



REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2019/20

Mokronog, julij 2020

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/284192>. Povezava do anketnega vprašalnika je bila objavljena na spletni strani šole, starši pa so bili tudi preko elektronske pošte povabljeni k reševanju vprašalnika.

Anketo je izpolnilo 64 staršev.

2. POVZETEK

Večina staršev je zadovoljna tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli. Delež nezadovoljnih s količino obrokov je nižji od 10 %. Zadovoljni so tudi s ceno obrokov.

Jedilnike spremljajo občasno, največkrat na spletni strani šole. Večina jih meni, da so jedilniki dovolj pregledni.

Večina staršev je seznanjenih s tem, da šola v pripravo obrokov vključuje tudi izdelke lokalnih proizvajalcev in 71 % bi jih bilo za obroke pripravljenih plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnega izvora in ekoloških izdelkov.

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

3. ANALIZA ANKETE

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

Večina staršev jedilnik spremlja **občasno** (55 %).

Večina staršev jedilnik spremlja **na spletni strani šole** (64 %) ali na **oglasni deski šole** (14 %). 23 % staršev pa jedilnika ne spremlja.

97 % staršev meni, da so jedilniki **dovolj pregledni**.



5. Ali je vaš otrok zadovoljen s KAKOVOSTJO OBROKOV?

Večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s kakovostjo obrokov. Le 8 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s kakovostjo obrokov.

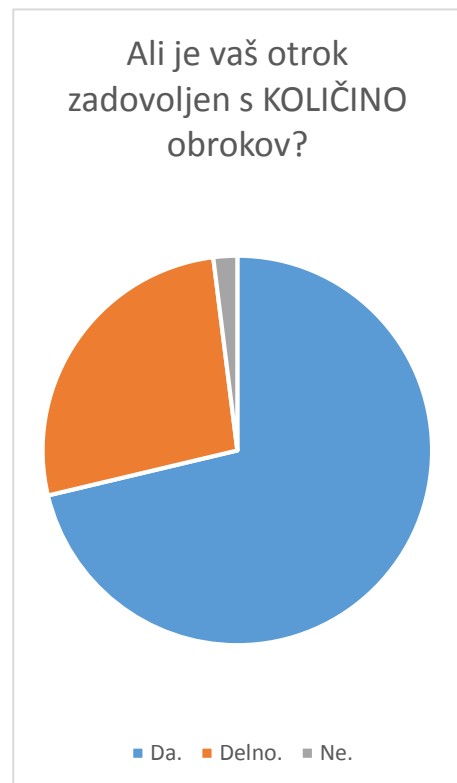
Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem **večja priznana slovenska podjetja** in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana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



6. Ali je vaš otrok zadovoljen s KOLIČINO OBROKOV?

Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s količino obrokov. Le 2 % staršev menita, 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 dnevnih 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 % energijskih 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.



7. Ali ste zadovoljni s ceno obrokov?

Večina staršev (86 %) je **zadovoljnih** s ceno obrokov.

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 predstavljajo tržno dejavnost šole, zato je organizacija popolnoma prepuščena posamezni šoli in tudi cene se med šolami razlikujejo.

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

Večina staršev (94 %) **ve**, da pri pripravi obrokov vključujemo izdelke in pridelke lokalnih proizvajalcev.

Trudim 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. Včasih imamo srečo in se na razpis prijavijo tudi lokalni dobavitelji in lahko potem pri drugih lokalnih dobaviteljih naročimo večjo količino izdelkov/pridelkov. 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 **jajc** (kmetija Kafol). **Sveže mleko** nam občasno dostavlja kmetija Marn ali kmetija Majcen, sveže mleko naročimo vedno, ko je na jedilniku mlečni napitek ali mlečna jed. Občasno otrokom ponudimo **domače jogurte in namaze** kmetije Marn ali kmetije Majcen. **Jagode** in **češnje** nam je v spomladanskem delu leta dostavljala kmetija Uhan. Jabolka nam je v letošnjem letu dostavljala sadjarska kmetija Uhan. Enkrat tedensko je na jedilniku tudi **ekološka teletina ali govedina** KZ Šaleška dolina. Zelo smo bili veseli, ko smo našli dobavitelja **rib** (Ribogojstvo Goričar), ki ima lastno ribogojnico in nam dostavlja sveže ribje fileje. Na ta račun v jedilnik večkrat vključujemo ribe in ribje jedi. Sodelovali smo tudi s Pekarno Mokronog, ki nam enkrat tedensko dostavlja **kruh in pekovske izdelke**. Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji možni meri. Upamo, da nam bo v ta namen v prihodnje dovoljeno porabiti še večji odstotek sredstev, ki so namenjeni prehrani. Želimo pa si pridobiti še več lokalnih dobaviteljev – predvsem za sveže sadje in zelenjavo, saj do zdaj ni bilo izkazanega interesa s strani lokalnih kmetij.

