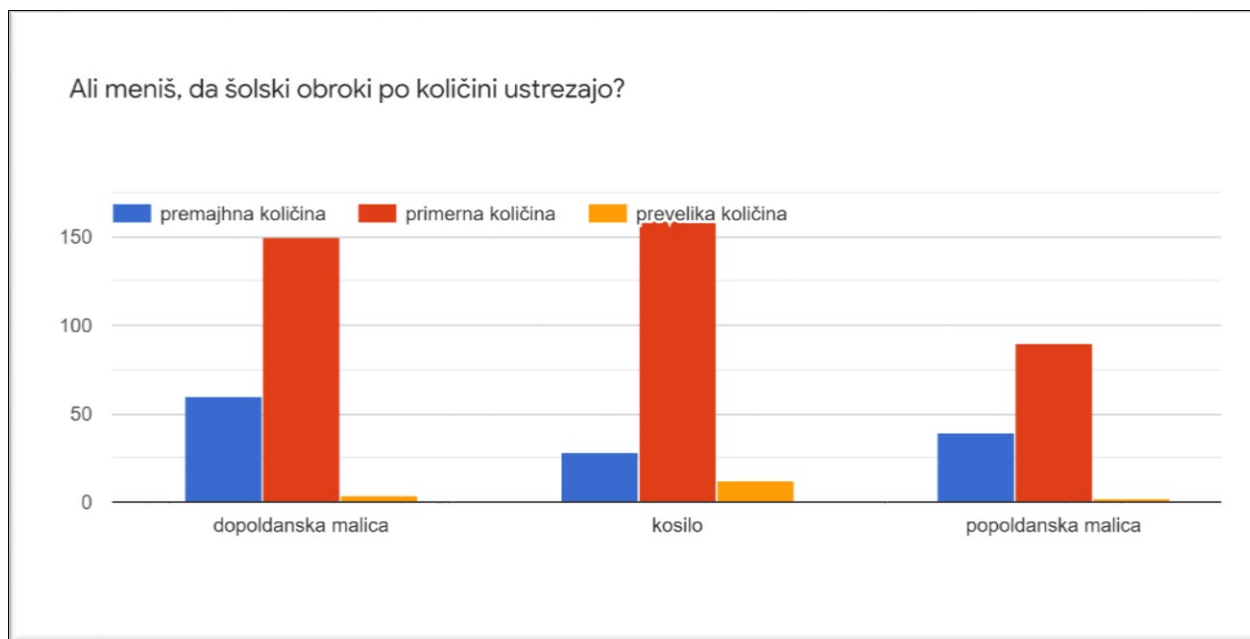
Na vprašanje: **»Ali meniš, da šolski obroki po količini ustrezajo?«** so učenci odgovarjali za posamezni obrok.

Za **DOPOLDANSKO MALICO** je od skupno 215 učencev 70,1 % učencev mnenja, da količinsko ustreza, 28,0 % učencev se zdi premajhna količina, 1,9 % učencem pa prevelika količina.

Za **KOSILO** je od skupno 199 učencev od 79,9 % učencev mnenja, da količinsko ustreza, 14,1 % učencev se zdi premajhna količina, 6,0 % učencem pa prevelika količina.

Za **POPOLDANSKO MALICO** je od skupno 131 učencev od 68,7 % učencev mnenja, da količinsko ustreza, 29,8 % učencev se zdi premajhna količina, 1,5 % 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.



