



OSNOVNA ŠOLA TREBNJE

REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2017/18

Trebnje, julij 2018

Analizo pripravila: Petra Pristavnik,
organizatorica šolske prehrane

A) ANALIZA ANKETE ZA STARŠE UČENCEV

1. OSNOVNI PODATKI O ANKETI

Anketni vprašalnik in analizo ankete sem pripravila organizatorica prehrane Petra Pristavnik. Anketa je bila elektronska, izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu maju in juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/171968>. Starši so preko pisnega obvestila dobili povabilo k reševanju ankete. Povezava do ankete je bila objavljena tudi na spletni strani šole.

Anketo je izpolnilo 87 staršev, od tega 20 očetov in 67 mam učencev. Večina staršev ima dosežno srednjo ali univerzitetno izobrazbo.

2. POVZETEK

Večina staršev je zadovoljna tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli. Delež nezadovoljnih s količino obrokov je nižji od 16 %. Zadovoljni so tudi s ceno obrokov.

Jedilnike spremljajo občasno, največkrat na spletni strani šole. Menijo, da so jedilniki dovolj pregledni.

Večina staršev je seznanjenih s tem, da šola v pripravo obrokov vključuje tudi izdelke lokalnih proizvajalcev in več kot 50 % staršev bi bilo za prehrano pripravljenih plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnega izvora in ekoloških izdelkov.

Večina staršev meni, da prehrana v šoli ustreza kriterijem zdrave prehrane in da imajo učenci v šoli na voljo dovolj sadja in zelenjave.

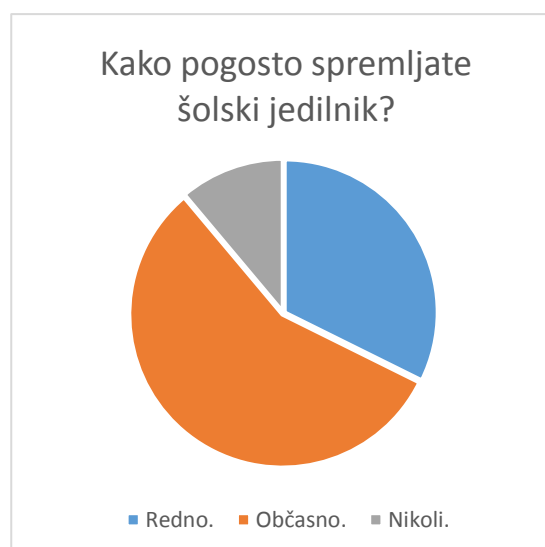
3. ANALIZA ANKETE

3.1 Kako pogosto spremljate šolski jedilnik? Kje ga spremljate? Ali so jedilniki dovolj pregledni?

Večina staršev jedilnik spremlja **občasno** (56 %).

Večina staršev jedilnik spremlja **na spletni strani šole** (77 %).

92 % staršev meni, da so jedilniki **dovolj pregledni**.



3.2

Ali je vaš otrok zadovoljen s KAKOVOSTJO OBROKOV?

Večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s kakovostjo obrokov. 16 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s kakovostjo obrokov.

Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem večja priznana slovenska podjetja in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana živila, vendar je pri nabavi le-teh velika omejitev njihova visoka cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, odsotnost priprave v velikih količinah maščobe (cvrtja), odsotnost koncentratov/ kock, zmerno soljenje in sladkanje. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.

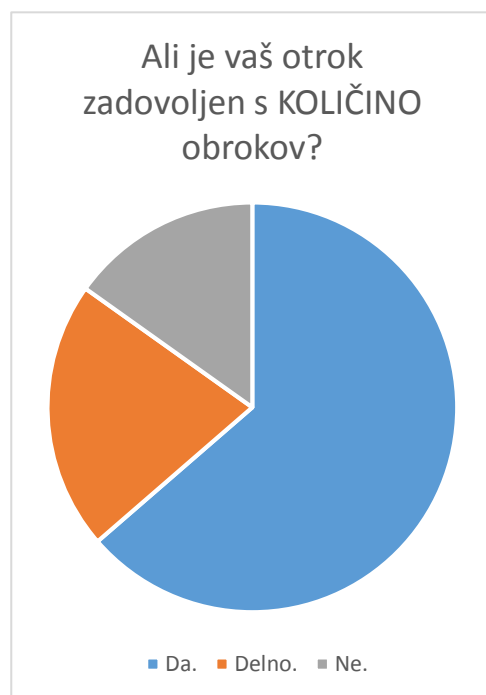


3.3

Ali je vaš otrok zadovoljen s KOLIČINO OBROKOV?

Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s količino obrokov. 15 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s količino obrokov.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. V šoli nudimo malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa. obroki v šoli so skrbno načrtovani in vsebujejo



različna živila oz. jedi. V kolikor učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

3.4 Ali ste zadovoljni s ceno obrokov?

Večina staršev (77 %) je **zadovoljnih** s ceno obrokov. 23 % staršev meni, da je cena obrokov previsoka, medtem ko noben starš ne meni, da je cena obrokov prenizka.