Večina staršev **podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **bi bili pripravljene** za prehrano plačati več (71 %), če bi bil delež lokalnih in ekoloških izdelkov višji.

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

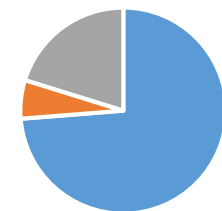
Večina staršev (90 %) meni, da **imajo** otroci v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in pogosto tudi vmešana v razne omake. Redko pa je zelenjava tudi pri malici. Trudimo se, da vključujemo sezonsko zelenjavo in sadje. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon) ali suhega sadja, oreščkov in konzervirane zelenjave. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem v času pouka ponudimo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo, morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave in izbrana med dobavitelji, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. V letošnjem šolskem letu smo organizirali 13 delitev, v katerih smo učencem ponudili papriko, jabolka, ekološki jabolčni čips, breskve, kaki, grozdje, slive, lešnike in češnje. Sadje in zelenjavo smo v 31 % naročali pri kmetih, v 69 % pa preko zadruga.

Večina staršev (73 %) 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 nadaljnjo delo.

Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?



■ Da. ■ Ne. ■ Ne vem.

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.

Zbrala sem nekaj komentarjev staršev o šolski prehrani, ki sem se jih odločila vključiti kar pri tej točki, saj se nanašajo predvsem na temo zdrave prehrane.

- »Za malico je odločno preveč pekovskih izdelkov, ki so pečeni v pekarnah ... Absolutno nezdrave malice ... Kruh pečen v pekarnah z vsemi možnimi dodatki in s konzervansi.«
- »Pica za zajtrk res ni zdrava hrana.«

- *»Hrane, ki je otroci ne marajo, ne uvrščajte v jedilnik, čeprav je zdrava.«*
- *»Ljudje imajo različne okuse, vendar se že po vrnjeni hrani vidi, kaj je otrokom bolj všeč in kaj ne. Vprašajte otroke za mnenje po obrokih in bodo povedali, kaj jih moti – pa najbrž ne samo to, da ni sladkarij. Kljub eko trendu je verjetno preveč instant sestavin verjetno zaradi premajhne angažiranosti. V nekaterih šolah kuharji naredijo nekatere jedi v lastni režiji, niso kupljene na primer štruklji...«*

Trudimo se, da ponujamo raznolike malice. Razni pekovski izdelki (pice, burek, krofi, rogljički) so zelo priljubljeni, vendar sodijo med odsvetovana živila, ki naj bi se na jedilniku pojavljala izjemoma. Pri ponudbi malic smo precej omejeni.

V obdobju po 18. 5. 2020 smo bili tudi v kuhinji primorani upoštevati navodila NIJZ, ki so priporočili porcijske izdelke (pekovske) in izogibanje namazom, zato so se v tem času pekovski izdelki pojavili v večji koncentraciji. Poslužujemo pa se tudi manjših pekarn, kjer je uporaba dodatkov in konzervansov zelo zmanjšana.

Učence enkrat letno povprašamo po njihovih željah. Želje pa lahko posredujejo tudi med letom. Žal so želje učencev velikokrat v nasprotju s priporočili Smernic zdravega prehranjevanja. Učenci si želijo predvsem pekovskih izdelkov, ki so po mnenju staršev neprimerni, sladkih namazov, pic. Pri kosilu pa prilog, ki niso polnozrnate. Počasi se tudi učenci privajajo na bolj zdrave jedi in jih tudi veliko bolje pojedjo kot v prejšnjih letih. Zavedamo se, da vsaka sprememba potrebuje nekaj časa, da zaživi.

