

# PREVERJANJE STOPNJE ZADOVOLJSTVA UČENCEV IN STARŠEV S ŠOLSKO PREHRANO

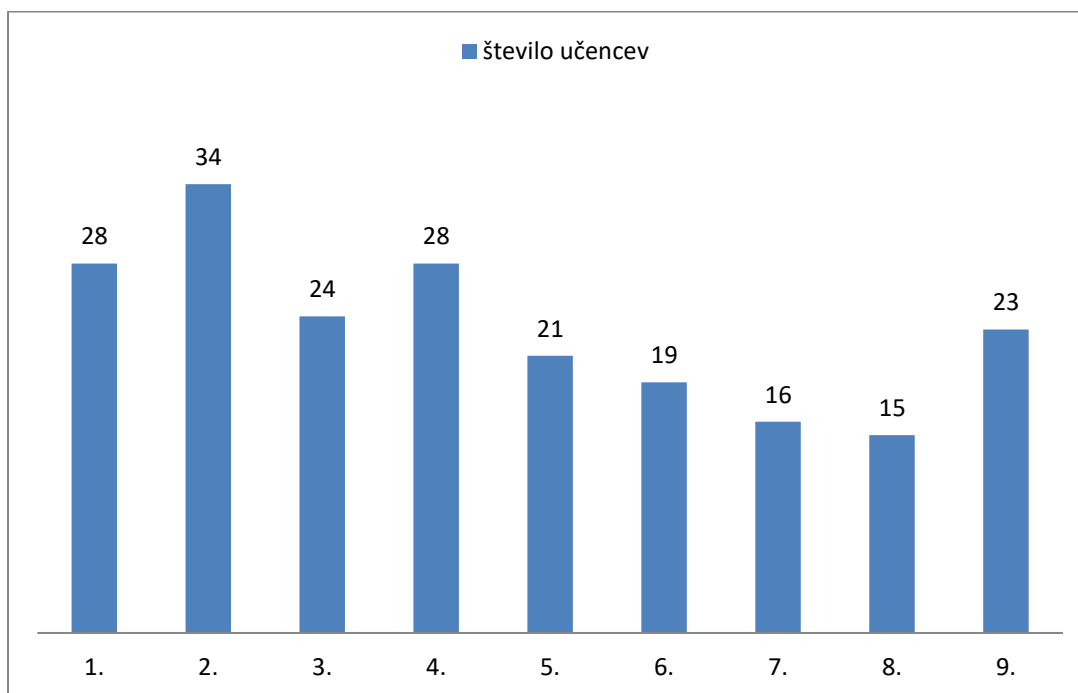
## ŠOL. LETO 2019/20

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2019/20 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano. Anketne vprašalnike so letos reševali učenci a. oddelkov centralne šole in učenci podružnične šole v Rovtarskih Žibršah v času od 9.6.2020 do 12.6.2020. Anketa za starše se je izvajala v spletni obliki in je bila vsem staršem dostopna od 12.6.2020 do 19.6.2020. Starši so bili k izpolnjevanju povabljeni preko e-asistenta.

### Analiza ankete o zadovoljstvu učencev s šolsko prehrano

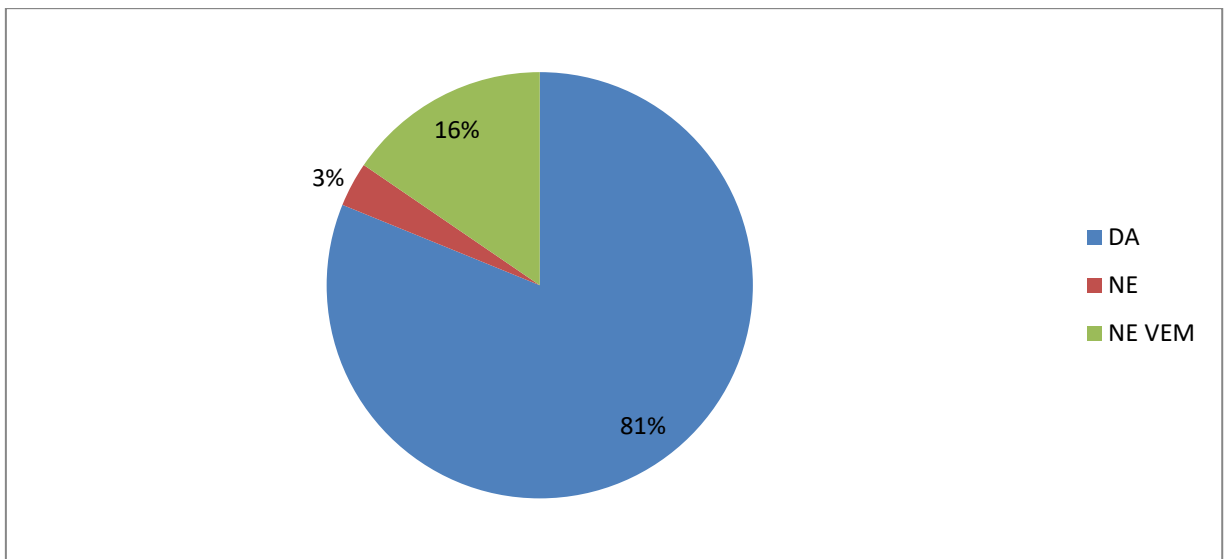
#### REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH:

##### 1. Kateri razred obiskuješ?



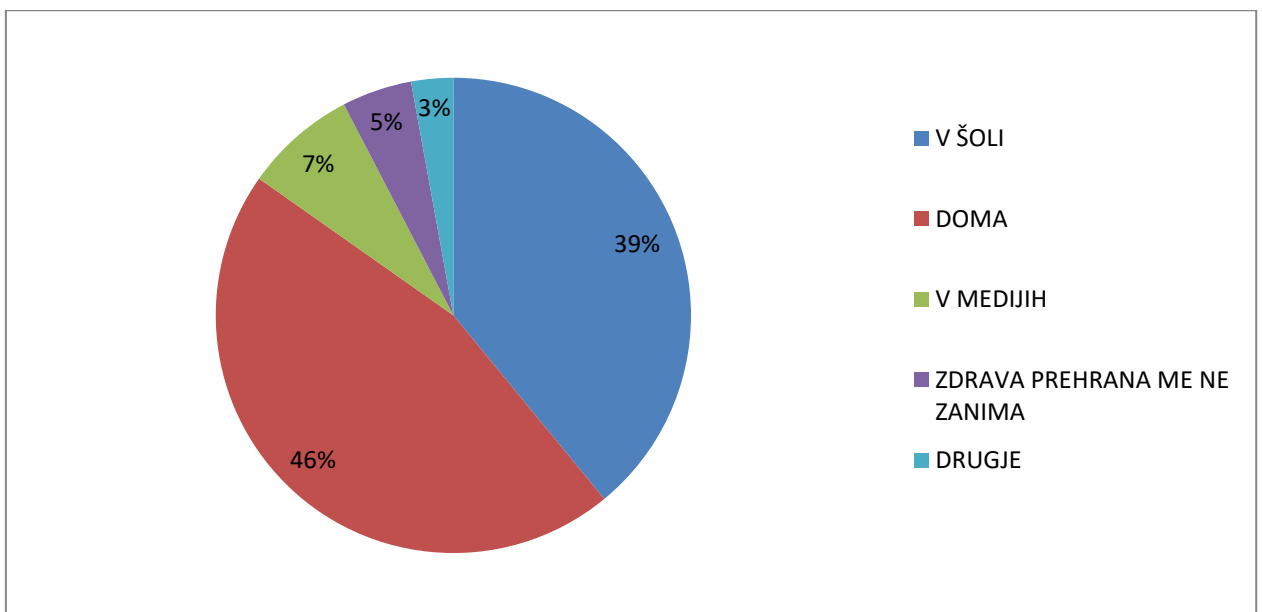
Anketo je izpolnilo 208 učencev od 1. do 9. razreda.

## 2. Ali meniš, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane?



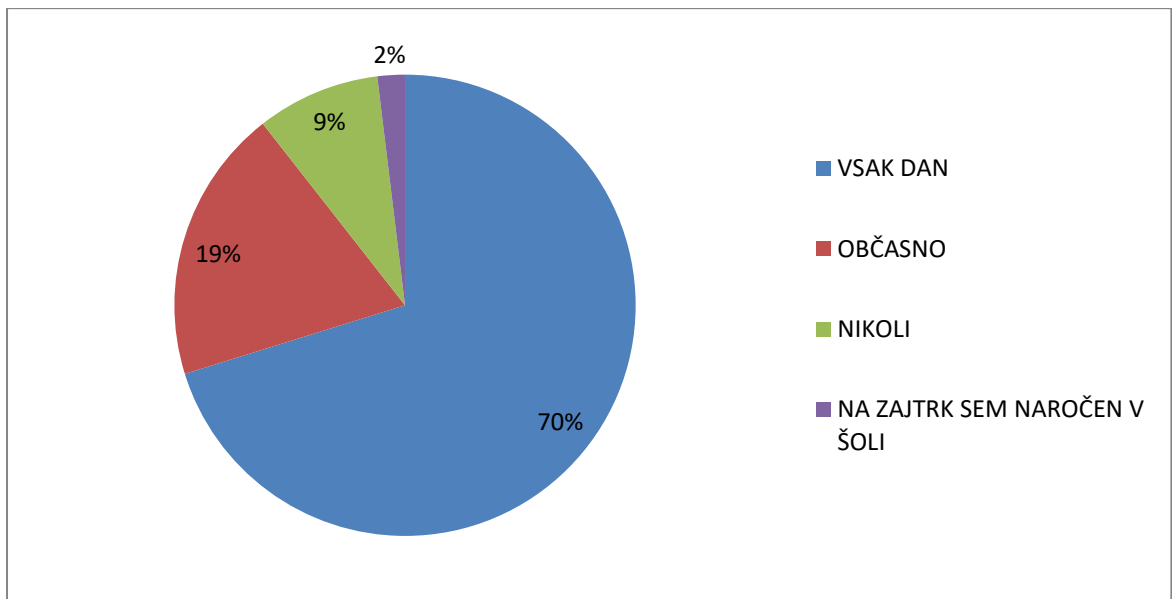
Učenci so v večini (81%) mnenja, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane. 3 odstotki učencev meni obratno. 16 odstotkov učencev, je odgovorilo, da ne ve. V lanskem šolskem letu je bil delež učencev, ki so menili, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane precej nižji (56%).