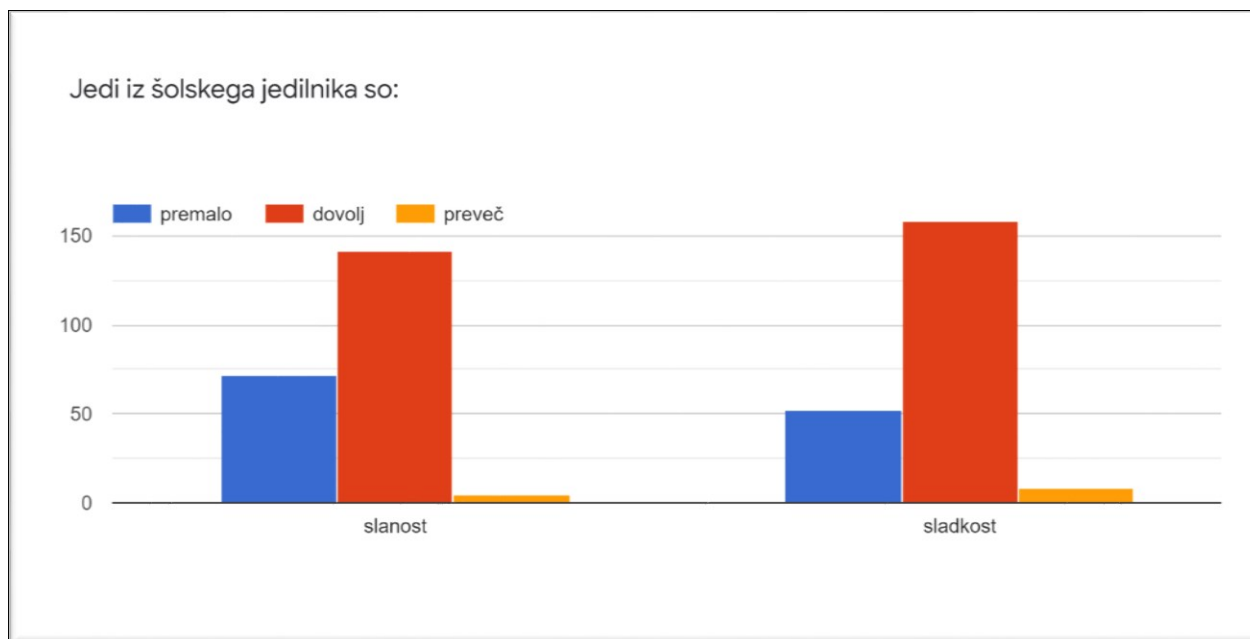
Učence smo spraševali **ali se jim jedi zdijo dovolj sladke/slane**.

Glede **SLANOSTI** je 64,7 % učencev odgovorilo, da se jim jedi zdijo dovolj slane, 33,0 % jih je mnenja, da so premalo slane, 2,3 % pa se jim zdijo preveč slane.

Za razliko od prejšnjega leta, se večjemu deležu učencev zdijo jedi premalo slane. Soljenja jedi v tem letu nismo zmanjšali. Takšne rezultate bi lahko pripisali temu, da je šola kar velik del leta potekala na daljavo, kjer so uživali bolj slano hrano, posledično pa se je po povratku v šolo večjemu deležu učencev šolska hrana zdela premalo slana.

Glede **SLADKOSTI** je 72,5 % učencev odgovorilo, da se jim jedi zdijo dovolj sladke, 23,8 % jih je mnenja, da so premalo sladke, 3,7 % pa se jim zdijo preveč sladke.

Pri sladkosti v primerjavi s preteklim letom ni bilo bistvenih odstopanj.