Živila, ki vsebujejo različne aditive, so na jedilniku redko. Že v javnem razpisu za živila je pri večini živil/izdelkov nujna zahteva, da nam dostavijo izdelke brez aditivov, ojačevalcev okusa in pogosto tudi brez konzervansov. Večina slovenskih podjetij sledi smernicam in proizvaja izdelke z manj ali brez aditivov, konzervansov in sladkorja.

Tudi na OŠ Mokronog kuharji sami pripravljajo sladice, tudi štruklje, ki so na jedilniku enkrat mesečno. Menim, da je komentar o neangažiranosti kuhinjskega osebja neupravičen.

- *Starši si želijo, da bi bile na jedilniku večkrat ribe.*
Priporočeno je, da se ribe uživa vsaj dvakrat tedensko. V šoli se trudimo, da so ribje jedi na jedilniku vsaj enkrat tedensko, predvsem odkar imamo na voljo dobavitelja, ki nam dostavlja sveže ribe. Ribji namaz smo v šolski jedilnik v letošnjem šolskem letu vključili zelo malokrat – manj kot enkrat mesečno, saj so učenci v lanskem šolskem letu izrazili željo, da ga ne ponujamo več.
Ribje jedi so pri učencih še vedno manj priljubljene, vendar smo jih zato vključili v omake in narastek, ki jih učenci bolje pojedjo.
- Starši si želijo manj uporabe že pripravljenih jedi.
- *»Uporabljate manj predpakirane hrane, raznih pudingov, generičnih napolitank in belega kruha. Sadje in zelenjava ter zlasti mleko naj bo od lokalnega ponudnika.«*
V kuhinji pripravljajo hrano brez vseh koncentratov in je pripravljena izključno iz svežih surovin. Celo zamrznjena zelenjava je v uporabi le minimalno. Kot sem že zapisala, je pri ekoloških in lokalnih živilih težava višja cena in dostopnost. Že pripravljene so nekatere sladice in polpeti, ostale jedi pa v kuhinji pripravijo sami.
- Starši si želijo čim več sadja in zelenjave ter preprostih kmečkih jedi.

9.1. Pobude, pohvale, mnenja staršev, ki niso bile vključene pri točki 3.7.:

- *»Hvala, ker se trudite pripravljati lokalno hrano, uporabljate polnovredna živila, sadje in zelenjavo ... Le tako naprej. Otrok pohvali prehrano, predvsem juhe ... Le občasno mu kaj ne paše, drugače pa je vedno zadovoljen in sit. Hvala vam!«*
- *»Upam, da bo hrana ostala na takšnem nivoju, saj vem, da je vloženega ogromno truda, da se pripravi jedilnik, ki ustreza večini učencev - vsem nikoli ne bo (če že otrokom ne, pa nam, staršem.)«*
- *»Le tako naprej, hrana je odlična.«*
- Starši si želijo, da imajo otroci dovolj časa, da pojedjo obrok.
- Starši si želijo, da bi imeli učenci, ko je na jedilniku mlečna jed ali pica, vedno na razpolago tudi kruh.
Kruh je v kuhinji vedno na voljo.
- Starši menijo, da hrana ni okusna.

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

10.ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo 64 staršev. Večina staršev je mnenja, da so njihovi otroci s šolsko prehrano zadovoljni. Starši menijo, da šolska prehrana ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja. Še naprej se bomo trudili, da bomo upravičili vaše zaupanje.

A) 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 juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/284177>. Povezava do ankete je bila objavljena tudi na spletni strani šole in so jo učenci lahko reševali doma.

Anketo je izpolnilo 64 učencev, od katerih je bilo 64 % učenk in 36 % učencev.

2. POVZETEK

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

Jedilnike spremljajo **tedensko** in jih 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 zavračajo zelenjavo v obliki juhe. Njihove želje in predloge bomo upoštevali v največji možni meri.