## 3. Kje dobiš največ znanja o zdravi prehrani?



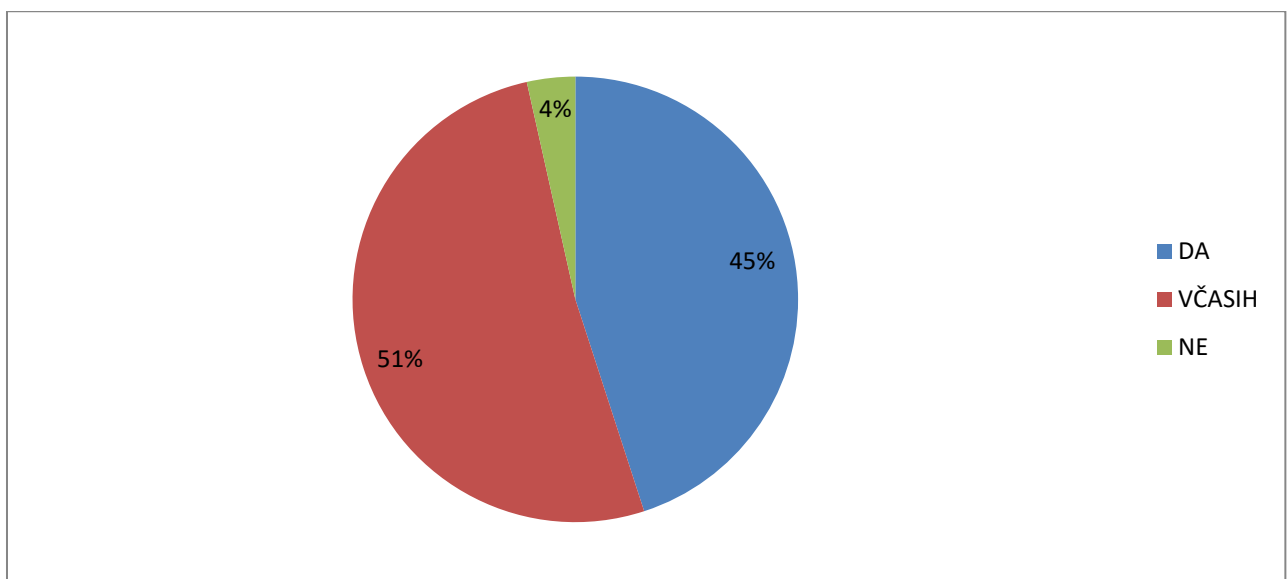
Učenci dobijo največ znanja o zdravi prehrani doma, nato sledi šola in z veliko manjšim deležem mediji. 5% učencev je odgovorilo, da jih zdrava prehrana ne zanima. V lanskem šolskem letu je bil delež učencev, ki dobi največ znanja o zdravi prehrani v šoli, višji kot tistih doma.

#### 4. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



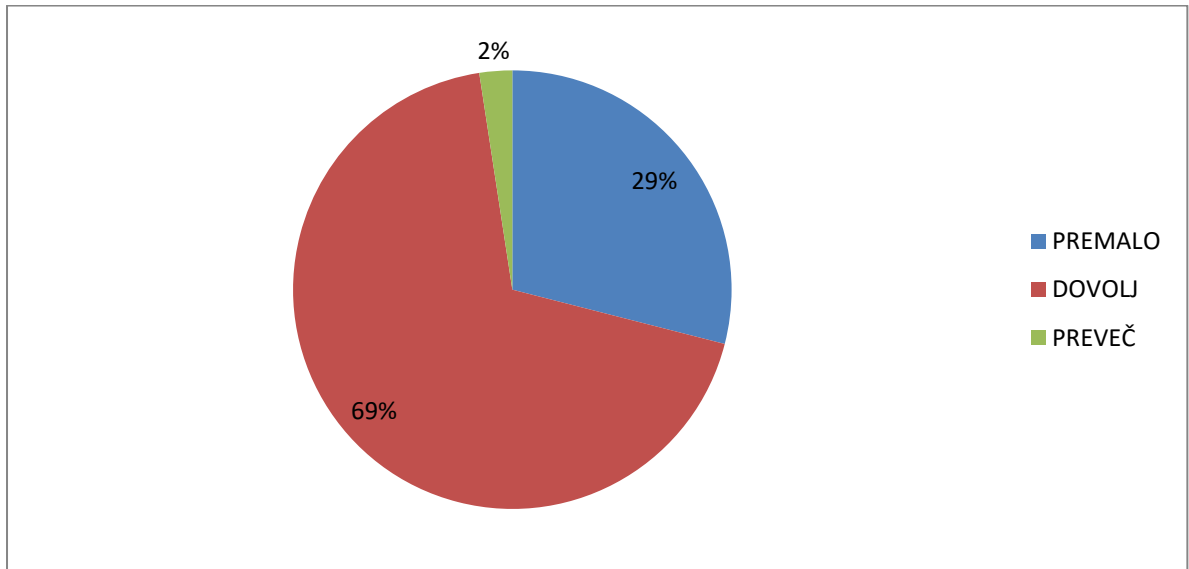
72 odstotkov anketiranih učencev pred odhodom v šolo zajtrkuje vsak dan oz. je na zajtrk naročenih v šoli, 19 odstotkov učencev zajtrkuje občasno, 9 odstotkov pa jih ne zajtrkuje. Odstotek učencev, ki zajtrkuje vsak dan, je višji kot je bil v lanskem šolskem letu. V primerjavi z lanskim šolskim letom se je nekoliko zmanjšal tudi delež učencev, ki nikoli ne zajtrkuje. Takšnih je bilo v lanskem šolskem letu 12 odstotkov. Za velik odstotek učencev je šolska malica še vedno njihov prvi obrok. Učenci, ki ne zajtrkujejo, zjutraj ne dobijo zadostne količine energije za šolsko delo v prvih dveh urah, tako je lahko tudi pomnjenje snovi in koncentracija teh učencev do malice slabša kot sicer. Šolska malica nikakor ne more pokriti primanjkljaja energijskega vnosa, zato lahko ti učenci tudi po šolski malici ostajajo lačni.

#### 4. Ali ti je šolska dopoldanska malica všeč?



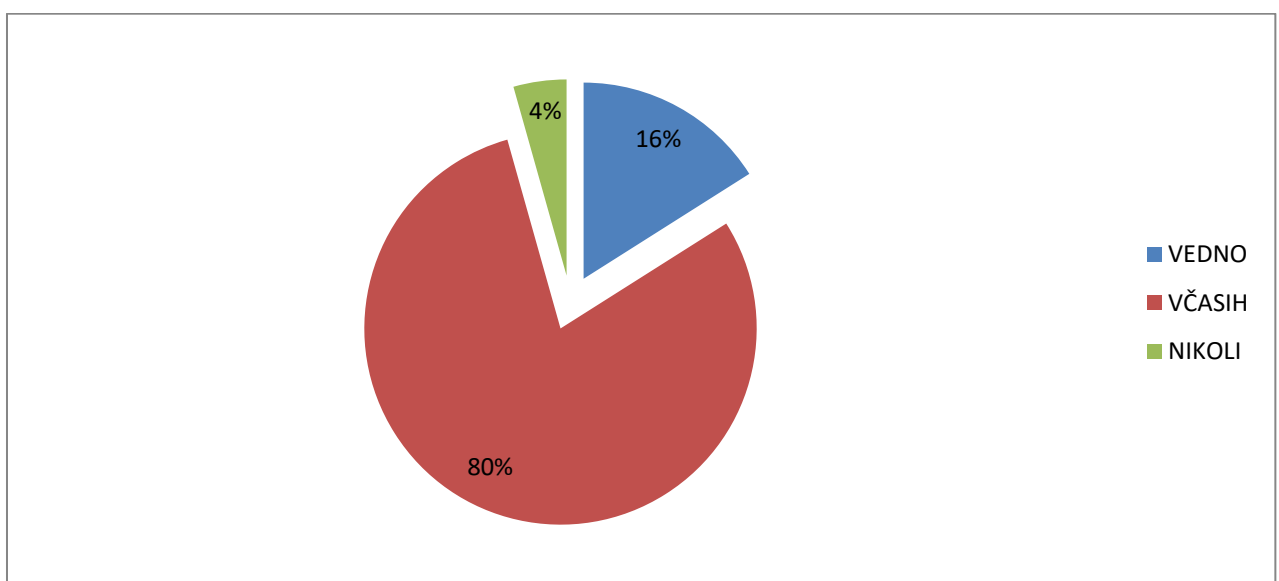
Iz rezultatov ankete je razvidno, da so učenci, ki jim šolska malica ni všeč v manjšini (4%), ostalim je malica všeč včasih (51%) oz. vedno (45%). V lanskem šolskem letu je bil odstotek učencev, ki jim je šolska malica vedno všeč nižji (22%), odstotek tistih, ki jim malica ni bila všeč pa je bil višji (8%).

### 5. Ali za dopoldansko malico dobiš dovolj?



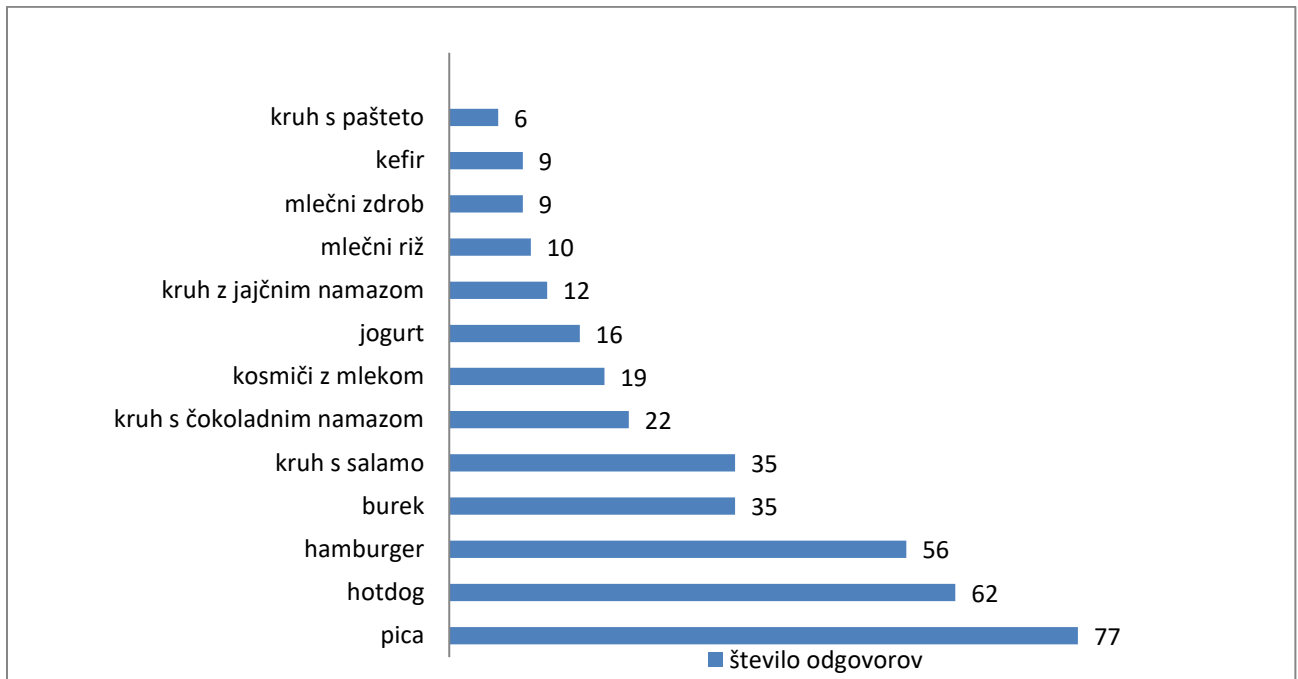
69 odstotkov učencev meni, da je dopoldanska šolska malica količinsko zadostna, 29 odstotkov jih meni, da je količinsko nezadostna, 2 odstotki pa da je preobilna. Rezultati so po odstotkih primerljivi z lanskoletnimi rezultati, kjer se je bil delež učencev, ki jim malica ni količinsko zadostna 26%. Opažamo, da veliko učencev ne vzame vseh živil, ki jih dobijo za malico (sadje, zelenjava, polnozrnatni izdelki,...), zato jim tudi malica količinsko takrat ne zadostuje. Še vedno pa so tudi otroci, ki pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo in je šolska malica njihov prvi obrok v dnevu in ne pokrije energetske potrebe, ki bi jo že morali dobiti.