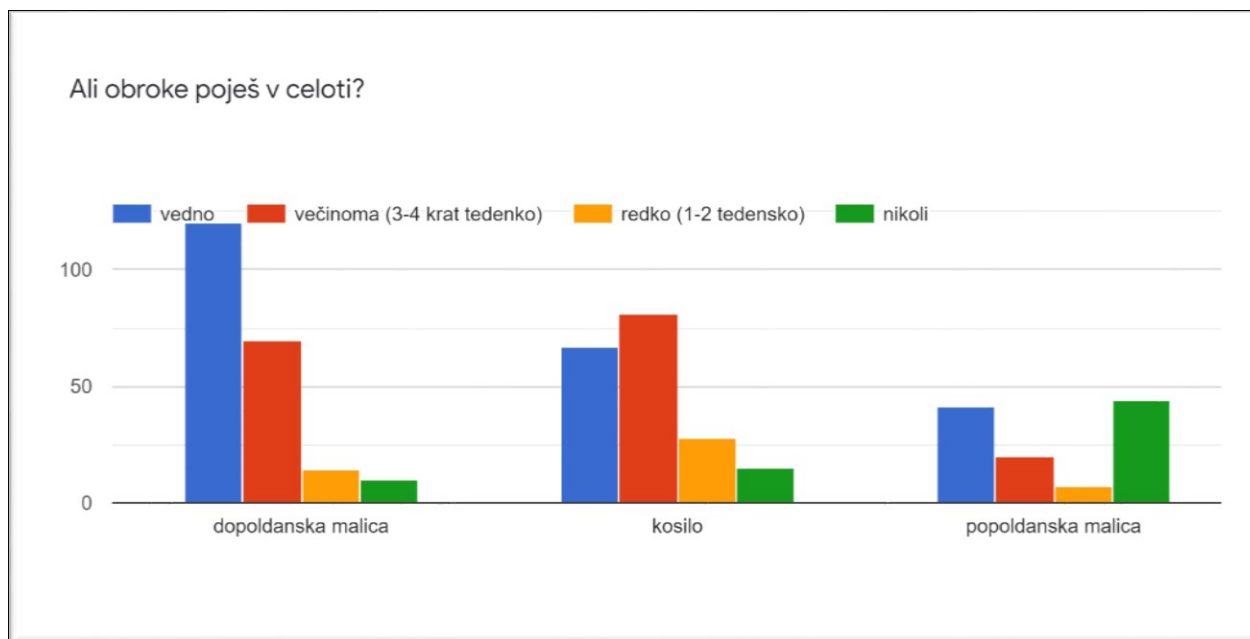
Na vprašanje: **»Ali obroke poješ v celoti?«** so učenci odgovarjali za posamezni obrok.

DOPOLDANSKO MALICO od skupno 214 učencev 56,1 % učencev vedno poje v celoti, 32,7 % jo 3-4x tedensko poje v celoti, 6,5 % jo 1-2x tedensko poje v celoti, 4,7 % pa je nikoli ne poje v celoti.

KOSILO od skupno 191 učencev 42,4 % učencev poje v celoti 3-4x tedensko, 35,1 % jo vedno poje v celoti, 14,7% jo 1-2x tedensko poje v celoti, 7,8 % učencev pa ga nikoli ne poje v celoti.

POPOLDANSKO MALICO od skupno 112 učencev jih 39,3 % nikoli ne poje cele, vedno poje v celoti, 36,6 % vedno poje v celoti, 17,8 % jo 3-4x tedensko poje v celoti, 6,3 % 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.



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

Za **DOPOLDANSKO MALICO** od 213 učencev 41,8 % učencev porabi 10 minut, 32,9 % učencev porabi 15 minut, 21,5 % jih porabi 5 minut, 3,8 % pa 20 minut.

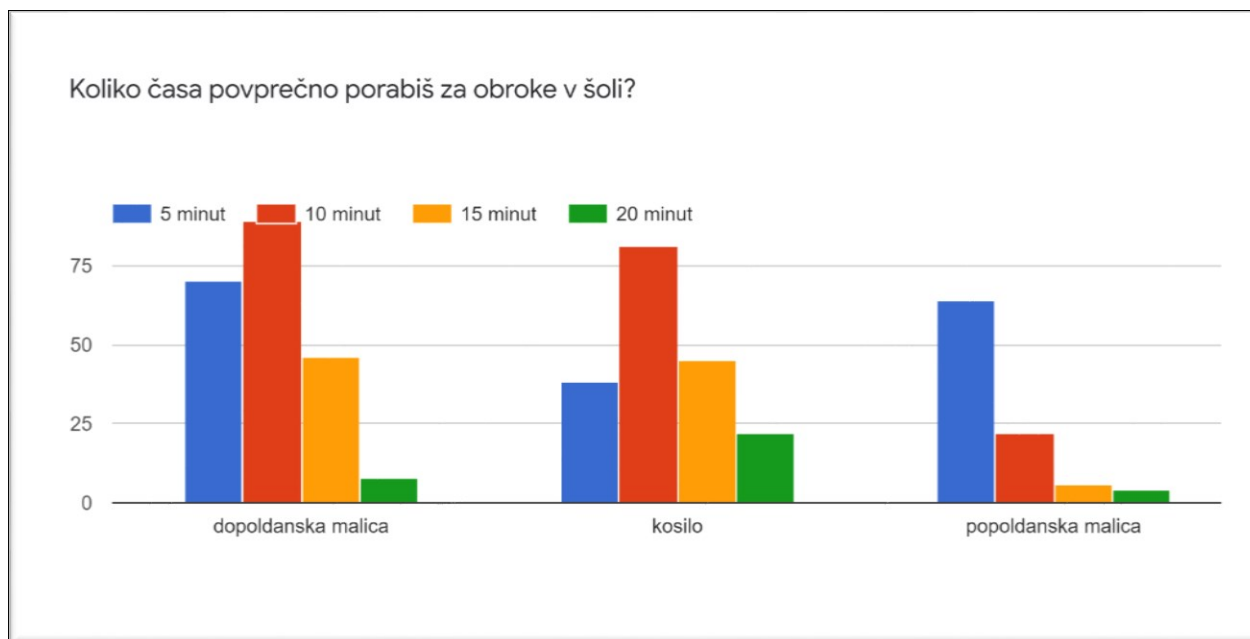
Za **KOSILO** od skupno 186 učencev 43,6 % porabi 10 minut, 24,2 % jih porabi 15 minut, 20,4 % jih porabi 5 minut, 11,8 % pa 20 minut.