Zakon o šolski prehrani predvideva za vse šole obvezno ponudbo dopoldanske malice, zato je tudi cena šolske malice fiksna za vse šole in je predpisana s strani Ministrstva. Cena že nekaj let ostaja nespremenjena in znaša 0,8 evra na obrok. Ostali obroki, ki jih nudi šola, niso zakonsko zapovedani in jih šola lahko ponudi glede na povpraševanje in zmožnosti šole. Kosilo in popoldanska malica predstavljata tržno dejavnost šole, zato je organizacija popolnoma prepuščena posamezni šoli in tudi cene se med šolami razlikujejo.

3.5 Ali veste, da pri pripravi obrokov vključujemo tudi izdelke in pridelke lokalnih pridelovalcev (ribe, meso, jajca, mleko, sadje, zelenjavo, kruh)? Ali bi bili pripravljene za prehrano plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnih pridelovalcev in ekoloških živil?

Večina staršev (80 %) **ve**, da pri pripravi obrokov vključujemo izdelke in pridelke lokalnih proizvajalcev.

Trudimo se, da je tudi na jedilniku jasno označeno, kdaj so pri jedi vključeni izdelki lokalnega izvora.

Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. Šola ima to možnost, da lahko pri lokalnih dobaviteljih nakupi živila v vrednosti 20 % od celotne letne nabave živil. Pri nabavi le-teh je velika omejitev njihova višja cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Težave imamo predvsem pri zelenjavi.

V letošnjem letu imamo v celoti lokalni izvor za **jajca** (kmetija Kafol), v manjših količinah vključujemo **zelenjavo** gospe Pekolj in ekološke kmetije Kastelic. V celoti imamo lokalno pridelan **krompir** (kmetije Pekolj, Zadel in Adamlje). **Sveže mleko** je v celoti lokalnega izvora in nam ga zagotavljata kmetija Marn in ekološka kmetija Kukenberger ter občasno tudi kmetija Radež. Občasno otrokom ponudimo **domače jogurte in skutne namaze** kmetije Marn in **ekološke jogurte** kmetije Kukenberger. **Češnje in jagode** smo imeli v spomladanskem delu leta od kmetije Uhan, ki pa nam drugega sadja zaradi podnebnih nevšečnosti ni mogla zagotoviti. **Jagode** so nam dobavili Silatovi. Redko je na jedilniku tudi **ekološka teletina ali govedina** ekološke kmetije Zabukovec. Zelo smo bili veseli, ko smo našli dobavitelja **rib** (Ribogojstvo Goričar), ki ima lastno ribogojnico in nam dostavlja sveže ribje fileje. Na ta račun tudi na jedilnik večkrat vključujemo ribe. Nekajkrat na leto ponudimo tudi **kruh in pekovske izdelke** Pekarne Bruno in doma pridelane **kosmiče** podjetja Oljka plus d.o.o. Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji mogoči

meri. Upamo, da nam bo v ta namen v prihodnje dovoljeno porabiti še večji odstotek sredstev namenjenih prehrani.

Slaba večina staršev **podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **bi bili pripravljeni** za prehrano plačati več (59 %), saj to pomeni, da bi bila hrana kakovostnejša in bi imela večjo biološko vrednost.

3.6 Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave? Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

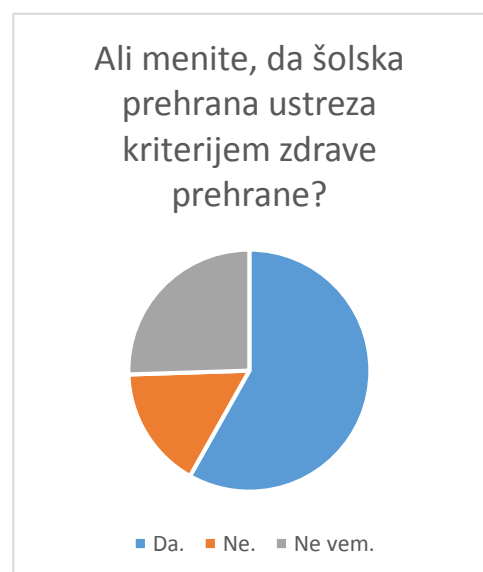
Večina staršev (85 %) meni, da **imajo** otroci v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, včasih pa je vmešana v razne omake in priloge. Redko pa je zelenjava tudi pri malici. Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, imamo večkrat tudi tropsko sadje (ananas, melona) in konzervirano sadje ter zelenjavo. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem ponujamo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo, morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave in izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. Skozi cel dan (od jutra pa vse do kosila) je učencem v kotičku s sadjem in čajem na voljo mešano sveže sadje. V prihodnjem letu se bomo potrudili in poiskali še druge lokalne pridelovalce sadja in zelenjave.

Večina staršev (57 %) meni, da šolska prehrana **ustreza** kriterijem zdrave prehrane.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja v VIZ je izdalo Ministrstvo za zdravje. Mnenje staršev o omenjenem vprašanju je poglobitno za naše nadaljnjo delo.

Če bi kdo želel poglobiti svoje znanje iz področja šolske prehrane, so Smernice dostopne na spletnem naslovu:



http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf.