### 6. Ali za dopoldansko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



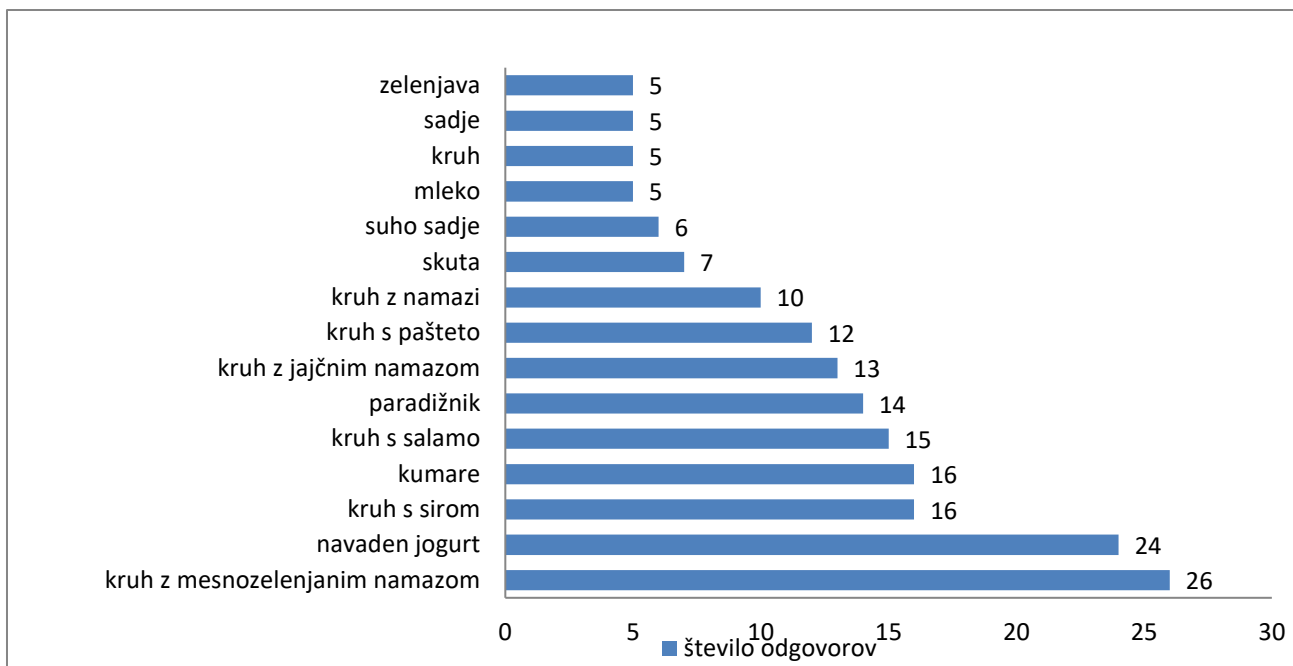
80% učencev pravi, da vzamejo vse jedi le včasih. 16% jih pravi, da vedno vzamejo vse ponujene jedi. 4% pa, da nikoli ne vzamejo vseh jedi. Med odgovori na to vprašanje lahko iščemo tudi razlago rezultatov predhodnega vprašanja o ustreznosti količine hrane, saj večina učencev vzame vse jedi le včasih. Med ostanki hrane opažamo, da so najpogosteje zelenjava, sadje in polnozrnat kruh. Rezultati so primerljivi z rezultati v prejšnjih šolskih letih. Lani je bil delež učencev, ki vzamejo vse jedi 17% oz. delež tistih, ki vzamejo vse jedi le včasih 78%. Opažamo, da v šoli, sploh pri starejših učencih, težko vplivamo na ustaljene prehranjevalne navade.

## 7. Katere jedi najraje poješ pri šolski malici?



Učenci imajo za malico najraje pica, sledijo hot dog in hamburger. Po pričakovanjih imajo učenci najraje mastne (hot dog, pica, hamburger, burek) in sladke jedi (čokoladni namaz), ki so bile najbolj priljubljene jedi tudi v prejšnjih šolskih letih. Ta živila sodijo v sam vrh prehranske piramide, kar pomeni, da se jim je potrebno v vsakodnevni prehrani izogibati oz. jih uživati redko in v zmernih količinah. V teh okvirih jih vključujemo v šolski jedilnik. Razveseljivo je, da pa se med priljubljene jedi uvrščajo tudi jedi, ki jih pripravljamo v naši šolski kuhinji: jajčni namaz, mlečni zdrob in mlečni riž.

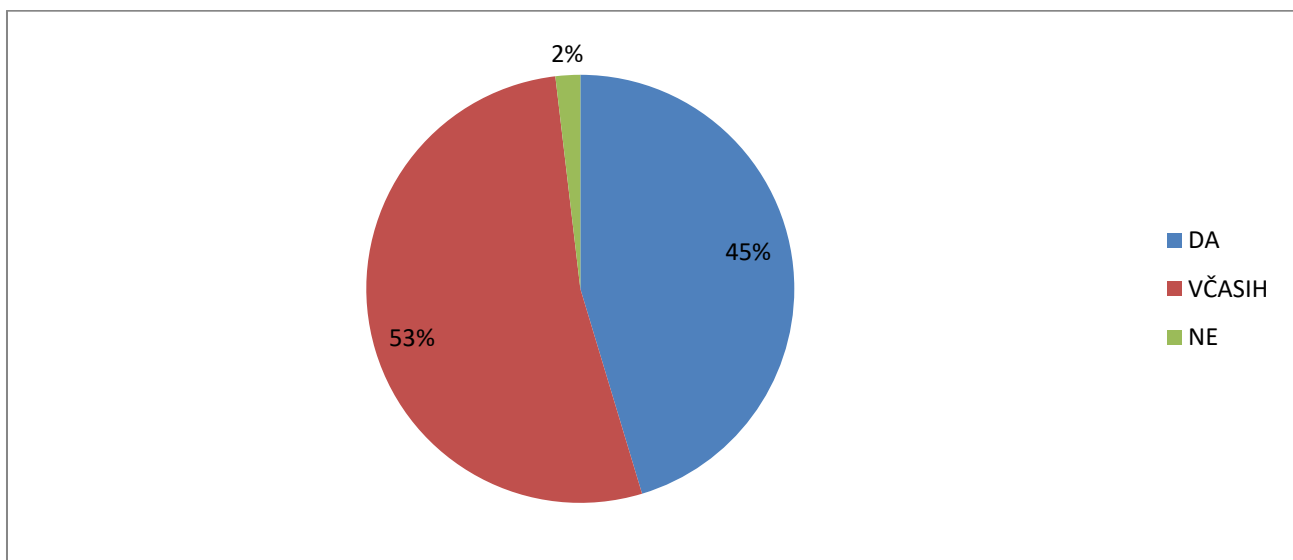
## 8. Katerih jedi najpogosteje ne poješ pri šolski malici?



Med učenci je najmanj priljubljen mesnozelenjavni namaz, mlečni izdelki brez dodatkov, predvsem navadni jogurt, skuta in sir ter zelenjava in sadje. V prejšnjih šolskih letih sta se med nepriljubljenimi jedmi zelo visoko uvrščala tudi jajčni in ribji namaz. Pogostost uvrščanja domačih namazov smo zato na jedilnik malic zmanjšali, vendar pa jih, ker so se pojavljali tudi na seznamu jedi, ki jih imajo učenci radi in so zelo priljubljeni pri mlajših učencih ter pri malicah ni veliko ostankov, nismo ukinjali.

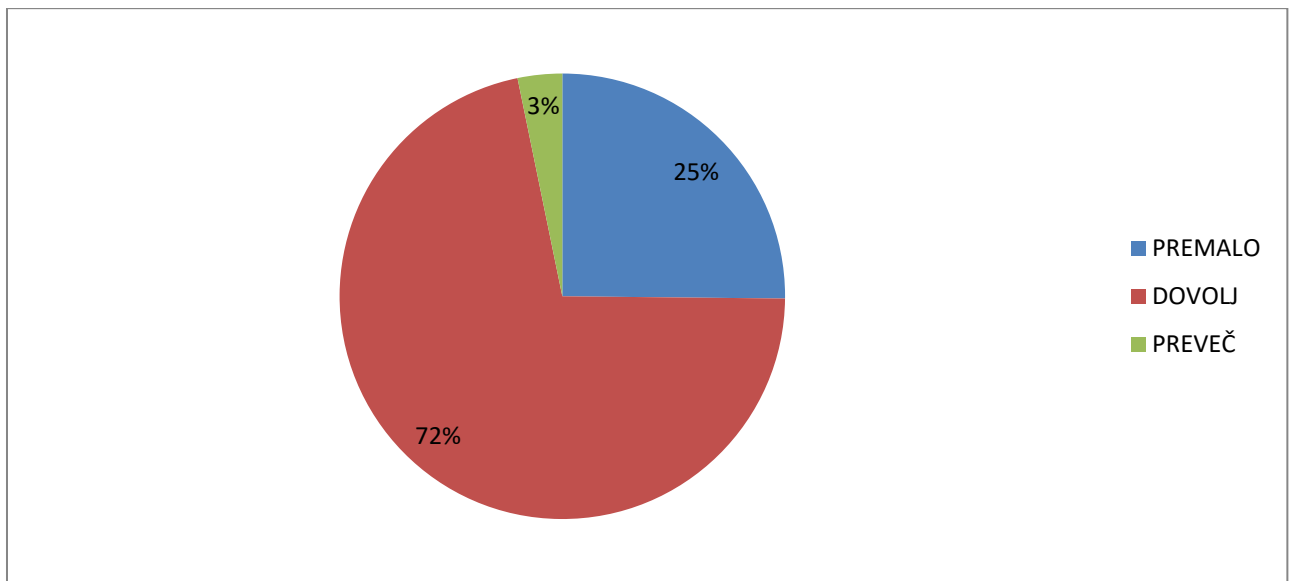
**Na 10., 11., 12., 13. in 14. vprašanje so odgovarjali le učenci, ki jedo kosilo v šoli.**