3. ANALIZA ANKETE

a. Splošni podatki

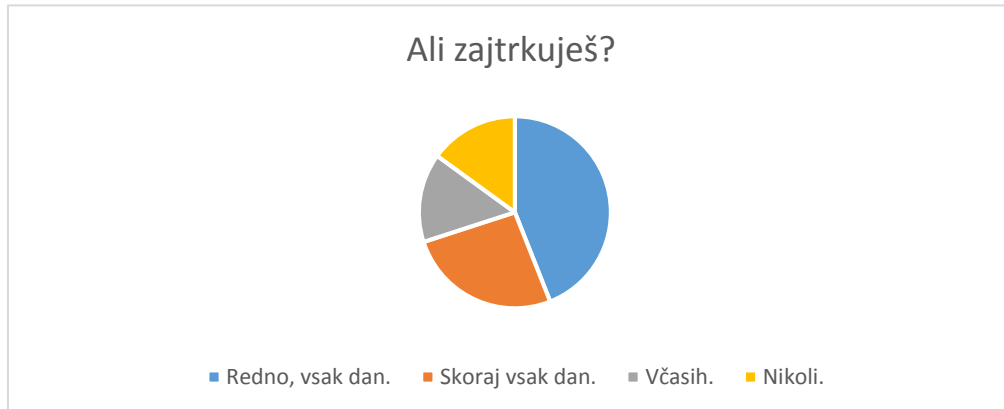
Anketo je izpolnilo 66 učencev. Anketo je rešilo 36 % učencev in 64 % učenk. Anketo so reševali učenci vseh razredov.

Povezava do ankete je bila na voljo na šolski spletni strani. Anketiranja v šoli zaradi priporočil NIJZ nismo izvedli, saj se izvedba ankete za potrebe Šolske sheme letos ni izvedla.

Razred	Odstotek učencev, ki so rešili anketni vprašalnik (%)
1.	8
2.	11
3.	2
4.	14
5.	12
6.	24
7.	18
8.	11
9.	2

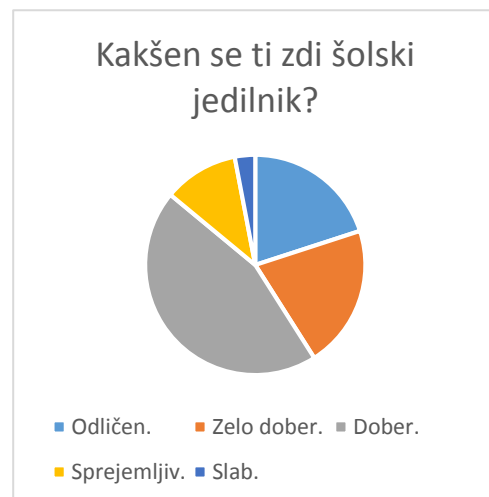
b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**, delež tistih, ki ne zajtrkujejo, znaša 15 %.



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

Največ učencev jedilnik spremlja **tedensko**.



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab, je nižji od 4 %.

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, je nižji od 4 %.

Vzpodbuden je tudi podatek, da kar 48 % učencev vedno vzame vse ponujene jedi.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (57 %). Vzpodbuden je podatek, da 19 % učencev malico vedno poje v celoti. Le 6 % učencev malice ne poje v celoti, ker nimajo časa. Na problematiko pomanjkanja časa je opozoril starš enega od učencev, ki je zapisal svoje razmišljanje pri reševanju ankete o šolski prehrani za starše.

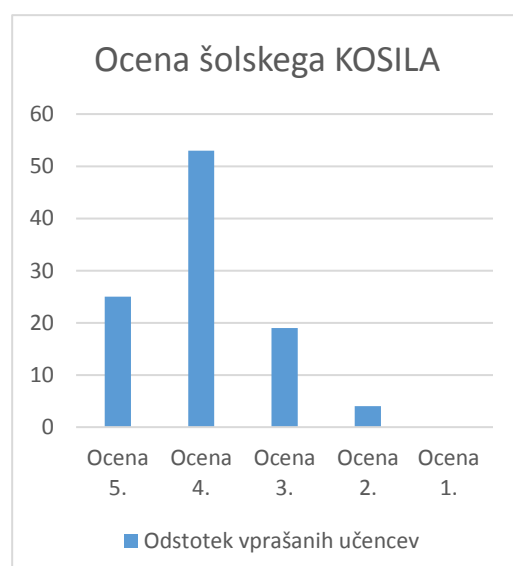
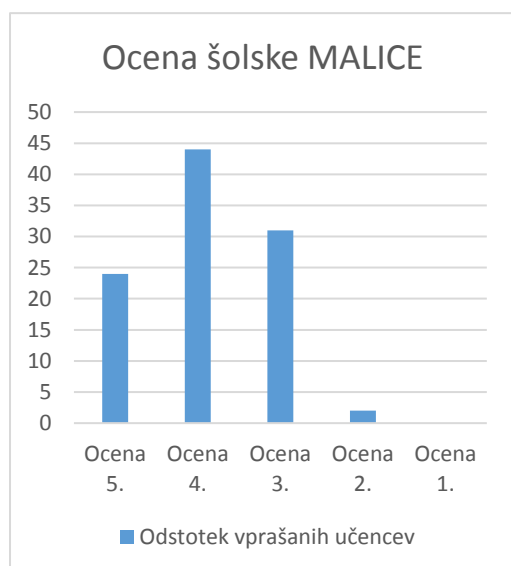
Večina učencev za kosilo **vsaj včasih** (80 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 7 %.