3.7 Pobude, pohvale, mnenja staršev

- *Želijo si čim več hrane lokalnega izvora, več rib, mediteranske kuhinje, uporabe kvalitetnih olj.*

Kot sem že omenila, se trudimo v največji možni meri vključiti živila lokalnih pridelovalcev. Kar se tiče ostalih dobaviteljev pa smo omejeni na dobavitelje izbrane preko javnega razpisa. Menim, da je večina dobaviteljev kvalitetnih in nam prav tako zagotavljajo slovenske surovine in izdelke (razen določenega sadja in zelenjave). Naj naštejem dobavitelje, s katerimi smo sodelovali v letih 2017 in 2018: **Ljubljanske mlekarne d.d., Mlekarna Celeia, Pekl d.o.o., Pivka d.d., Pekarna Pečjak d.o.o., Kvibo d.o.o., Mercator d.d., Impuls Domžale d.o.o., Pitus d.o.o., Geaprodukt, Žito d.d., Mlinotest d.d., Kele & Kele d.o.o., Nektar Natura d.o.o., Tvoj heker, Adrijano Kotnik s.p., Opara d.o.o., Nonina špajza, ekološka pekarna d.o.o., Ekološka kmetija Marko Zabukovec, Čebelarstvo Vajda in Lincer Kranj d.o.o.**

Ribe se trudimo v jedilnik vključiti vsaj enkrat tedensko. V letih 2016/17 smo uvedli veliko novih jedi iz rib. Oljčno olje uporabljajo pri pripravi juh. Pri pripravi solat ni bilo dobro sprejeto.

- *Menijo, da bi morali otroci pri malici dobiti večje porcije. Želijo večje obroke pri kosilu (sploh za učence višjih razredov).*

Obroki v šoli so skrbno načrtovani (tako z vidika vsebnosti različnih hranilnih snovi kot tudi količinsko) in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor učenec zaužije **vse potrebne obroke**, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati. Vsekakor pa bomo s kuharicami v začetku leta še enkrat ponovili porcijske normative. Če se otrok ne naje, lahko še vedno dobi dodatno porcijo. Izjema so le določena peciva in palačinke, saj jih je potrebno napeči ogromno količino že brez dodatnih porcij.

- *Želijo si več vzpodbujanja otrok, ki niso ješči, da poskušajo ali pojedjo vsaj malo. Izbor hrane se jim zdi v redu. Po drugi strani pa starš opozarja, da nekateri učitelji otroke silijo jesti tisto, česar nočejo in navaja, da je njegova hči doma zaradi tega tudi jokala. »Poskusite vprašati otroke, kaj si oni želijo jesti, ker otroci ne smejo biti prisiljeni v to, da jedo česar nočejo.«*

Učence, ki jedo kosilo v času podaljšanega bivanja, učitelji vzpodbujajo k uživanju jedi. Vzpodbude so najbolj prisotne pri učencih prvega in drugega razreda, kasneje pa z vzpodbujanjem učitelji prenehajo, saj se hitro zgodi, da vzpodbude učenci zamenjajo za siljenje. Načeloma se učitelji držijo pravila, da učenci vzamejo poleg glavne jedi še juho ali solato in jo vsaj poskusijo. Močno dvomim, da bi kakšen od učiteljev učence dejansko silil jesti tisto, česar ne mara.

- *»Zelo sem nezadovoljna s količino hrane. Sin in hči mi velikokrat povesta, da je bilo malo za jesti. Občasno rečeta, da je bilo zelo neokusno. Če je pa kaj dobrega za jesti pa ne dobijo »repeteja«. Sploh, ker cena ni ugodna. Otrok prihaja domov lačen. Malica in zajtrk pa sta super – kakovostno in količinsko.«*

»Moji otroci so na glavni šoli in na eni od podružnic. Moram reči, da otrok, ki je na glavni šoli velikokrat kritizira hrano, da ni dobra, nima dobrega okusa. Na podružnici so zelo zadovoljni s hrano.«

»Otrokoma hrana ni všeč.«

Želijo si, da bi v primeru, da otrok ne mara tistega, kar je tisti dan na jedilniku, lahko izbral kaj drugega.

»Iz jedilnika ni mogoče razbrati okusnosti in načina priprave hrane. Podvomila sem v kvaliteto, ko je otrok prišel domov in rekel, da je pire narejen iz čudne moke (pa kmetujemo in ve, iz česa je pire krompir). Doma obožuje pire krompir. Kvaliteta ni odvisna zgolj od sestavin, vendar od priprave. Pobuda je zagotovo v tej smeri.«

»Sinu je v 5. r. krof ali rogljiček premajhen obrok. Pravi, da so včasih nekateri rogljički manjši, kot so bili navajeni. V letu 2017/18 mu juhe niso bile všeč. Dobra je le špinačna juha. Najbolj neokusna pa cvetačna. Zelo rad ima vaše namaze pri malici.«

Naj samo ponovim, kar sem zapisala že zgoraj: Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, odsotnost priprave v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje. Z letošnjim šolskim letom smo iz kuhinje odstranili vse koncentrate in »juhe iz kock«, zato je hrana drugačnega okusa. Vključene je več zelenjave in več različnih začimb. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.

Kar se pa tiče »pireja iz praška«. To trditev odločno zavračamo, saj imamo na šoli pire vedno pripravljen zgolj iz lokalno pridelanega krompirja, z dodatkom soli in masla. V letošnjem šolskem letu smo za potrebe priprave pireja kupili tudi pirirnik, da lahko pripravijo večje količine kremastega pire krompirja.