#### 10. Ali ti je šolsko kosilo všeč?



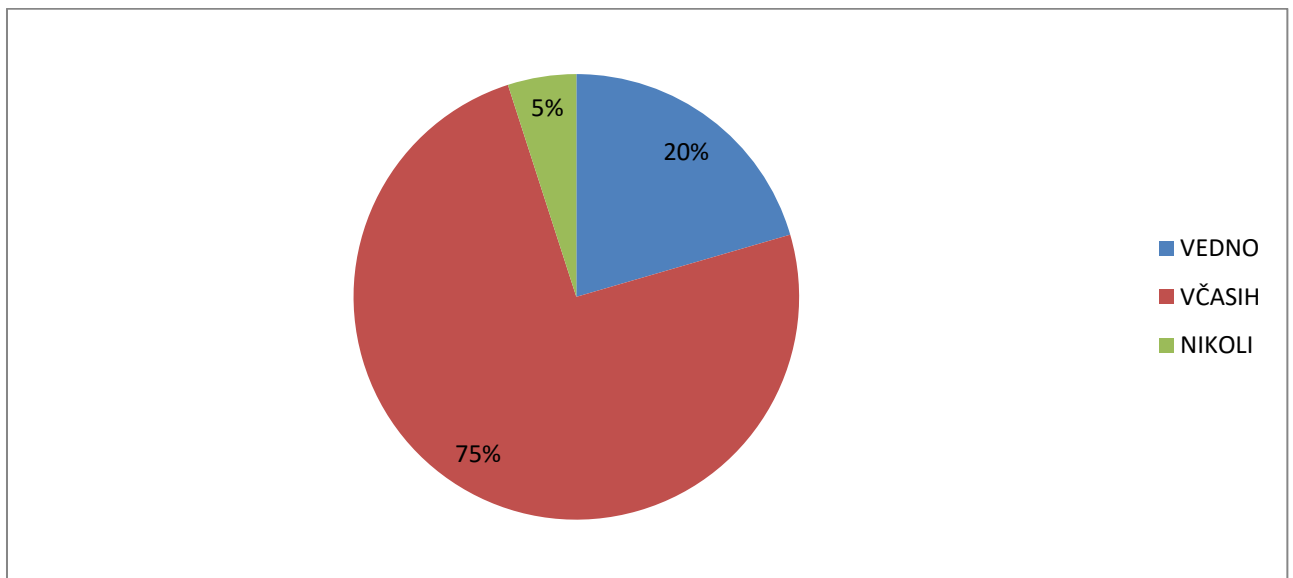
Z kosilom nezadovoljni učenci so kot pri šolski malici v manjšini. Šolsko kosilo ni všeč le 2% učencev, ostalim je všeč vedno oz. včasih. V lanskem šolskem letu so bili deleži posameznih odgovorov zelo podobni (nezadovoljnih je bilo 7%). Odstotek zadovoljnih učencev s kosilom je enak kot tistih, ki so zadovoljni z malico. V prejšnjih letih je bil odstotek tistih, ki so zadovoljni z kosilom, višji kot tistih zadovoljnih s malico.

## 11. Ali za šolsko kosilo dobiš dovolj?



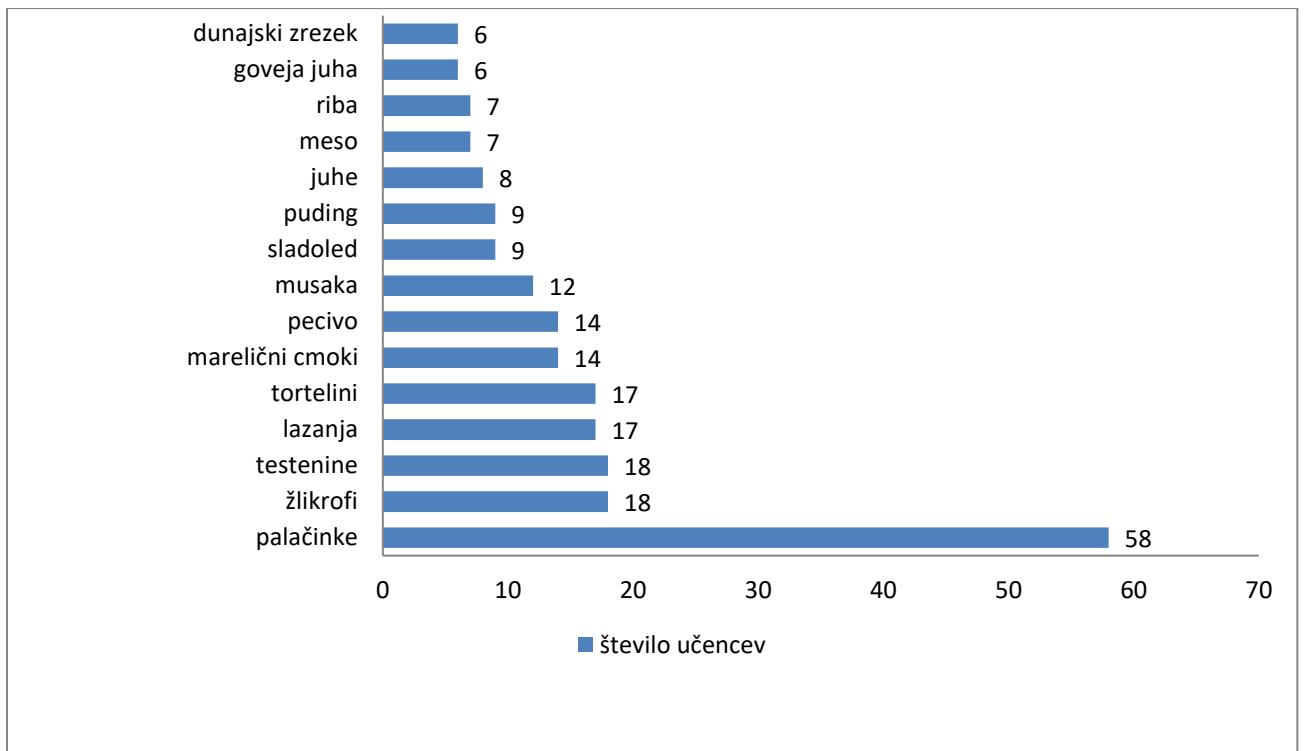
72% učencev meni, da je kosilo količinsko dovolj obilno, 25% jih meni, da dobijo za kosilo premalo, 3% pa da preveč. Delež učencev, ki meni, da dobijo pri kosilu količinsko premalo je podoben kot pri dopoldanski malici, kjer znaša 29%. V lanskem šolskem letu je bil delež učencev, ki meni, da dobijo za kosilo nekoliko nižji (21%), predlani pa nekoliko višji (31%).

## 12. Ali za šolsko kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



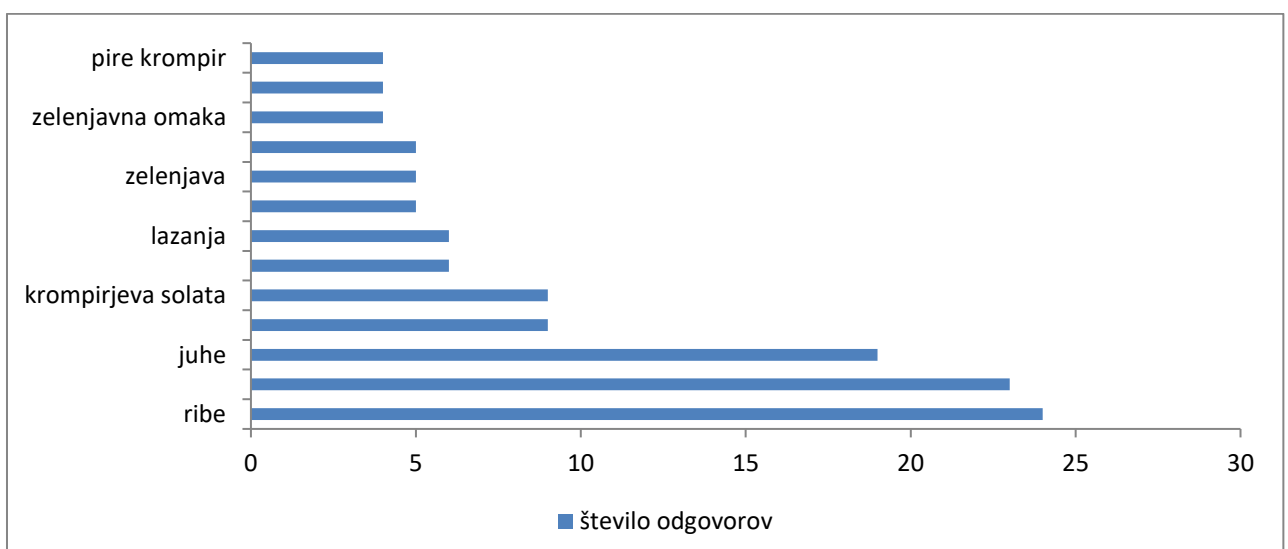
Vse jedi vzame 20% učencev, 75% jih vzame vse jedi včasih, 5% pa nikoli. Rezultati so podobni kot pri dopoldanski malici in podobni rezultatom v lanskem šolskem letu, kjer je bil delež učencev, ki vzame vse jedi pri kosilu le včasih 70%. Pri kosilu med odpadki najpogosteje opažamo solato, zelenjavne priloge in zelenjavne juhe. Opažamo pa maj odpadka kot v prejšnjih letih, ko so na jedilniku polnozrnatih testenine.

### 13. Katere jedi najraje poješ pri šolskem kosilu?



Rezultati ankete kažejo, da so učencem všeč predvsem tiste jedi, na katere so navajeni in jih verjetno pogosto jedo tudi doma. Najbolj priljubljena jed učencev pri kosilu so tako kot v prejšnjih letih palačinke, sledijo testenine, žlikrofi, lasanja in tortelini. Med priljubljenimi jedmi prednjačijo različne vrste sladice (palačinke, puding, marelični cmoki, sladoled, peciva) in testenine v različnih oblikah (špageti, makaronovo meso, žlikrofi, lasanja, tortelini). Testenine, ki jih imajo učenci zelo radi, so pogosto vključene v jedilnik. Da sledimo Smernicam zdravega prehranjevanja, jih pripravimo z različnimi omakami, izberemo različne oblike testenin in pazimo na pestrost njihove sestave (polnozrnate, zelenjavne ipd.).

### 14. Katerih jedi najpogosteje ne poješ pri šolskem kosilu?





Pri jedeh, ki jih učenci ne marajo pri kosilu, lahko razberemo, da so njihovi odgovori veliko bolj razpršeni kot pri priljubljenih jedeh. Največ učencev je omenilo kot jed, ki jo ne marajo pri kosilu ribe, sledijo solata, juhe, zelenjavne juhe in krompirjeva solata. Tudi sami opažamo, da veliko učencev ponujenih zelenjavnih jedi in rib pri kosilu ne vzame ali jih zavrže med odpadno hrano. Rezultati so primerljivi z rezultati ankete v prejšnjih šolskih letih, kjer sta bili na prvih dveh mestih ravno tako solata in ribe, le da v zamenjanem vrstnem redu.

