



OSNOVNA ŠOLA TREBNJE

REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2018/19

Trebnje, julij 2019

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/219891>. Starši so preko elektronskega obvestila dobili povabilo k reševanju ankete. Povezava do ankete je bila objavljena tudi na spletni strani šole.

Anketo je izpolnilo 29 staršev, od tega 1 oče in 28 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 8 %. 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 **ne 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** (59 %).

Večina staršev jedilnik spremlja **na spletni strani šole** (59 %).

93 % 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. Nihče od staršev ne meni, da njihov otrok ni zadovoljen s kakovostjo obrokov. V primerjavi z lanskim šolskim letom veliko več staršev meni, da so njihovi otroci zadovoljni s šolsko prehrano.

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. 7 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s količino obrokov. Tudi ta podatek je bistveno boljši kot v šolskem letu 2017/18.

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 od 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva od 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva od 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 (90 %) je **zadovoljnih** s ceno obrokov. 10 % 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 se tudi cene 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 (93 %) **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 Kukušenberger ter občasno Kmetija Radež. Občasno otrokom ponudimo **domače jogurte in skutne namaze** Kmetije Marn in **ekološke jogurte** 1 kmetije Kukušenberger. **Jagode** smo imeli v spomladanskem delu leta od Kmetije Uhan in od Sile. **Jabolka in hruške** nam je skozi celo leto zagotavljala Sadjarska kmetija Uhan, saj je bila letina zelo bogata. 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.

Večina staršev **NE podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **ne bi bili pripravljeni** za prehrano plačati več (55 %), čeprav 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 (90 %) meni, da **imajo** otroci v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

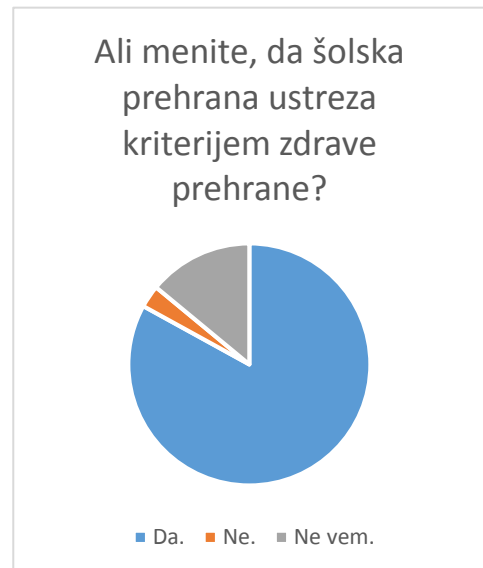
Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. V kotičku s čajem in sadjem imajo učenci od sedme ure zjutraj pa do kosila na voljo različno sveže sadje. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe ali pa je vmešana v razne 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, melono) 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. V prihodnjem letu se bomo potrudili in poiskali še druge lokalne pridelovalce sadja in zelenjave.

Večina staršev (83 %) 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 poglavitno za naše nadaljnje 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

- *»Pri vprašanju: Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na voljo dovolj sadja in zelenjave?, sem odgovorila z da, ker sem mislila predvsem na sadje, ki ga imajo na razpolago, ki pa je ne upoštevajo vedno. Tako kot si vzamejo čas za domačo nalogo npr. v podaljšanem bivanju, bi si lahko vzeti čas za sadje. Vedno eni in isti jedo, drugi ne. Težko jih je prepričati, naj poizkusijo, ampak množica, družba, prijatelji delajo čudeže. Kar učitelj reče, otroci velikokrat bolj spoštujejo, kot kar rečejo starši doma. Torej, predlagam čas 5–10 min v podaljšanem bivanju za zdravje, sadje.«*

Predlog smo že obravnavali na delovnem sestanku učiteljev podaljšanega bivanja. Učitelji so izpostavili, da težko od vseh vključenih učencev zahtevajo, da sedijo, ko jih le manjši delež je popoldansko malico. V vsaki skupini je namreč le nekaj učencev, ki je prijavljenih na popoldansko malico. Seveda pa bomo učence tudi vnaprej vzpodbujali k temu, da pojedjo več sadja. V nekaterih skupinah podaljšanega bivanja tekom leta pripravljajo tudi različne napitke iz sadja, nabodala, presne sadne kroglice in celo sladoled ter s tem porabijo sadje, ki je ostalo tekom tedna.