Hrano s podružnične šole in iz centralne šole se težko primerja. Zagotovo je hrana na podružnicah boljša, ker manj časa stoji in ker se pripravlja v manjših količinah.

- *Zadovoljni so s prehrano in se zahvaljujejo za trud (»Le tako naprej!«).*
»Jedilnik je za moje otroke zelo dober.«
- *»Glede na to, da imamo subvencionirano kosilo za otroka in da je prvi razred, dobimo pa vsak mesec za plačat dve kosili ali več ... Porihtajte prvo to, da bo imel otrok, ki je vsakič pri kosilu, saj gredo skupaj s celim razredom, registrirano kosilo. Kartice so samo pesek v oči da se lahko vsak mesec računa dodatne obroke.«*
O omenjenem problemu se bomo pogovorili z učitelji v oddelku podaljšanega bivanja, da bodo bolj pozorni. Vsekakor pa je potrebno učence vzpodbujati h samostojnosti in odgovornosti.
- *Želijo si kuhanja na zdrav način.*
- *Želijo si čim manj predelane hrane (hrenovke, paštete, topljeni sir, pica) ter čim več v kuhinji pripravljene hrane (namazi – zelenjavni, humus, omake). Želijo si več zelenjavnih/ rastlinskih jedi in manj mesa in mesnih izdelkov. Menijo, da je nepotrebno kuhati hrano, ki je večina otrok ne mara in je ne pojedjo.*
Želijo si lepše (manj obtolčeno) sadje pri popoldanski malici.

Želijo si več koruznega kruha, več mlečnih jedi za zajtrk (mlečni zdrob, riž). Namesto sendvičev »iz avtomatov« si raje želijo sirove štručke ali makovke.

Menijo, da otroci jedo preveč kruha in da bi malica lahko večkrat vsebovala zelenjavo. Predlagajo, da naj vsak razred predlaga jedilnik za en teden oz. za en dan.

»Ker se učenci v šoli učijo o zdravi prehrani, veliko otrok zavrača hrenovke, paštete, različne vrste salam, alternative pa te dneve ni. Če je otrok neješč točno določenih vrst salam, paštet in ostalih stvari (ki res niso zdrave) ostaja po malici lačen. Z mlečnimi jedmi bi bilo več otrok po malici sitih, pa še bolj zdrave so.«

Ni jim všeč, da otroci pijejo sok.

Ne želijo si sladkarij in sladkih/sladkanih pijač.

Menijo, da je preveč svinjine in nezdrave hrane.

Zavedamo se, da bureki, paštete in sladice spadajo med odsvetovana živila, ki pa jih imajo učenci zelo radi in si jih želijo v večjih količinah. Odpada pri njih praktično ni.

Predlagam, da si preberete analizo ankete o šolski prehrani, izvedene med učenci.

Pri šolskih kosilih vključujemo 5 vrst mesa in več vrst prilog (kaše, različno pripravljen krompir, različne testenine, polenta, kruhovi in zdrobovi cmoki), prav tako je na jedilniku več vrst omak. Na OŠ Trebnje imajo učenci včasih pri kosilu tudi dve različni omaki ali dve različni jedi. Učenci imajo vsak dan na voljo vsaj dve vrsti solate (na OŠ Trebnje). Na jedilniku imamo 10 različnih vrst juh in večje število različnih doma pripravljenih sladic. Menim, da je ponudbe dovolj in da se za vsakega najde ustrezna jed.

Pri načrtovanju prehrane vključujemo kruh in pekovske izdelke iz različnih žit, pri pripravi sladic v vedno večji meri belo pšenično moko nadomeščamo s pirino. Zelenjave učenci še vedno ne jedo v večjih količinah. Kljub temu pa imajo pri kosilu vsak dan na voljo vsaj dve vrsti zelenjave (ena v obliki juhe, druga pa presna v obliki solate). Trudimo se, da v času sezone tudi pri šolski malici vključujemo zelenjavo. V prihodnje se bomo potrudili, da bomo zelenjavo v večji meri vključili tudi pri šolski malici.

Kruh je res osnova malice, vendar se trudimo, da je raznolik. Iskali smo že možnosti, da bi kruh zamenjali z drugim živilom, vendar še nismo našli ustrezne rešitve. Enkrat tedensko ga zamenjamo s kosmiči oz. z mlečno jedjo.

O kupljenih sendvičih smo tudi sami razmišljali tekom letošnjega šolskega leta. Ko smo imeli sendviče drugega dobavitelja, so bili brez kumaric, vse pogosteje pa smo pri dnevih dejavnosti učencem za s seboj pripravili sirove štručke. Pripravljene sendviče bodo učenci v prihodnje dobili le na izrecno željo organizatorja dneva dejavnosti.

V letošnjem šolskem letu so posamezni razredi že lahko predlagali svoje jedilnike, ki so bili tudi vključeni v šolski jedilnik. Vedno je bilo tudi označeno kateri razred je predlog podal. S tem bomo nadaljevali tudi prihodnje šolsko leto.

Sok je na voljo pri kosilu enkrat tedensko in pri malici morda enkrat mesečno. Ko je pri kosilu na voljo sok imajo učenci vedno na voljo tudi vodo in se lahko odločijo za bolj zdrav napitek. Ko je sok pri šolski malici, se poslužujemo ekološko pridelanega sadno-zelenjavnega soka.