### **15. Ali nam želiš še kaj sporočiti? Napiši svoje predloge, pripombe, pohvale,...**

Učenci so navedli naslednje predloge oz. mnenja o šolski prehrani:

#### **PRIPOMBE:**

- preveč polnozrnatih jedi (4X)
- premalo sladkih jedi (2X)
- četudi prosiš kuharice, da ti hrane, ki jo ne maraš, ne dajo, ti jo vseeno dajo (2X)
- kuharice naj nosijo mrežice za lase (2X)
- ne uvrščat v jedilnik več grenkega kakava (2X)
- hrana je preveč zdrava (2X)
- prehrano lahko izboljšamo (1X)
- preveč bio hrane (1X)

#### **PREDLOGI:**

- večje porcije (10X)
- v jedilnik uvrstiti čokolešnik (3X)
- na jedilnik uvrstiti nove jedi (2X)
- večje porcije mesa pri kosilu (2X)
- večkrat goveja juha (1X)
- za kosilo strnjenko (1X)
- za kosilo ocvrte kalamare in pomfri (1X)
- ukiniti evidentiranje s ključkom (1X)
- mlajši učenci bi želeli za kosilo 3 palačinke (1X)
- večkrat melona in lubenica (1X)
- za malico kebab (1X)
- večkrat sladice (1X)
- jedilnico okrasiti z novimi plakati, slikami,.. (1X)
- želim si čim več zdrave hrane (1X)
- več zelenjave (1X)
- večkrat mlečni zdrob, kakav in sok (1X)
- namesto čaja večkrat sok (1X)
- večkrat pica za kosilo (1X)
- brezmesni dan ob petkih (1X)
- več sadja (1X)
- prevečkrat namazi (1X)

#### **POHVALE:**

- kuharice zelo dobro kuhajo (28X)
- šolska prehrana mi je všeč (14X)

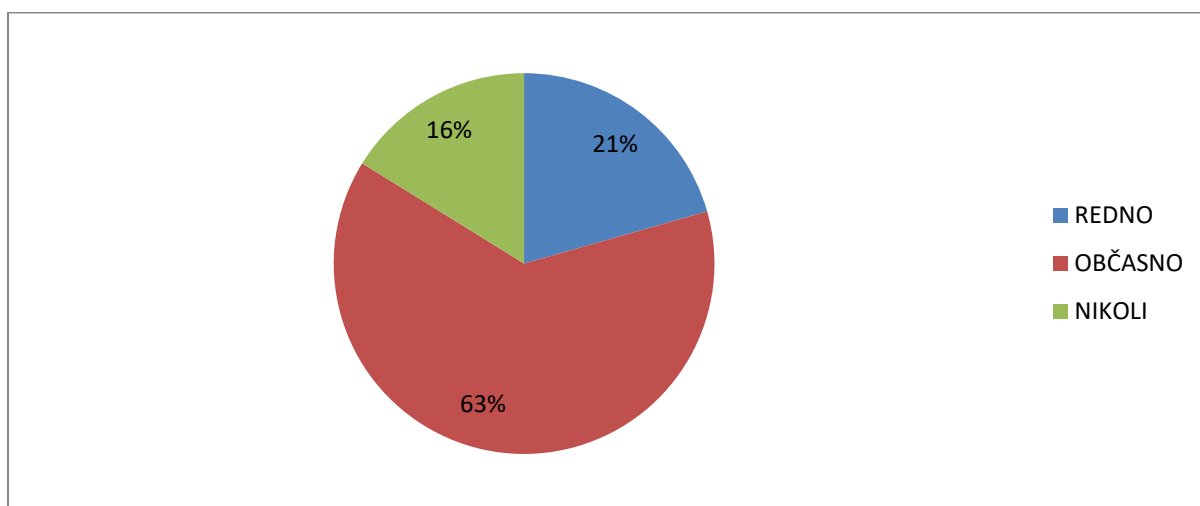
- zdravi obroki (5X)
- kuharice so zelo prijazne (1X)
- dobri tortelini, kruhovi cmoki in riba (1X)
- palačinke za kosilo (1X)

## Analiza ankete o zadovoljstvu staršev s šolsko prehrano

Anketo je izpolnilo 68 staršev.

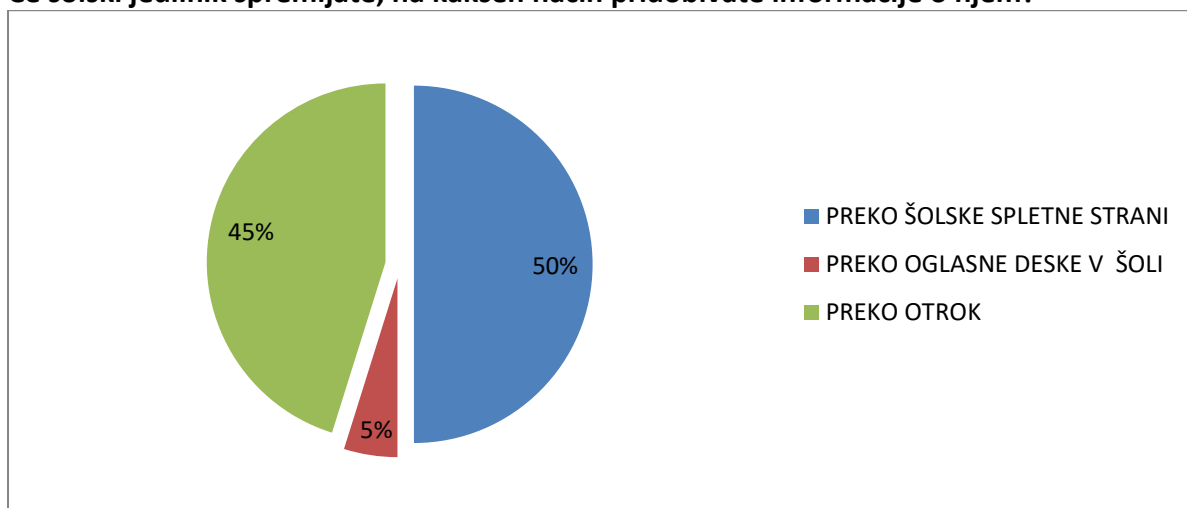
### REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH:

#### 1. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?



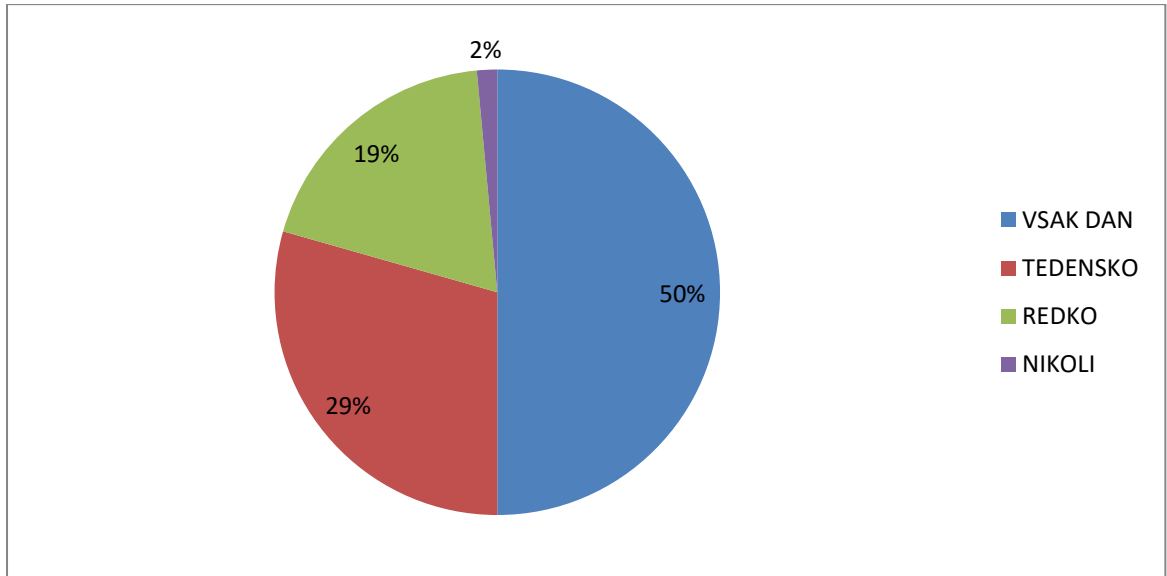
Največ staršev spremlja jedilnik občasno (63%). 21% staršev spremlja jedilnik redno. 16% staršev jedilnika ne spremlja. V lanskem šolskem letu so si odgovori po številčnosti sledili v enakem vrstnem redu.

#### 2. Če šolski jedilnik spremljate, na kakšen način pridobivate informacije o njem?



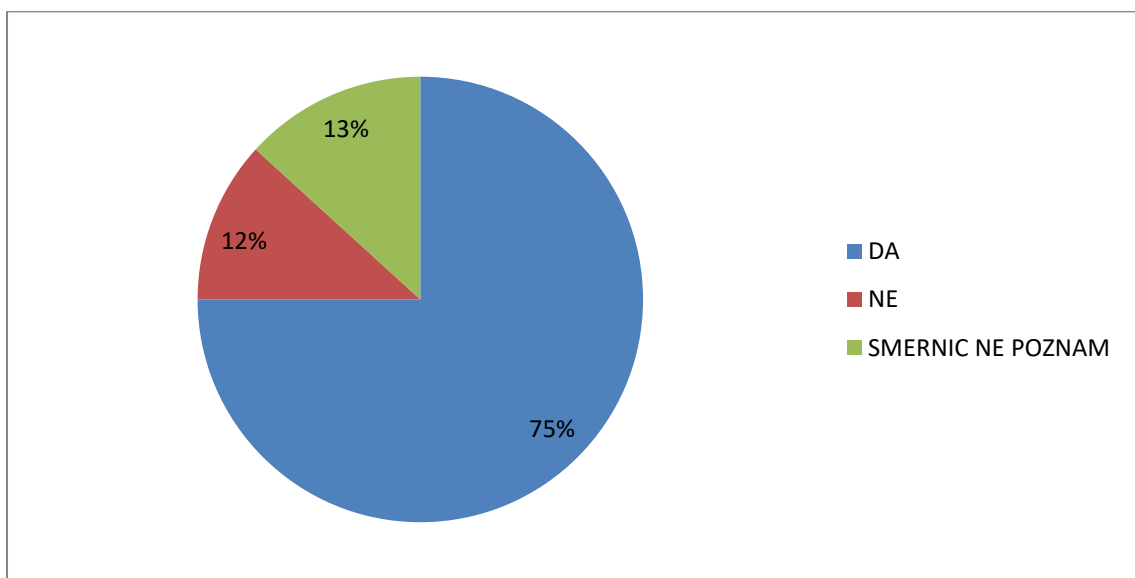
Večina staršev, ki spremlja šolski jedilnik, pridobiva informacije preko šolske spletne strani (50%), sledi pridobivanje informacij preko otrok (45%), najmanj pa se starši poslužujejo oglasne deske v šoli (5%). Tudi v lanskem in predlanskem šolskem letu je bilo enako zaporedje načinov pridobivanja informacij o šolskem jedilniku.