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

Večina učencev (94 %) 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, zelenjavne priloge in včasih tudi 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, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon), suhega sadja in konzervirane zelenjave. 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, izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Po malici je učencem v kotičku s sadjem na voljo mešano sveže sadje, ki ostane od malice.

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



Največ učencev (44 %) meni, da si šolska MALICA zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena malice pa znaša **3,9**. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (53 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša **4,0**. Večina učencev je s kosilom zadovoljna.

Razlogov za nezadovoljstvo med majhnim deležem učencev 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 (86 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, delež učencev, ki menijo, da je malica ali preobilna ali preskopa, je 14 %.

Prav tako večina učencev (83 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 9 % učencev meni, da je kosila premalo, 9 % vprašanih pa, da je kosilo preobilno.

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 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva od 10 do 15 % celodnevne energetske 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.

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 (32 %),
- pico (27 %),
- sendvič s salamo in kumarico (17 %),
- sadje (17 %),
- mlečni riž (13 %),
- rogljičke (7 %),
- pašteto (7 %),
- jogurt, kosmiče (predvsem čokoladni), čokoladni namaz in sirovo štručko (5 %).

Najbolj priljubljene malice so tiste, ki so bolj kalorične in nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Veseli nas priljubljenost mlečnega riža, saj skupaj z njim učenci zaužijejo tudi mleko lokalnih dobaviteljev. Prav tako nas veseli povečana priljubljenost sadja.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: sirov polžek, namaze (predvsem domače), sendvič s sirom in jabolčni zavitek.

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:

- namazov (12 %),
- ribjega namaza (11 %),
- jabolčnega zavitka, sirovega bureka, topljenega sira (7 %),
- jogurtov, mesno-zelenjavnega namaza in pice (5 %)

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi, ki so pripravljene v šolski kuhinji in namazi nasploh. V prihodnje se bomo potrudili in preizkusili še kakšen domači namaz, s ponujanjem ostalih domačih namazov pa bomo nadaljevali, vendar jih bomo manjkrat vključili v jedilnik.

Med nepriljubljene malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: papriko, mlečni riž/zdrob, kosmiče z jogurtom, sadje, rogljičke, sirovke, makovke, kosmiče, sirov polžek, čokoladni namaz, sendvič in kruh s semeni.

Kar 10 % učencev pa je zapisalo, da jim je **všeč vse**, kar je zelo vzpodbudno.

j. Predlogi za novo jed za MALICO.

Učenci so za nove jedi predlagali zelo malo različnih jedi, in sicer:

- palačinke (25 %),
- čokoladni rogljiček (8 %),
- vafle in ribji namaz (čeprav ga imamo na jedilniku, a je očitno premalokrat) (6 %),
- umešana jajca (4 %).

V manjših odstotkih so predlagali še: pico, čokoladne kroglice z jogurtom, čokolino, hamburger, hrenovke (pečene), pica burek, preste, burito, čokolado, sirovo štručko s salamo, rogljič s salamo in sirom, rdeče grozdje, sadni smuti, sirov burek, sladoled in pečena jajca.

Palačinke bomo poskusili bolj pogosto ponuditi kot sladico pri kosilu, saj jih za malico zaradi organizacije dela ne moremo ponuditi.

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:

- testenine z omako (makaroni, njoki, špageti, tortelini) (35 %),
- lazanjo (28 %),
- čufte v omaki (13 %),
- krompir (pire, pečen) (9 %),
- sladice, ribe (losos, postrvi, ribji narastek) (7 %),
- dunajski zrezek, naravni piščančji zrezek (5 %),
- rižoto, solato, riž (kot prilogo zrezku po dunajsko), kus kus (4 %),
- gobovo juho, špinačo, korenčkovo juho, krvavice, kompot, meso, cmoke pašta fižol in mlince(2 %).