Za **POPOLDANSKO MALICO** od skupno 85 učencev 68,3 % porabi 5 minut, 23,3 % porabi 10 minut, 3,7 % jih porabi 15 minut, 2,7 % 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 10 minut, na voljo pa je 20 minut. V letošnjem šolskem letu smo naredili spremembo v urniku za kosilo in opazili smo, da se je gneča na kosilu bistveno zmanjšala. Tudi ta odmor je ustrezno odmerjen.



Učence smo prosili, da zapišejo **1 jed, ki jo najraje pojedjo pri šolski malici**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- jogurt (vaniljev, sadni, grški, kefir, navadni) 15,3 %,
- kosmiči in granola (koruzni, ovseni, musli, lokalna granola) 13,9 %,
- pica 11,9 %,
- sadje 7,4 %,
- tunin namaz 6,9 %,
- nutella 6,4 %,
- mlečne jedi 5,5 %,
- hrenovke 5,3 %,
- rogljiček 4,6 %,
- kruh 3,2 %,
- salama 2,3 %,
- zelenjava 1,9 %,
- jajčni namaz 1,8 %,
- marmelada in maslo 1,8 %,
- med in maslo 1,8 %,
- pašteta 1,4 %.

Odgovori učencev so bili pričakovani. Iz njihovih odgovor je razvidno, da so izbrali zelo raznolike jedi. Presenetilo nas je, da so najbolj priljubljeni jogurti in kosmiči. Še vedno pa so zelo priljubljeni pica, hrenovke, nutella, pekovski izdelki – malice, ki so kalorične, ki nimajo ustrezne hranilne vrednosti. Vidno je, da imajo radi predvsem nezdrava živila. Presenetilo pa nas je, da je pri nekaterih učencih priljubljen tudi tunin namaz. 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 naštetje jedi.

Učence smo prosili, da zapišejo **1 jed, ki je običajno ne pojedjo pri šolski malici**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- namaz 22,9 %,
- zelenjava 12,4 %,
- jogurt 10,6 %,
- sadje 9,2 %,

- mlečne jedi 7,3 %,
- kruh 5,5 %,
- med 2,3 %,
- kosmiči 1,4 %.

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, skušali bomo vključiti tudi druge namaze. 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 **1 jed, ki jo najraje pojedjo pri šolskem kosilu**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- testenine z omako 18,4 %,
- njoki z omako 6,9 %,
- lasanja 6,4 %,
- zrezki v omaki 5,5 %,
- mlinci in pečeno meso 4,6 %,
- cmoki s polnilom 4,6 %,
- dunajski zrezek 4,6 %,
- ribe (losos, pečene ribe) 4,1 %,
- sladoled in sladice 3,7 %,
- juha 3,2 %,
- čevapčiči, pleskavice 2,8 %,
- kuskus z omako 2,3 %,
- špinača s pire krompirjem 2,3 %,
- zelenjava v prikuhi 2,3 %,
- ražnjiči 2,3 %,
- rižota 2,3 %,
- mesne kroglice v omaki 1,8 %,
- matevž s klobaso 1,4 %.