### 3. Kako pogosto se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani?



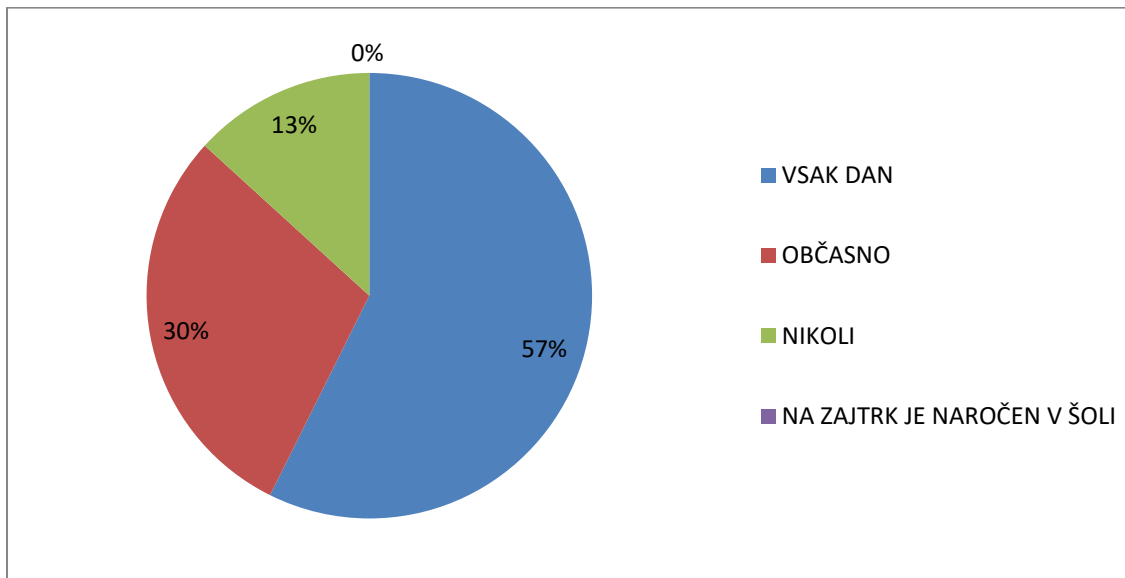
Največji je delež staršev, ki se s svojim otrokom pogovarja o šolski prehrani vsak dan (50%), sledijo starši, ki se z otrokom pogovarjajo o prehrani tedensko (29%) in redko (19%). Le en starš se o šolski prehrani z otrokom ne pogovarjajo nikoli. Tudi v lanskem šolskem letu je bilo enako zaporedje.

### 4. Ali menite, da prehrana na naši šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja šolarjev?



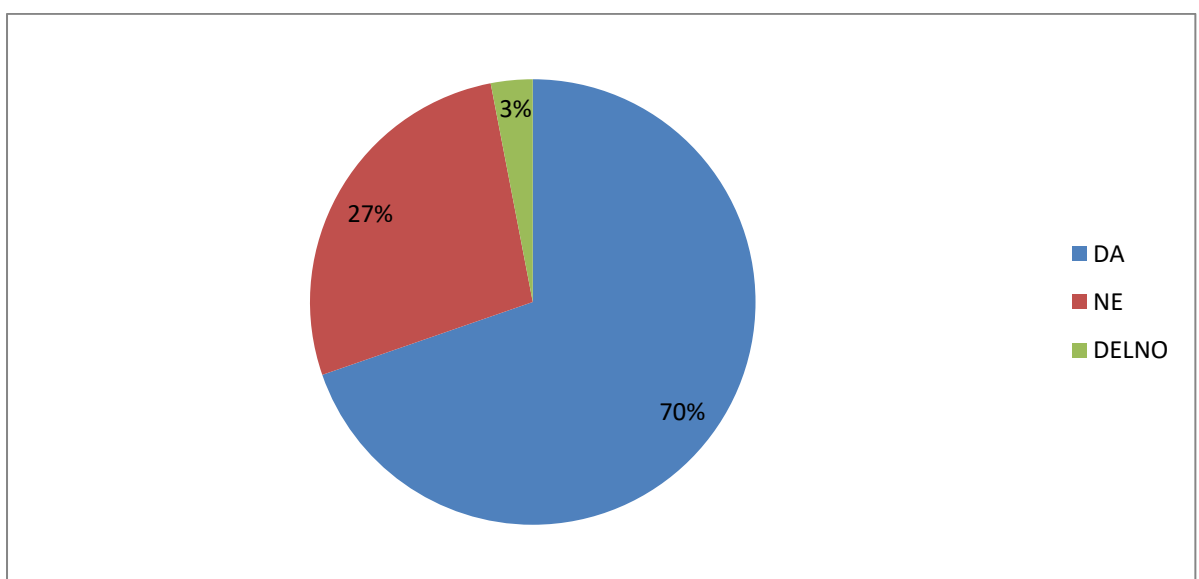
Starši večinoma (75%) menijo, da prehrana na naši šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja šolarjev. Da hrana ne ustreza smernicam, jih meni 12 odstotka. 13 odstotkov staršev smernic ne pozna. V lanskem šolskem letu so si posamezni odgovori sledili v istem zaporedju.

#### 5. Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?



Starši pravijo, da 57 odstotkov njihovih otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje vsak dan oz. so naročeni na zajtrk v šoli, 30 odstotkov jih zajtrkuje občasno, 13 odstotkov pa jih ne zajtrkuje nikoli. V lanske šolskem letu je bil delež učencev, ki zajtrkujejo vsak dan precej višji in je znašal 75%. Če primerjamo odgovore staršev z odgovori učencev lahko opazimo, da je pri učencih delež tistih, ki zajtrkujejo vsak dan višji (70%).

#### 6. Ali ste zadovoljni s kakovostjo dopoldanske malice v šoli?

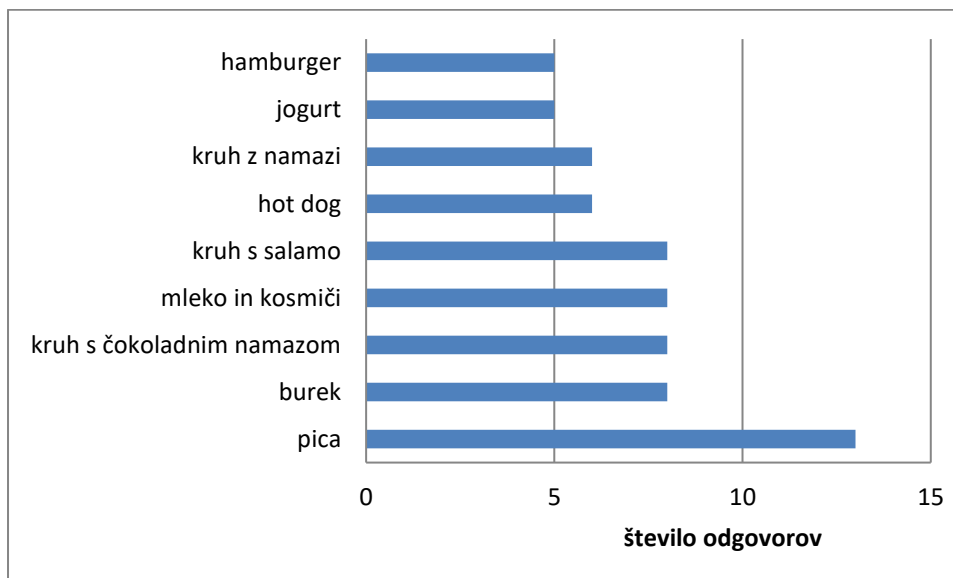


70 odstotkov staršev je z šolsko malico zadovoljnih, 27 odstotkov pa delno zadovoljnih. Nezadovoljni so 3 odstotki staršev. Delež zadovoljnih staršev je skoraj enak kot lani, ko je znašal 71%, in bistveno višji kot predlani, ko je znašal 53%.

Starši, ki so delno zadovoljni oz nezadovoljni so navedli, da jim ne ustreza:

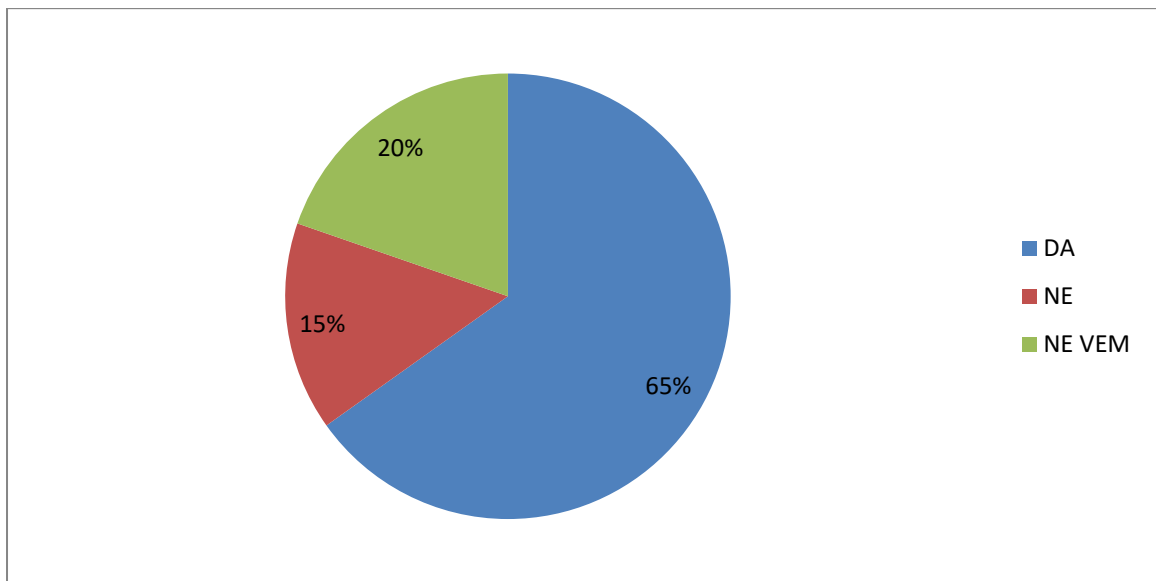
- Skoraj vsak dan je kruh.
- Večkrat pove, da kruh ni dober - sirovke preslane npr.; mlečni napitki niso okusni... Verjetno bi se dalo bolje združiti zdravo prehrano in tisto, kar imajo otroci radi.
- Premalo zelenjave/sadja.
- Več sadja in zelenjave.
- Premalo za naše jedce, otroci bodo na to boljše odgovorili kot jaz.
- Premajhni obroki.
- Premajhni obroki, ali nepravilno razdeljeni.
- Da bi dobili večji obrok.
- Včasih je premalo.
- Vsaj 1x na teden bi malica morala biti mlečna, topla.
- Pleskavica, burek,...
- Razni namazi.
- Preveč sladkorjev, belega kruha in ostalih izdelkov oz pšenice, kravjega mleka.
- Prevečkrat je sir v štručki.
- Mlečne malice.