Učenci najraje jedo **testenine** na sto in en način. Trudimo se, da v večji meri vključujemo polnozrnat ali pirine testenine. **Dunajski zrezek** je pripravljen v konvektomatu. Povečuje se tudi priljubljenost **krompirja**. Letos smo večkrat vključili pečen krompir, ker smo nabavili posebne rešetke za pečenje le-tega. Ponujamo ga namesto pomfrija, ki si ga učenci izjemno želijo za kosilo. **Čufte** pripravljamo izključno iz govedine slovenskega porekla. V letošnjem letu smo začeli uporabljati ekološko govedino v večjem deležu, saj nam je dobavitelj to omogočil. V prejšnjih letih smo bili zelo omejeni z dobavo ekološkega mesa. Veseli smo, da so med priljubljenimi jedmi tudi **ribe**, saj je priporočeno, da se jih tedensko uživa. Veseli smo tudi, da se je med priljubljenimi jedmi znašel **riž**, ki je polnozrnat. Najbolj pa nas veseli, da se povečuje tudi priljubljenost **solate**.

l. 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:

- zelenjavne juhe, polente, solato (10 %),
- juhe, ribe (8 %),
- polpete z omako, ričet (6 %),
- golaž, grahovo juho, ribji narastek, meso, obare, fižolovo juho, jabolčni zavitek (4 %),
- bučno juho, paradižnik, kumare v omaki, gobovo juho, mlince, govedino, radič, omake, pire krompir, zelenjavne obare, čufte, kus kus, špinačno juho, krompir z blitvo, pečen krompir, brokolijevo juho, špinačo in zelje (2 %).

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 različnih oblikah (pečene, omake, narastek). Ribe in ribje jedi pa postajajo tudi vsako leto bolj priljubljene.

4 % vseh anketiranih učencev meni, da je vse dobro.

m. Predlogi za novo jed pri kosilu.

Učenci so za nove jedi predlagali naslednje jedi:

- pomfri,
- hamburger (zdrav),
- čevapčiče,
- palačinke,
- musako,
- pico,
- morsko hrano (ocvrte kalamare, rižoto z morskimi sadeži, kozice z oreščki),
- panakoto,
- torto,
- nagce,
- pohorski lonec,

- kebab,
- stroganov,
- pekoči golaž z ajdovimi žganci,
- čokoladni tiramisu,
- kanelone,
- slivove cmoke,
- sladoled,
- zelenjavni mehiški zavitek,
- panirane njoke,
- vafle in
- tortilje.

Ostale predlagane jedi pa so že vključene v šolski jedilnik. Pri dunajskem zrezku si želijo za prilogo pomfri. 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 štefani pečenko ali pleskavice, ki je pripravljena iz mletega mesa. Vnaprej bomo učencem dvakrat letno ponudili (bio) čevapčiče. Pico imajo učenci na voljo za šolsko malico. Zelo se bomo potrudili, da bodo večkrat za sladico palačinke.

n. Predloge, mnenja in pobude povezane s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
Učenci sporočajo, da je hrana super in da kuharji odlično kuhajo.	Učenci si želijo še več sadja.
<i>»Hrana je zelo okusna in ji dajem oceno 5+.«</i>	Zraven testenin si želijo še naribani sir, ki bi ga lahko po želji posuli po vrhu.
Sporočajo, da je kuhar res prijazen in da dobro kuhajo.	Večkrat si za sladico želijo mafine.
Zahvaljujejo se za dobro hrano.	Želijo si več sladic.
Menijo, da je prehrana zelo uravnotežena in kuharjem želijo sporočiti, da so zelo prijazni.	Vzpodbujajo nas, da naročamo kvalitetno meso (če je po mesu sploh potreba).
Vzpodbujajo nas, da naj tako delamo tudi vnaprej.	Želijo si manj sadnih malic.
<i>»Čeprav nimam vsega rad, vseeno zelo dobro kuhate in prehrana je tudi zelo dobro organizirana.«</i>	Za malico si želijo manj sadnih jogurtov in palačinke.

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 izpolnilo 66 učencev. Večina učencev je s šolsko prehrano zadovoljnih in jo ocenjujejo z oceno »prav 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 vzgojno izobraževalnih 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.*