- *»Žal trenutno jedilniki niso ravno za otroke s hiperholesterolemijo.«*

V primeru, da ima učenec zdravstvene težave, lahko starši na podlagi zdravniškega potrdila zaprosijo za dietno prehrano. Na naši osnovni šoli smo v šolskem letu pripravljali obroke kar za 17 različnih diet – nekatere so bile kratkotrajne, druge pa dolgotrajne.

- *»Zadovoljni smo z odnosom osebja, količino in kakovostjo, saj se zavedamo, da to ni restavracija. Predlagam vam, da tiste, ki najbolj kritizirajo prehrano povabite, da sami sestavijo jedilnike.«*

Za vaša mnenja in pobude se vam zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bosta ostala neopažena.

4 ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo samo 87 staršev. Večina staršev je mnenja, da so njihovi otroci s šolsko prehrano zadovoljni. Starši menijo, da šolska prehrana ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja. Starši podpirajo vključevanje živil lokalnega izvora. Še naprej se bomo trudili, da bomo upravičili vaše zaupanje.

B) ANALIZA ANKETE ZA UČENCE

1. OSNOVNI PODATKI O ANKETI

Anketni vprašalnik in analizo ankete sem pripravila organizatorica prehrane Petra Pristavnik. Anketa je bila elektronska, izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu maju in juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/170760>. Učenci so anketni vprašalnik reševali v računalniški učilnici tekom celotnega meseca maja in junija. Povezava do ankete je bila objavljena tudi na spletni strani šole in so jo učenci lahko reševali tudi doma.

Anketo je izpolnilo 138 učencev, od katerih je bilo 51 % učencev in 49 % učenk.

2. POVZETEK

Večina učencev je zadovoljna tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli.

Jedilnike v večini spremljajo tedensko ali dnevno, jih pa vseeno ocenjujejo kot dobre.

Učenci vsaj včasih za kosilo in malico vzamejo vse ponujene jedi. Šolske malice ne pojedjo v celoti zato, ker nekaterih jedi ne marajo. Menijo, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci so podali svoje mnenje o priljubljenih in nepriljubljenih jedeh za kosilo in šolsko malico. Najraje imajo obroke, ki so energijsko zelo bogati in jih nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Učenci predvsem zavračajo zelenjavo v obliki solate ali juhe. Njihove želje in predloge bomo upoštevali v največji možni meri.

3. ANALIZA ANKETE

a. Splošni podatki

Anketo je izpolnilo 138 učencev. Anketo je rešilo 51 % učencev in 49 % učenk.

Anketo smo izvedli v šoli v času, ko so učenci z razrednikom ali drugim učiteljem uporabljali računalniško učilnico. Anketiranje učencev 4. a, 6. a in 8. a oddelka je potekalo skupaj z anketiranjem za potrebe šolske sheme. Ocenjujem, da način izvedbe ankete v tem šolskem letu ni najboljši. Predvsem nam manjka mnenje nižjih razredov OŠ, zato se bomo v prihodnjem letu poslužili bolj sistematičnega anketiranja, s katerim bomo zajeli celotno populacijo.

Razred	Odstotek učencev, ki so rešili anketni vprašalnik (%)
1.	2
2.	1
3.	7
4.	32
5.	4
6.	20
7.	12
8.	36
9.	23

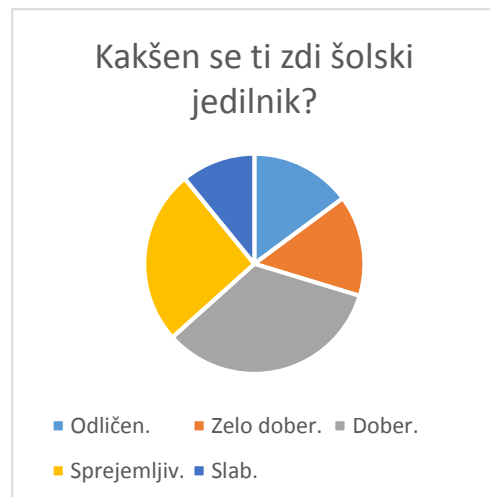
b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**. Delež tistih, ki ne zajtrkujejo, znaša 10 %.



c. Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik? Kakšen se ti zdi šolski jedilnik?

Največ učencev jedilnik spremlja **tedensko** (40 %).



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab je nižji od 12 %.

- d. Ali za ŠOLSKO MALICO vzameš vse jedi, ki so ti ponujene? Zakaj šolske malice ne poješ v celoti? Ali za šolsko KOSILO vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



Večina učencev za šolsko malico vsaj **včasih** vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 9%.

Vzpodbuden je tudi podatek, da **tretjina učencev** vedno vzame vse ponujene jedi za malico.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (56 %).