Pri kosilu učenci najraje uživajo testenine z omakami, pečeno meso ter ribe in sladice. Učencem v večini ponujamo polnozrnatih 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. V letošnjem letu smo začeli z vključevanjem večjega deleža ekološkega mesa. 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. Presenetilo nas je, da so učenci začeli bolj sprejemati ribe (predvsem losos).

Učence smo prosili, da zapišejo **1 jed, ki je običajno ne pojedjo pri šolskem kosilu**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- zelenjava (predvsem brokoli) 13,8 %,
- juha 12,8 %,
- solata 6,8 %,
- ribja omaka 4,6 %,
- kuskus 4,6 %,
- polnozrnatih in zelenih makaroni 4,1 %,
- ribe 3,7 %,
- špinača v omaki 3,7 %,
- enolončnica 2,8 %,
- pražen krompir 2,3 %,
- riž 2,3 %,
- matevž 1,4 %,
- zelenjavna omaka 1,4 %,
- ajdova kaša 1,4 %.

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, bučna). 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 in lososa, medtem ko jim ribe v omaki niso najbolj všeč, razen toskanska omaka s tuni, ki jo dokaj radi pojedjo. Tudi v prihodnje se bomo trudili ribe ponuditi vsaj enkrat tedensko, tudi v drugih oblikah. Upamo, da bomo v prihodnjem letu lahko zopet imeli solatni bar in bodo učenci bolj posegali po solati.

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,
- hamburger,
- pomfrit,
- pohane šnite,
- ocvrti lignji,
- steak,
- kebab,
- polnjene paprike,
- cordon bleu,
- pohane piščančje perutničke,
- avokadov namaz,
- kremne rezine.

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, ki jih ponujajo v restavracijah s hitro prehrano, ki za šolske obroke niso najbolj primerne.

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:

- ne 82,6 %,
- bolj začinite hrano 12,8 %,
- hrana je okusna 5,5 %,
- premastne testenine 4,1 %,
- preveč kruha 3,7 %,
- dajte bolj okusno hrano 3,2 %,
- dajte manj rib 1,4 %.

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 218 učencev od skupno 354 vpisanih učencev v šolskem letu 2020/2021.

Vsakodnevno doma uživa zajtrk malo manj kot polovica učencev (49,5 %). Kot najpogostejši vzrok, da doma ne zajtrkujejo so navedli, da nimajo časa, jim ne paše jesti ali ker niso lačni. Le dobra polovica učencev (52,8 %) se zaveda, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka.

Skoraj dve tretjini učencev (63,3 %) dnevno zaužije 4 ali več obrokov, slaba tretjina (28,4 %) pa le 3 obroke.

Sadje vsakodnevno uživa 74,7 % učencev, zelenjavo pa 65,0 % učencev. Slaba polovica (44,7 %) vsak dan uživa tudi polnozrnate izdelke. Sladkarije se na jedilniku vsakodnevno pojavljajo pri 36,7 % otrok, hitro hrano pa vsakodnevno uživa le 8,8 % učencev.

Skoraj polovico učencev (46,3 %) je izpostavila, da imajo učenci neprimerno kulturo prehranjevanja. Učence najbolj moti vpitje in glasno govorjenje med prehranjevanjem, neprimerno ravnanje s hrano (obmetavanje s hrano, metanje hrane pod mizo, norčevanje iz hrane) in zmrdovanje nad hrano, govorjenje s polnimi usti in cmokanje.

Več kot polovica učencev (42,7 %) jedilnika ne spremlja, 19,7 % pa ga spremlja dnevno. Malo več kot polovica učencev (54,6 %) jedilnik spremlja na oglasni deski, malo manj kot polovica (45,4 %) pa ga spremlja na spletni strani. Večina učencev (87,6 %) je mnenja, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane.

Obroke je malo manj kot polovica učencev z oceno 4 ali 5 (45,9 %), 30,3 % učencev pa jih je ocenila z oceno 3. Dopoldansko malico je 54,9 % učencev ocenila z oceno 4 in 5, z oceno 1 pa 7,9 % učencev. Kosilo je 53,7 % učencev ocenilo z oceno 4 ali 5, z oceno 1 pa 8,9 %. Popoldansko malico je 48,7 % učencev ocenila s 4 ali 5, 14,6 % učencev pa z oceno 1.