## 7. Kaj ima vaš otrok najraje za dopoldansko malico v šoli?



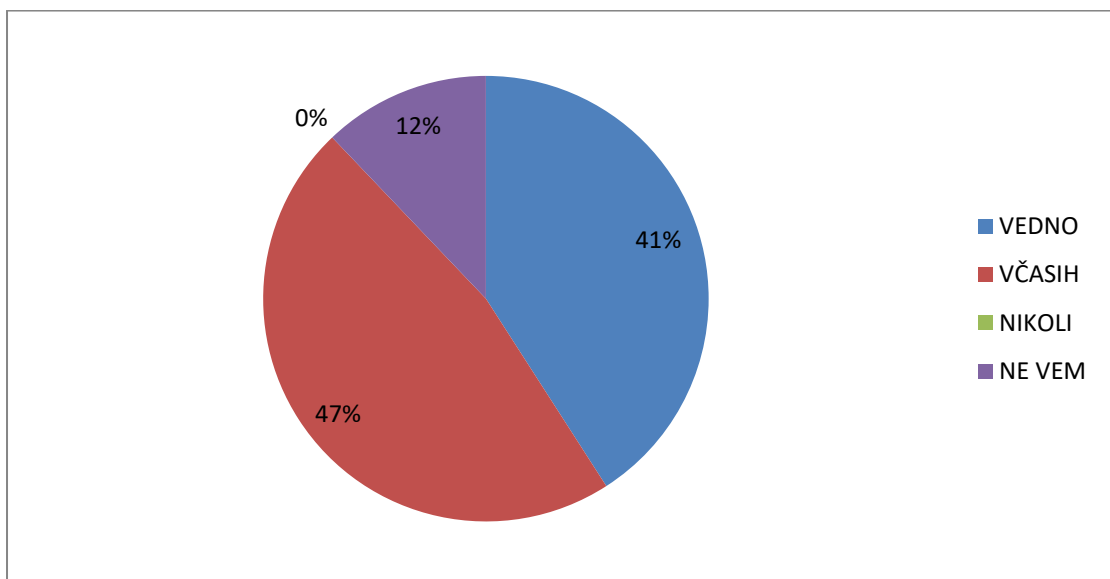
Največ staršev meni, da imajo njihovi otroci za dopoldansko malico najraje pico, sledijo burek, kruh s čokoladnim namazom, mleko s kosmiči in kruh s salamo.

## 8. Ali menite, da je dopoldanska malica količinsko zadostna?



65 odstotkov staršev meni, da je dopoldanska šolska malica količinsko zadostna, 15 odstotkov pa, da je količinsko nezadostna, 20% pa te informacije ne ve. Pri učencih je delež tistih, ki menijo, da dobijo dovolj, zelo podoben in znaša 69%. V lanskem letu je bil odstotek staršev nezadovoljnih s količino 19%. Opažamo, da veliko učencev ne vzame vseh živil, ki jih dobijo za malico (sadje, zelenjava, polnozrnatih izdelki,...), zato jim tudi malica količinsko ne zadostuje. Še vedno pa so otroci, ki pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo in je šolska malica njihov prvi obrok v dnevu.

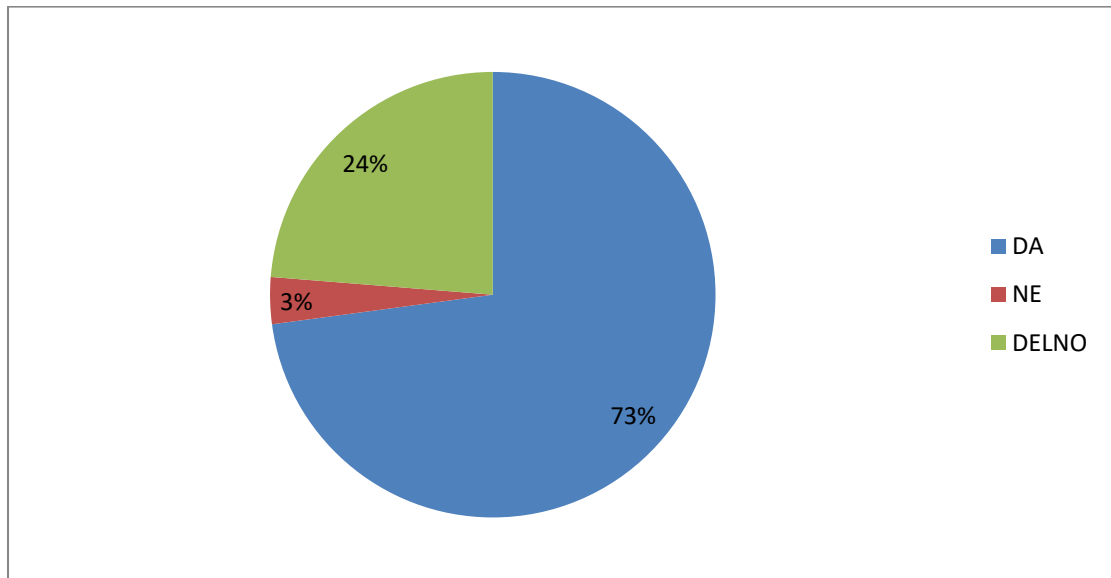
## 9. Ali vaš otrok za dopoldansko malico vzame vse jedi, ki so mu ponujene?



41% staršev pravi, da njihovi otroci vedno vzamejo vse ponujene jedi. Skoraj enak je odstotek staršev, ki pravi, da njihovi otroci, vzamejo vse jedi le včasih (47%). 12% staršev pa ne ve, ali njihov otrok vzame vse ponujene jedi. Odgovori so primerljivi z lanskoletnimi.

Odgovori učencev se tako letos kot tudi lani in predlani bistveno razlikujejo od odgovorov staršev, saj le 16% učencev pravi, da vedno vzamejo vse ponujene jedi. Med ostanki hrane opazamo, da so najpogosteje zelenjava, sadje in polnozrnat kruh. V šoli kot tudi doma bomo morali še naprej ozaveščati otroke o pomenu zdrave hrane, ki pre pogosto ostaja pri nekaterih učencih nedotaknjena.

#### 10. Ali ste zadovoljni s kakovostjo šolskega kosila?



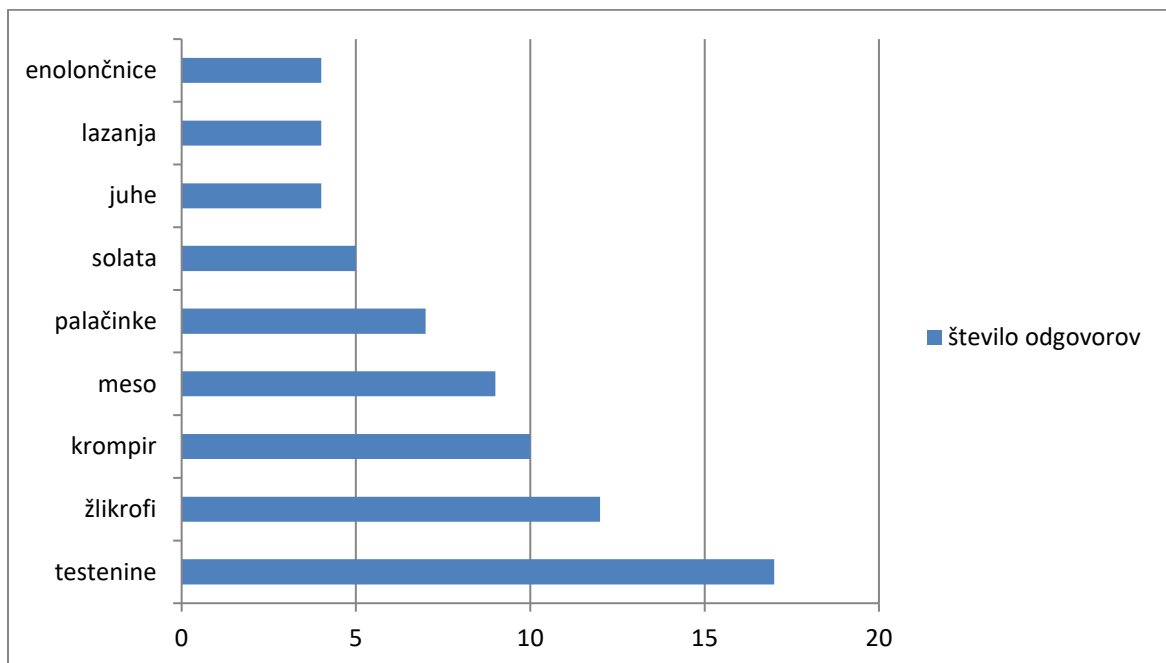
S šolskim kosilom je zadovoljnih 73 odstotkov staršev. 24 odstotkov staršev je s šolskim kosilom delno zadovoljnih. Dva starša s šolskim kosilom nista zadovoljna. V lanskem letu je bil delež zadovoljnih staršev primerljiv (78%).

Starši, ki so šolskim kosilom delno zadovoljni oz. nezadovoljni, so navedli, kot kaj jim ne ustreza:

- Premajhna porcija.
- Premalo količinsko. Sploh za višje razrede.
- Premajhne količine - dodatki so skromni, možen le enkrat oz. jih včasih sploh ni mogoče dobiti.
- Premajhen obrok.
- Redko dobi dodatek, količinsko včasih premalo.
- Premalo zelenjave.
- Pri solatah je rdeča pesa še najboljša.
- Včasih ima prebavne motnje (uhajanje nenavadno smrdečih plinov).
- Cvrtje, izdelki iz bele moke, meso in zelenjava najboljše kakovosti, smetanaste omake.
- Preveč slano, premalo pečeno meso.
- Preslana hrana.
- Krompir je preslan in vsebuje preveč masla, preveč začimb v enolončnicah, mrzlo kosilo.

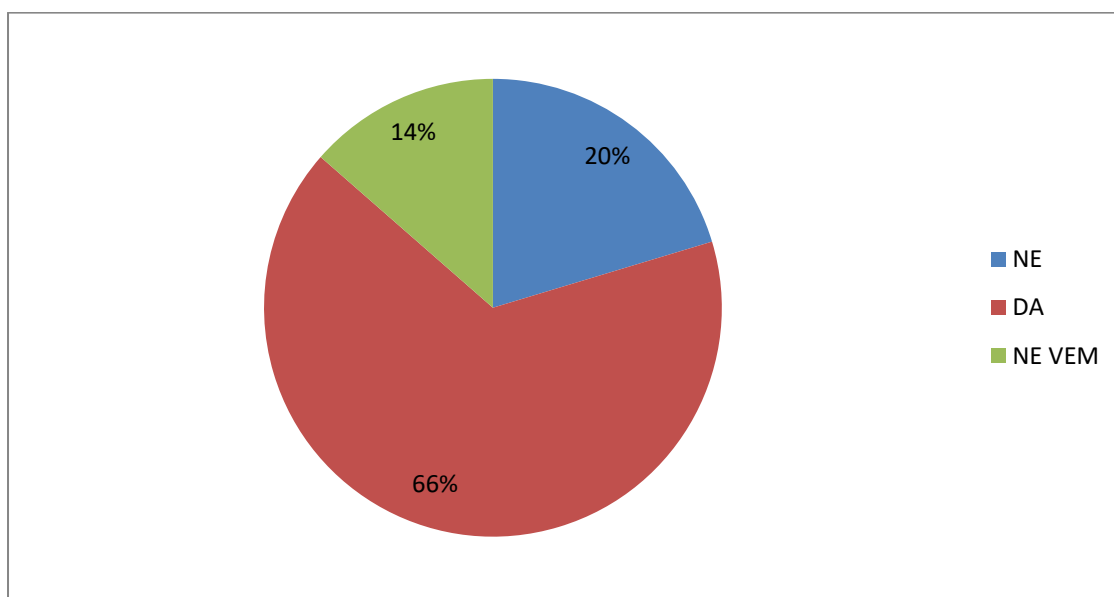
- Različni zavitki, štruklji,...
- Otroka se včasih pritožita nad okusom hrane.