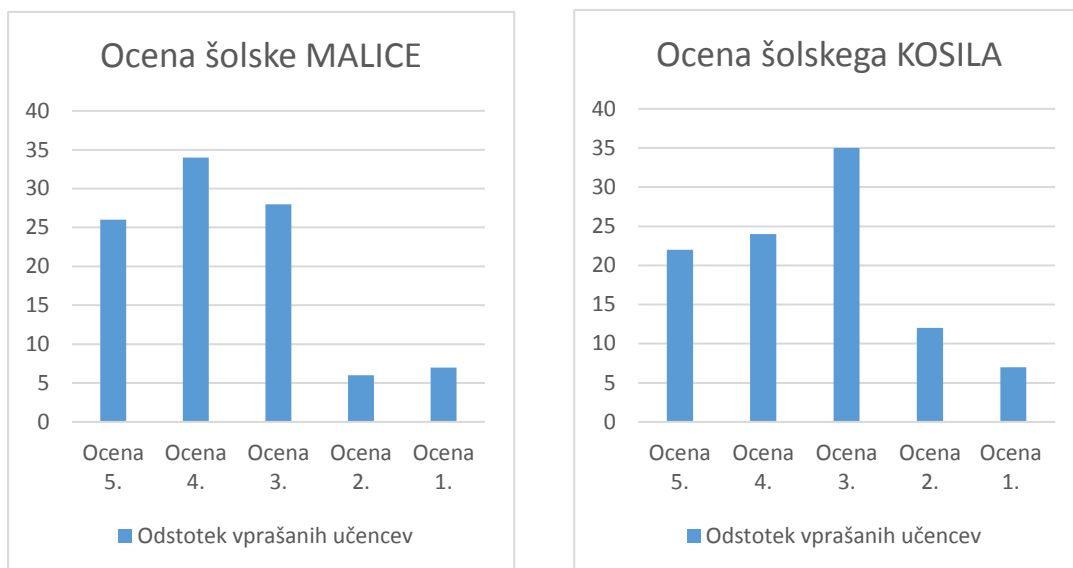
Večina učencev za kosilo vsaj **včasih** (60 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 27 %.

- e. Ali je v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave?

Večina učencev (91 %) meni, da **imajo** v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, včasih pa je vmešana v razne omake in priloge. Redko pa je zelenjava tudi pri malici. Trudimo se, da vključujemo sezonsko zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejena, imamo večkrat tudi tropsko sadje (ananas, melona) in konzervirano sadje ter zelenjavo. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem ponujamo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo, morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave in izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. Skozi cel dan (od jutra pa vse do kosila) je učencem v kotičku s sadjem in čajem na voljo mešano sveže sadje.

- f. Oceni ŠOLSKO MALICO in KOSILO z oceno od 1 do 5. (Ocena 5 pomeni, da si z obrokom zelo zadovoljen.)



Največ učencev (34 %) meni, da si šolska MALICA zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena malice pa znaša 3,7, kar je nekoliko več kot v šolskem letu 2016/17. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (35 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša 3,4, kar je ravno tako boljša ocena kakor v šolskem letu 2016/17. Večina učencev je s kosilom zadovoljna.

Razlogov za nezadovoljstvo med drugimi učenci je lahko več: domače prehranjevalne navade, večina učencev z leti postane bolj izbirčna, vzpodbudna beseda učitelja je v višjih razredih zmanjšana, mnenje posameznika začne zelo vplivati na mnenje večine, spremenijo se okusi učencev v skladu z njihovim razvojem ...

- g. Kako ocenjuješ MALICO in KOSILO po KOLIČINI?

Večina učencev (68 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, 27% učencev meni, da je malice premalo, 5 % vprašanih pa, da je malica preobilna.

Prav tako večina učencev (65 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 28 % učencev meni, da je kosila premalo, 6 % vprašanih pa, da je kosilo preobilno.

Rezultati pri kosilu in malici praktično sovpadajo.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. V šoli nudimo malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in

pokriva 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa. Obroki v šoli so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor se učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, bi morali obroki količinsko zadostovati.

h. Kaj najraje ješ za šolsko MALICO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko malico učenci najraje jedo:

- hrenovke (35 %),
- pico (32 %),
- kosmiče (koruzne ali sadne) (11 %),
- ribji namaz (7 %),
- mesno-zelenjavni namaz (7 %),
- burek (7 %),
- mlečni zdrob (6 %),
- čokoladni namaz, jogurt (5 %),
- sirovo štručko, močnik (4 %),
- makovo štručko (3 %),
- tunino pašteto, kruh, mlečni riž in medeni namaz (2 %).

Najbolj priljubljene malice so tiste, ki so bolj kalorične in nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Veseli nas, da so se med priljubljenimi jedmi znašli tudi doma pripravljene namazi, ki sta zagotovo bolj zdrava, kot so kupljeni namazi. V prihodnje se bomo potrudili in preizkusili še kakšen domači namaz. Prav tako nas veseli tudi priljubljenost kosmičev in mlečnih jedi, saj skupaj z njimi učenci zaužijejo tudi mleko lokalnih dobaviteljev.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: sadje, jabolčni burek, čaj, kefir, mleko, pašteto, jabolko, jagode, štručko s šunko in sirom, kivi, maslo in marmelado, buhtelj, marmeladni rogljiček, sendvič in mlečne izdelke.

i. Katere MALICE ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da učenci ne marajo naslednjih malic:

- mesno-zelenjavnega namaza (23 %),
- paštete (11 %),
- namazov (10 %),
- ribjega namaza (10 %),
- sirovega bureka (8 %),
- sira (7 %),
- jabolčnega bureka (5 %),
- medenega namaza, hrenovke (4 %) in
- topljenega sira (3 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli vsi namazi, ki so pripravljene v šolski kuhinji. Zanimivo je, da so se ti namazi znašli tako med najbolj priljubljenimi kot med najmanj priljubljenimi malicami. V prihodnje se bomo potrudili in preizkusili še kakšen domači namaz, s ponujanjem ostalih domačih namazov pa bomo nadaljevali.