S količino hrane pri posameznih obrokih so učenci v večini zadovoljni (z dopoldansko malico 70,1 %, s kosilom 79,9 % in s popoldansko malico 68,7 % učencev). Nekoliko višji delež učencev je mnenja, da sta dopoldanska in popoldanska malica količinsko premajhni (dopoldanska malica pri 28,0 %, popoldanska pa pri 29,8 % učencev). Delež učencev, ki jim je količina prevelika je marginalen. Večina učencev (80,6 %), meni, da imajo dnevno na voljo zadostno količino sadja in zelenjave. Velika večina učencev posamezne obroke večino dni poje v celoti (dopoldansko malico 88,8 %, kosilo 77,5 %, popoldansko malico pa 54,4 % učencev). S slanostjo in sladkostjo posameznih obrokov je velika večina učencev zadovoljna (s slanostjo 64,7 %, s sladkostjo pa 72,5 % učencev). Učenci vse obroke pojedjo v odmerjenem času (dopoldansko malico in kosilo v 10-15 minutah, popoldansko malico pa v 5-10 minutah).

Pri dopoldanski malici učenci najraje jedo jogurt, kosmiče, pico, nutelo, hrenovke in pekovske izdelke. Najmanj pa jim teknejo domači namazi, sveža zelenjava, jogurti in mlečne jedi. Opazili smo, da imamo na eni strani učence, ki imajo zelo radi tople mlečne obroke ter jogurte, na drugi strani pa učence, ki jih nimajo radi.

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

Glede priljubljenosti in nepriljubljenosti posameznih jedi nismo presenečeni. Pri načrtovanju jedilnikov smo primorani upoštevati Smernice zdravega prehranjevanja. Kljub temu pa občasno 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,

polnozrnatim kruhom, 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 tudi v tem šolskem letu izvedli ločena anketna vprašalnika za starše in učence. Ugotovitve na podlagi analize odgovorov so pokazale, da se mnenja enih in drugih večinoma ujemajo, specifične 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 več staršev (70,3 %) kot učencev (52,8 %) meni, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka. Vredno pa je izpostaviti, da zajtrkuje malo manj kot polovica vseh učencev (49,5 %). Kot razlog pa navajajo pomanjkanje časa in lakote. Vseeno pa so v svojih odgovorih dokaj enotni, da dnevno zaužijejo 4 ali več obrokov, 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 ocenami 3, 4 ali 5, kar kaže na pozitiven odziv obojih. Iz rezultatov lahko razberemo, da so starši nekoliko bolj zadovoljni s prehrano kot učenci. Z oceno 4 in 5 je prehrano ocenilo 66,0 % staršev in 45,9 % učencev. Oboji pa so si enotni, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane in da je le-ta ustrezno raznolik. Tako starši, kot učenci so večinoma mnenja, da ponujamo zadostno količino sadja in zelenjave.

Pri večini staršev kot tudi učencev je mnenje, da je količina hrane pri obrokih ustrezna, pri čemer je ta odstotek pri učencih 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. Enako velja, da učenci višjih razredov, ki niso prijavljeni na kosilo izpostavljajo, da je popoldanska malica premajhna. Ker izpustijo kosilo, je logično, da jih popoldanska malica ne nasiti dovolj. Tako starši, kot učenci pogrešajo repete pri kosilu, ki je bil ukinjen zaradi ukrepov za preprečevanje Covid-19. Tako starši kot učenci so kot najpogostejšo pripombo glede obrokov izpostavili, da so le ti premalo začinjeni. Začinjenost (predvsem slanost) obrokov se v letošnjem letu ni spremenila, res pa je, da so velik del leta bili učenci doma, kjer najverjetneje uživajo bolj začinjeno hrano.

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 jedilnika ne spremlja.

Večina staršev meni, da imajo učenci v letošnjem letu na voljo zadosti časa za uživanje obrokov. Odgovori učencev to tudi potrjujejo. Ukrep spremembe režima kosila se je izkazal za zelo dobrega in ga bomo obdržali tudi v naprej.

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.