- *»Pozdravljeni, učenci zelo pohvalijo kuhinjo in kuharico na PŠ Šentlovrenc. Vem, da vključujete v jedilnike različne vrste kruha in bi bila zelo vesela, če bi se še naprej vključevalo polnozrnat kruh, saj otroci tega največ pojedjo.«*
- *»Pohvala organizatorju šolske prehrane za dobro sestavljene jedilnike, ki ustrezajo smernicam zdrave prehrane.«*

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

4 ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo samo 29 staršev. Večina staršev je mnenja, da so njihovi otroci s šolsko prehrano zadovoljni. Starši menijo, da šolska prehrana ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja. Starši ne podpirajo vključevanje živil lokalnega izvora, če bi se s tem povišala cena prehrane. 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/219763>. 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 151 učencev, od katerih je bilo 49 % učencev in 51 % učenk.

2. POVZETEK

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

Jedilnike v večini spremljajo tedensko ali pa jih ne spremljajo, 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 151 učencev. Anketo je rešilo 49 % učencev in 51 % 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.

Razred	Odstotek učencev, ki so rešili anketni vprašalnik (%)
1.	0
2.	0
3.	0
4.	15
5.	0
6.	32
7.	13
8.	29
9.	11

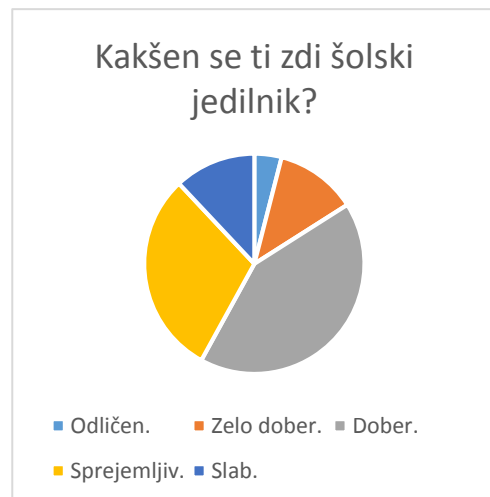
b. Ali zajtrkuješ?

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



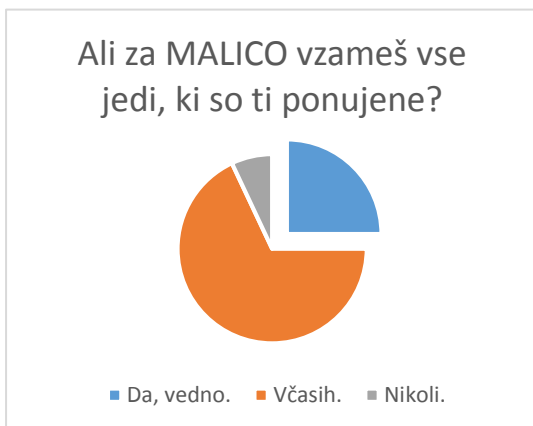
c. Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik? Kakšen se ti zdi šolski jedilnik?

Največ učencev jedilnik spremlja **tedensko** (39 %).



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab, je nižji od 13 %.

- 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 7 %.

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

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (55 %).