Vzpodbudno je dejstvo, da so se med nepriljubljenimi jedmi znašli predvsem, ki sodijo med manj priporočljive.

Med nepriljubljene malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: mlečni zdrob, mlečni riž, kosmiče, banane, kivi, hruške, sadje, štručko s šunko in sirom, salame, redkvice, zeliščni namaz, pisan kruh, kaki, močnik, pico, mesne izdelke, čokoladni namaz, med in maslo, sirni namaz, rogljiček z marmelado, črno štručko s semeni, polnozrnat kruh in jagodni namaz.

8% učencev je izpostavilo, da so jim vseč vse jedi.

j. Predlogi za novo jed za MALICO.

Učenci so za nove jedi predlagali:

- čokolino,
- hamburger,
- čevapčiče,
- palačinke,
- pečena/umešana jajca,
- vafle,
- toast,
- mesni/pica burek,
- sladoled,
- čokoladne kosmiče.

V manjših odstotkih so predlagali še: puding, mango, marmelado s kislom smetano, slanik, kabab, pico s puranjo šunko, sadno solato, smuti, grški jogurt, muffine, francoske/čokoladne rogljičke, sirov polžek, tortilje, skuto, čokolado, suho salamo, sendviče, hrenovko v testu in druge.

Izrazito izstopajo jedi s čokolado, ki sodijo med odsvetovane. Kljub temu pa smo se odločili nekajkrat letno vključiti čokoladne kroglice z mlekom in čokolino. Zaradi zmožnosti naše kuhinje vključitev drugih jedi na jedilnik ni mogoča. Palačinke, muffine, sadno solato, puding (z biskvitom) in sladoled bomo obdržali kot sladico pri kosilu. Na jedilnik bomo uvrstili marmelado s kislom smetano, sirov polžek, skuto in slanik. Učitelje (predvsem tiste v podaljšanem bivanju) pa bomo vzpodbujali, da pri pouku samem kdaj pripravijo smutije s sadjem, ki je na voljo v kuhinji oz. pri kosilu.

k. Kaj najraje ješ za šolsko KOSILO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko kosilo učenci najraje jedo:

- lazanjo (14 %),
- sladoled (13 %),
- dunajski zrezek (12 %),
- špagete z omako, sladice, pire krompir (6 %),
- krompir, čufte, palačinke, (špinačno) juho s kroglicami, riž (5 %),
- makaronovo meso (4 %),
- juhe na splošno, muffine, pleskavice in čokoladne navihančke (3 %).

Učenci najraje jedo testenine. Trudimo se, da v večji meri vključujemo polnozrnat ali pirine testenine in cmoke. Dunajski zrezek je pripravljen v konvektomatu. Tudi sladice

na splošno spadajo med najbolj priljubljene jedi. Sladice v veliki meri pripravljajo v šolski kuhinji. Pri njihovi pripravi vedno večji delež pšenične moke nadomeščamo z moko iz drugih žit ali s polnozrnato pšenično moko. Vsaj trikrat letno tudi spečejo palačinke za kosilo. S to prakso bomo nadaljevali tudi v prihodnje. Tortelini in cmoki spadajo med predpripravljena živila in zato tudi med odsvetovana živila. Ker so jih učenci uvrstili med najbolj priljubljene, jih bomo kljub temu večkrat vključili na jedilnik. Enako velja tudi za sladoled. Veseli smo, da so med priljubljenimi jedmi tudi juhe, ki so največkrat pripravljene iz sveže zelenjave.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: cmoke s sadnim nadevom, krompirjev golaž, cvetačno juho, rižoto, svaljke, solato, govejo juho, torteline, pečen krompir, lososov narastek, gobovo juho, kremne rezine, ribe, pražen krompir, mlince, piščanca, meso, krvavice, sirove kanelone, ričet, hrenovo omako, različne klobase, pečenice in testenine na splošno.

Trije vprašani so navedli, da radi jedo vse jedi.

I. Česa pri šolskem KOSILU ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da bi pri šolskem kosilu najraje izpustili iz jedilnika:

- juhe (zelenjavne) (15 %),
- gobovo juho (9 %),
- cvetačno juho (8 %),
- ajdovo kašo (8 %),
- zelenjavni polpet in rižoto (),
- ribe (4 %),
- solate in brokolijevo juho (3 %).

Učenci bi pri šolskem kosilu najraje izpustili zelenjavo na splošno (ali v obliki juh ali v obliki solate). Tudi v prihodnje bomo s ponujanjem zelenjavnih juh nadaljevali in nekoliko posodobili recepte. V šolskem letu 2016/17 smo pričeli z večjem vključevanjem rib. Poiskali smo nove recepte in izvedli tudi izobraževanje s kuharskimi delavnicami za kuharice. S ponujanjem ribjih jedi bomo nadaljevali tudi v prihodnje, saj je priporočljivo, da bi učenci uživali ribe vsaj enkrat tedensko. V primerjavi z lanskim šolskim letom so ribe postale bolj priljubljena jed. Tudi ajdovo kašo smo večkrat vključili na jedilnik in jo bomo na jedilniku obdržali enkrat mesečno. Pri solatah bomo nadaljevali s prakso, da imajo učenci vsak dan na voljo vsaj dve vrsti solate. S tem bomo povečali možnost, da jim bo ustrezala vsaj ena vrsta solate.