### 11. Kaj ima vaš otrok najraje za šolsko kosilo?



Starši menijo, da imajo njihovi otroci za kosilo najraje testenine, sledijo žlikrofi, krompir, meso, palačinke in solata. Rezultati ankete kažejo, da starši dokaj dobro poznajo priljubljene jedi njihovih otrok pri kosilu, saj se jedi, ki so jih naštevili starši visoko uvrščajo po priljubljenosti tudi pri učencih.

### 12. Ali menite, da je šolsko kosilo količinsko zadostno?

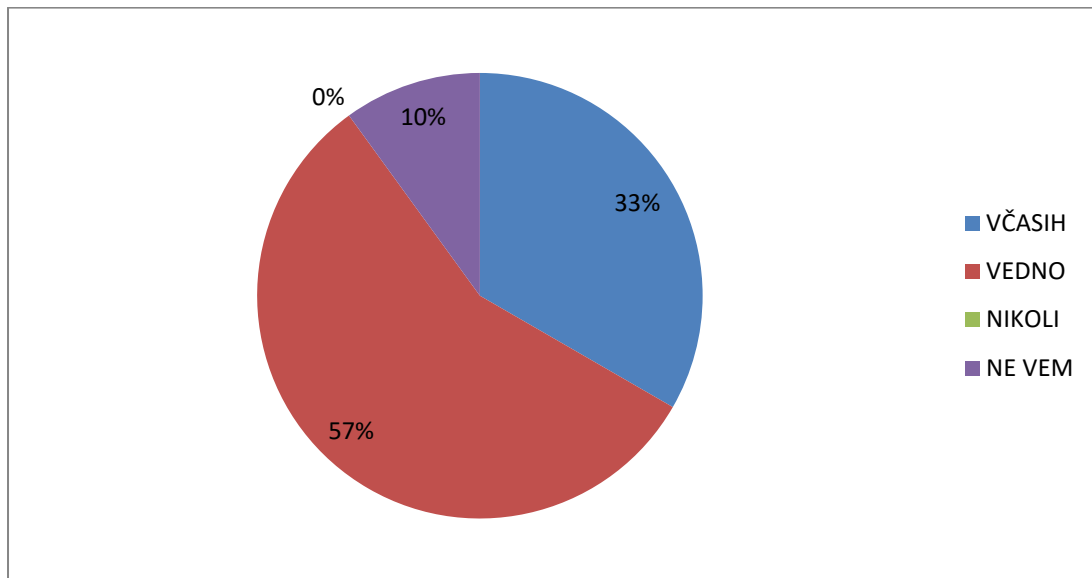


66 odstotkov staršev, ki so rešili anketo, meni, da je šolsko kosilo količinsko zadostno, 14 odstotkov, da je količinsko nezadostno, 14% pa te informacije nima. Odstotek zadovoljnih



staršev s količino je popolnoma enak kot je bil v lanskem šolskem letu. Kot pri šolski malici tudi pri kosilu opažamo, da veliko učencev ne vzame ali ne poje vseh živil, ki jih dobijo za kosilo (solata, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge). Če bi učenci pojedli kosilo v celoti, bi jim količinsko zadostovalo.

### 13. Ali vaš otrok za šolsko kosilo vzame vse jedi, ki so mu ponujene?



57% staršev pravi, da njihovi otroci, vzamejo vedno vse jedi pri šolskem kosilu. 33% jih pravi, da njihovi otroci vzamejo vse ponujene jedi včasih. 10% staršev pa ne ve, ali njihov otrok vzame vse jedi. Odstotki se pri starših in učencih bistveno razlikujejo, saj pravi le 20% učencev, da vedno vzame vse jedi. Enak razkorak v odgovorih smo v anketi zaznali tudi lani.

### 14. Ali nam želite še kaj sporočiti? Napišite vaše predloge, pripombe, pohvale...

Starši so navedli naslednje predloge oz. mnenja o šolski prehrani:

#### PRIPOMBE:

- Zaradi gužve včasih raje ne gre na kosilo. Predolga vrsta.
- Premalo časa za kosilo. Velikokrat zaradi odhoda kombija otroka ne moreta iti na kosilo
- Otroka pogosto povesta, da jima kosilo, tudi če vzameta vse, kar jima je ponujeno, količinsko ne zadostuje in da so porcije premajhne. Ker sta vozača, morata kosilo običajno pojesti na hitro, da ujameta avtobus, saj je premalo časa med koncem 6. šolske ure in odhodom avtobusa.
- Za 7. razrede so premajhne porcije in pridejo domov lačni.
- Nimam pripomb, ker ne vem praktično nič, razen to, da je včasih dobro včasih ne. Sicer je pa doma isto.
- Pripomba otrok je le občasno premalo pečeno meso in občasno preveč slano.
- Verjamem, da je otrok veliko, ampak pričakovala bi, da bo več stvari dejansko skuhanih in ne bodo uporabljene vnaprej (pred)pripravljene jedi.

- Prosim, nehajte jim dajati sirupe, sladkan čaj ipd. Voda in občasno 100% sok sta edino sprejemljiva. Premalokrat je na voljo kuhana zelenjava (grah, korenje ipd.), ni potrebno, da je vedno samo solata.
- Menim, da je v šolski prehrani dnevno veliko preveč sladkorja. Ne razumem zakaj otroci dobijo sirup, ne razumem zakaj je čaj sladkan. V tem oziru bi se lahko zgledovali po vrtcu - voda, nesladkan čaj, občasno 100% sok. Prav tako menim, da bi mogla biti zelenjava sestavni del vsakega obroka. Otroku je hrana v šoli všeč, meni pa ni všeč količina sladkorja, ki ga moj otrok zaužije v šoli s šolsko prehrano. To zagotovo niso smernice zdrave prehrane.
- Želim samo da kuharice ne silijo otrok da morajo vse pojest- govorim iz lastne izkušnje. Posledice na otroku se poznajo in prisoten strah.

#### PREDLOGI:

- Malo manj namazov, paštet, hrenovk,...
- Čim več sveže pripravljene lokalne hrane.
- Jedilnik je dobro sestavljen, problem je v tem, da otroci pač ne marajo vsega in je dobrodošlo, da takrat lahko izberejo npr. drugo prilogo ali dobijo vsaj kruh.
- Želim si, da bi bilo na jedilniku več bio živil. Vem da otroci obožujejo čokoladni namaz in hrenovke, vendar bi raje videla da ti dve sestavini ne bi bili del šolske malice. Sicer se mi jedilnik zdi primeren in zelo raznolik.
- Hvala ker dobro kuhate. Malo manj pireja. Lili je super!
- Glede na to, da je malica relativno kmalu (že po 2. šolski uri), menim, da bi bilo bolje zmanjšati količino malice in povečati količino kosila.
- S šolsko prehrano je moj otrok zadovoljen, če bi ponujali tudi nezabeljeno solato, bi jo moj otrok jedel.

#### POHVALE:

- Hrana je zelo raznovrstna, zelo dobro poskrbite tudi za alergike in vse kar lahko pripomnim je, da nadaljujte s takim delom še naprej.
- Hrana je dobra in hvala, da se trudite z raznolikostjo in pravo mero med zdravim in "privlačnim".
- Šolska prehrana je zelo urejena in zdrava.
- Hrana je zelo raznolika, kar je zelo pohvalno. Kar se tiče izbire in hrane pa je stvar okusa otrok.
- Pohvalno, da je veliko živil lokalne. Posebna pohvala tudi organizatorju prehrane, ker so jedilniki res kakovostni in raznoliki.
- Pozitivno: da vedno, če želita, dobita pri kosilu dodatek.
- Meni osebno so vaši jedilniki super, kar tako naprej...Otroci so pa malo bolj izbirčni.
- Zelo smo zadovoljni s prehrano v šoli.
- Zelo udobno je za nas starše, da otroci lahko dobijo toliko obrokov v šoli.
- Samo pohvale, sin pravi, da je hrana v šoli dobra in da vedno dobi še ,če želi...
- Moja hči je zelo zadovoljna in pravi, da so kuharice najboljše.
- Vsa hrana je odlična. Kar tako naprej!

## ZAKLJUČEK:

Rezultati ankete kažejo, da so učenci in starši, ki jim dopoldanska malica in kosilo nista všeč oz. niso zadovoljni z njima v manjšini. Šolska malica ni všeč 4% učencem, šolsko kosilo pa 2% učencev. Nezadovoljnih s šolsko malico je 3% staršev, nezadovoljnih s šolskim kosilom pa ravno tako 3%. Večina učencev in staršev meni, da sta dopoldanska malica in kosilo količinsko zadostna. Šolska malica je količinsko zadostna 69% učencem in 65% staršem, šolsko kosilo pa 72% učencem in 66% staršem. Količino šolskih obrokov prilagajamo energetskim potrebam učencev. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica pokriva 10 do 15 % energetskih potreb, kosilo pa 35 do 40 %. Šolski obroki 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. Opažamo pa, da učenci mnogokrat ne vzamejo oz. ne pojedjo vsega, kar jim je ponujeno, predvsem z razlogom, da jim to ni všeč. Če je učenec še lačen, lahko dobi dodatek. Opažamo, da po dodatek prihajajo učenci, ki za kosilo pojedjo le glavno jed. Če bi učenci pojedli vse jedi (tudi juho, zelenjavne priloge, solato, sadje, polnozrnat izdelke), bi jim moralo zadostovati. Vse ponujene jedi vzame pri malici 16% učencev, pri kosilu pa 20%. Pri odgovorih na to vprašanje je tako kot v lanskem letu opazno veliko neskladje med odgovori učencev in staršev, saj je odstotek učencev, ki vedno vzamejo vse jedi pri starših bistveno višji. Tako kar 41% staršev meni, da vzamejo njihovi otroci vse jedi pri malici, vse jedi pri kosilu pa 57%.

Učenci si za šolsko malico in kosilo želijo predvsem manj kvalitetna živila, kot so različne jedi iz vrst hitre hrane (pice, hamburgerji, hot-dog,...), slaščice z veliko energijsko gostoto in ocvrte jedi, ki so bile najbolj priljubljene jedi tudi v prejšnjih šolskih letih. Glede na to, da je potrebno pri načrtovanju šolske prehrane v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah upoštevati tako načela zdravega prehranjevanja, kot tudi želje otrok glede prehranjevanja, bomo tudi v prihodnje učencem ponudili živila, ki si jih želijo, torej energetsko bolj gosta živila, vendar v omejeni količini in kombinaciji s priporočenimi živili.

Učenci in starši so podali tudi kar nekaj pohval, pa tudi predlogov in pripomb. Predloge, ki so v okviru Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah in naših možnosti, bomo preučili in skušali realizirati. Ker imamo ljudje različne okuse in navade, se žal prehrana v šoli ne more prilagoditi vsakemu posamezniku, želimo pa si, da bi bilo čim več učencev in tudi staršev s šolsko prehrano zadovoljnih.

V šoli se bomo še naprej trudili tudi z različnimi dejavnostmi in projekti, kot sta Šolsko sadje in zelenjava, Šolsko mleko in Tradicionalni slovenski zajtrk, dvigovati nivo zavedanja pomena zdravega prehranjevanja, saj zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v obdobju odraščanja, pomembno vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejšem obdobju.

Aleksandra Krma, organizatorka šolske prehrane