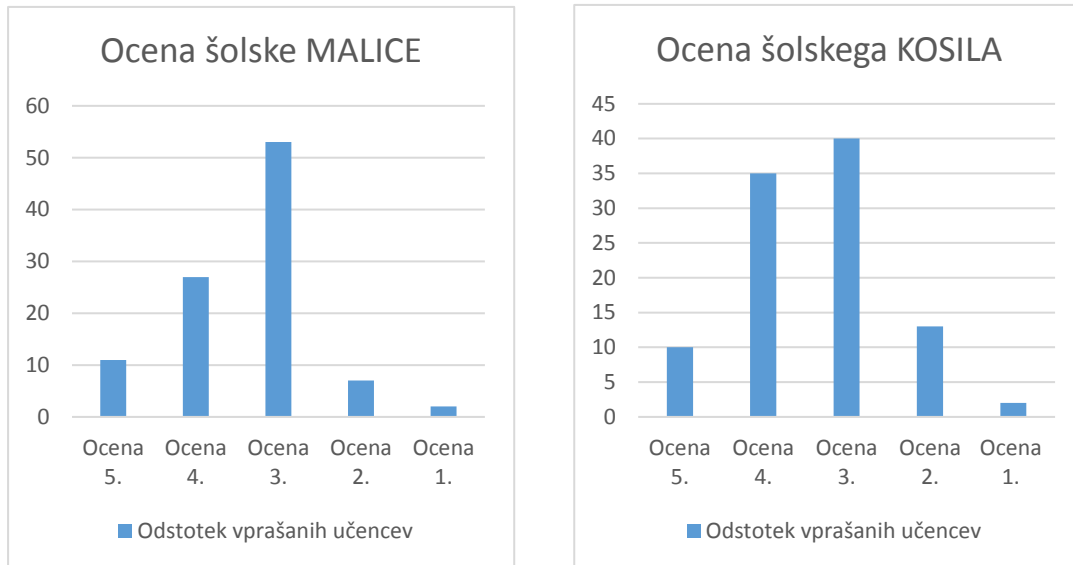
Večina učencev za kosilo vsaj **včasih** (67 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 20 %.

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

Večina učencev (85 %) 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 ali 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 omejene, imamo večkrat tudi tropsko sadje (ananas, melono) 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 (53 %) meni, da si šolska MALICA zasluži **oceno 3** (dobro), povprečna ocena malice pa znaša 3,4, kar je nekoliko manj kot v šolskem letu 2017/18. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (40 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 3** (dobro), povprečna ocena kosila pa znaša 3,4, kar je enaka ocena kakor v šolskem letu 2017/18. Večina učencev je s kosilom zadovoljna.

Razlogov za nezadovoljstvo med drugimi učenci je lahko več: domače prehranjevalne navade, večina učencev z leti postane bolj izbirična, 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 (69 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, 27 % učencev meni, da je malice premalo, 3 % vprašanih pa, da je malica preobilna.

Prav tako večina učencev (57 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 28 % učencev meni, da je kosila premalo, 9 % 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 od 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva od 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok

in pokriva od 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, 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 (46 %),
- pico (31 %),
- kosmiče (večinoma koruzne) (9 %),
- sirov burek (7 %),
- mesno-zelenjavni namaz, sendvič s piščančjimi prsmi (7 %),
- sadje, rogljiček (polnozrnati) (6 %),
- kefir, ribji namaz (5 %),
- mlečni riž, Nutello/čokoladni namaz, kruh, makovo štručko, krof, sirovo štručko (3 %),
- močnik, 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 vsi stari doma pripravljene namazi, ki so zagotovo bolj zdraviv, kot so kupljeni namazi. V prihodnje se bomo potrudili in preizkusili še kakšen domači namaz, saj novi v letošnjem šolskem letu niso bili dobro sprejeti. 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: mleko, jagode, kakav, maslo, rogljiček z marmelado, sirov polžek, mlečni zdrob, jogurt, češnje, čokolino, jabolčni burek, zeliščni namaz, namaze na splošno in belo kavo.

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 (18 %),
- ribjega namaza (15 %),
- namazov (10 %),
- paštet, mlečnega namaza z zelišči, mlečnega namaza (6 %),
- sirovega bureka, medenega namaza, korenčkovega namaza (5 %),
- sira (4 %),
- kefirja, kosmičev, rogljičkov (polnozrnatih), jagodnega skutnega namaza, (3 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli vsi namazi, ki so pripravljene v šolski kuhinji (tudi namazi, ki smo jih v šolskem letu 2018/19 uvajali na novo). 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.

Med nepriljubljene malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: jabolčni burek, čaj brez sladkorja, salamo, topljeni sir, pico, čokoladne kosmiče, čičerikin namaz, polnozrnat žemlje, viki kremo, čokolino, redkvice, med, močnik, hrenovke, štručko s šunko in sirom, rogljiček z marmelado in nove namaze na splošno.

4 % učencev so izpostavili, da so jim všeč vse jedi.

j. Predlogi za novo jed za MALICO.

Učenci so za nove jedi predlagali:

- čokolino,
- hamburger,
- čokoladni rogljiček,
- suho salamo,
- čevapčiče,
- palačinke,
- pečena/umešana jajca,
- mesni/pica burek.