Med nepriljubljene jedi so učenci v manjšem odstotku uvrstili še: rižoto z morskimi sadeži, pašto s klobaso, repo in zelje, fižolovo juho, svaljke, torteline, polnozrnate špagete, matevža, boranjo, bučno juho, lazanjo, jedi na žlico, vso zelenjavo na splošno, bučke, golaž, cmoke, lososov narastek, omake, lososa, fižol v solati, paradižnikovo solato, mlince, pražen krompir, krompirjevo solato, govedino, klobase, štruklje in sirove kanelone.

10 vprašanih je zapisalo, da jedo vse, medtem ko so štirje zapisali, da ne marajo ničesar.

m. Predlogi za novo jed pri kosilu.

Učenci so za nove jedi predlagali:

- pomfri (s ketchupom),
- hamburger,
- čevapčiče (z dodatki: ajvar, gorčica, čebula, kajmak, lepinja),
- pico,
- bele špagete,
- kebab,
- tortilje in mehiško hrana na splošno,
- lignje.

Učenci so v največji meri predlagali nezdrave jedi, ki jih lahko jedo v restavracijah s hitro prehrano, za šolski obrok pa niso najbolj primerne. Namesto pomfrija v šoli pripravljajo pečen krompir. V šoli hrane ne pripravljajo več s postopkom cvrenja. Namesto hamburgerja in čevapčičev imajo učenci na jedilniku sestavljeni zrezek, ki je pripravljen iz mletega mesa ali piščančjo pleskavico (včasih tudi pleskavico iz govejega mesa). O pici za kosilo, v kakšni bolj zdravi obliki, bomo še razmislili.

Predlaganih je bilo še veliko drugih raznolikih predlogov, od katerih so se nam zdeli posebej zanimivi naslednji: puding za sladico, musaka, rižev narastek in žganci. Omenjene izdelke bomo dodatno vključili v šolski jedilnik.

n. Predlogi, mnenja in pobude, ki so povezani s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
Kuharice odlično kuhajo.	Učenec je včasih še lačen, četudi je šel po dodatno porcijo.
Hrana je zelo dobra in okusna. Nekatere jedi so zelo dobre.	Večkrat bi bili lahko na jedilniku muffini.
Rolade so zelo dobre.	Lahko bi kuhali hrano, ki je zdaj »v trendu«.
»Zelo se trudite in naš Luka je zelo zadovoljen z vašo prehrano.« »Hvala, ker se trudite in za nas pripravljate hrano.«	Želijo si manj zelenjave.
»Hvala, ker dobro kuhate.«	Želijo si več raznolikosti (sploh pri malici).
»Najboljša kuhinja na svetu.«	Želijo si čevapčičev, majoneze in čebule.
Kuharice so prijazne in s hrano so zadovoljni.	Želijo si večjih količin pri šolski malici.
	Želijo si boljši pire krompir.
	Želijo si, da bi imeli vedno možnost dobiti dodatno porcijo hrane.
	Želijo si večkrat sok in sladice ter manj namazov.
	Menijo, da je hrana včasih slabe kvalitete (mrzel krompir, špageti čudnega okusa).

	Menijo, da bomo zavrgli manj hrane, če bomo izboljšali prehrano.
	Želijo si hrane, ki jo imajo učenci radi.
	Želijo si bolj začinjene hrane.
	Želijo si, da bi bili nožki za namaze in plastične žličke v uporabi le enkrat in se ne bi pomivale.
	Menijo, da je hrana ob 13.30 že postana.
	Želijo si bolj sladkan čaj, z dodatkom medu in limone.

Pripombe so bile v večini pozitivne in se vam za vaše mnenje tudi zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bosta ostala neopažena.

4. ZAKLJUČEK

Anketni vprašalnik je ustrezno izpolnilo 138 učencev. Večina učencev je s šolsko prehrano zadovoljnih in jo ocenjujejo z oceno »prav dobro« ali »dobro«. Učenci so podali svoje želje in mnenja o malici in kosilu. Njihova mnenja bodo v največji možni meri upoštevana.

Za zaključek analize naj navedem nekaj točk iz **Smernic zdravega prehranjevanja v VI ustanovah**:

- *Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi in priporočenimi kombinacijami različnih vrst živil iz vseh skupin živil.*
- *POTREBNO JE: povečati uživanje svežega sadja in zelenjave, prehranskih vlaknin, kalcija, vitamina C, zmanjšati delež zaužitih maščob in še posebej nasičenih maščob, dati prednost polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa, kakovostnim maščobam (oljčno in repično olje), izogibati se sladkanim pijačam in pripravkom, omogočiti dovolj časa za obroke in jih ponuditi v vzpodbudnem okolju ...*
- *Pri načrtovanju prehrane je potrebno upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov in jih uskladiti s priporočili.*