V manjših odstotkih so predlagali še: puding, čokoladne kosmiče, torto, sendviče s šunko in sirom, sladoled, kremšnito, rogljiček z vanilijevo kremo, ameriške palačinke, tuno, kokos, kebab, testenine s sirom, solato, vafle, toast, čokoladne navihančke in smutije.

Izrazito izstopajo jedi s čokolado, ki sodijo med odsvetovane. Kljub temu pa smo se odločili nekajkrat letno vključiti čokoladne kroglice z mlekem in čokolino. Zaradi zmožnosti naše kuhinje vključitev drugih jedi na jedilnik ni mogoča. Palačinke, puding (z biskvitom), kremno rezino, čokoladne navihančke in sladoled bomo obdržali kot sladico pri kosilu. Na jedilnik bomo uvrstili marmelado s kisló 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 (18 %),
- čufte (17 %),
- palačinke (13 %),
- sladice (11 %),
- špagete z omako, sladice, pečen krompir (8 %),
- dunajski zrezek, krompir, pire krompir (7 %),
- omako z mletim mesom, testenine, cmoke s sadnim nadevom, torteline s sirovo omako, ražnjiče, muffine, juhe (5 %),
- lososov testeninski narastek in svaljke (3 %).

Učenci najraje jedo testenine in sladice. Trudimo se, da v večji meri vključujemo polnozrnate ali pirine testenine. 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. Veseli smo, da je med priljubljenimi jedmi tudi lososov testeninski narastek. S kombinacijo ribe in testenin smo tako ribjo jed približali učencem.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: štruklje, sok, rižoto, koruzo, fižolovo juho, meso, joto, sladoled, mlince, špinačo, brokolijevo juho, piščanca, čokoladne navihančke, riž, zrezke, govejo juho, govedino, pražen krompir, kanelone, zelenjavno omako s piščancem, klobaso, cvetačno juho in panakoto.

6 % učencev je izpostavilo, da so jim vseč 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 %),
- ribe (8 %),
- lososov testeninski narastek, kruhove cmoke (7 %),
- cvetačno juho (5 %),
- lososa, polnozrnate špagete (4 %),
- solate, koruzo, ajdovo kašo, rižote in stročji fižol (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: riž, fižolovo juho, repo, kumare, meso, omake, lazanjo, joto, ričet, zeleno solato, fižol, špinačo, štruklje, čičeriko, brokoli, cvetačo, cmoke, korenčkovo juho, golaž, polento, pire krompir, zelje v omaki, zelenjavne polpete, zelenjave in matevža.

2 % učencev je izpostavilo, da ničesar ne marajo.

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,
- tortilje in mehiško hrano na splošno,
- polnjene paprike,
- puding,
- smetanovo omako.

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 cvrtja. 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). V letošnjem šolskem letu smo na jedilnik vključili čevapčiče iz ekološke govedine. 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: musaka, riž in puranji zrezki, lignji, pečene mini hrenovke, rižev narastek, gratinirane testenine in zelenjavne omake.

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

Pohvale	Mnenja
Pohvalijo kuharice, da dobro kuhajo.	Želijo si porcije, ki ustrezajo starostni skupini, saj menijo, da včasih učenec v 8. razredu in tisti v 1. dobita enako količino hrane za kosilo. Želijo si večje porcije .
	Želijo si, da bi bile kuharice bolj prijazne.
	Želijo si več dodatnih porcij pri sladica.
	Menijo, da hrana ni dobra.
	Želijo si, da bi večkrat upoštevali njihove želje.
	Menijo, da je riž včasih razkuhan, včasih pa še surov.
	Svetujejo, da naj ne uvajamo novosti – sploh korenčkovih štrukljev.
	Želijo si manj namazov in kruha ter bolj raznoliko prehrano.
	Želijo si kosmičev z MRZLIM mlekom.
	Menijo, da je hrana po 7. šolski uri že postana in mrzla.
	Želijo si pri malici vedno več vrst različnega sadja.
	Želijo si večkrat sladico.

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 151 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 ter 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, s pustim vrstam mesa, kakovostnimi maščobami (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 ter jih uskladiti s priporočili.*