



# REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2020/21

Mokronog, julij 2021

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 in izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu juniju na spletni strani <https://1ka.arnes.si/a/24884>. Povezavo do anketnega vprašalnika (s povabilom k sodelovanju) so starši dobili preko elektronske pošte.

Anketo je izpolnilo 11 staršev.

### 2. POVZETEK

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

Jedilnike spremljajo občasno. Večina jih meni, da so jedilniki dovolj pregledni.

Večina staršev je seznanjenih s tem, da šola v pripravo obrokov vključuje tudi izdelke lokalnih proizvajalcev. 64 % 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.

### 3. ANALIZA ANKETE

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

Večina staršev jedilnik spremlja **občasno** (55 %), 18 % staršev pa jedilnika ne spremlja.

91 % staršev meni, da so jedilniki **dovolj pregledni** (preostali ga ne spremljajo).



#### 5. Ali je vaš otrok zadovoljen s KAKOVOSTJO OBROKOV?

Večina staršev meni, da je njihov otrok **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 vsi starši menijo, da je njihov otrok **zadovoljen** s količino obrokov.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otroka. 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 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 % 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.

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. V šolskem letu 2021/22 se bo cela malice dvignila na 0,9 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.

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

Večina staršev (91 %) **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 % 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 dostavi 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** 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. V letošnjem letu smo pridobili tudi lokalnega dobavitelja **krompirja** (Alojz Čebular).

Na področju nabave ekoloških živil presegamo zahtevanih 10 % od nabave vseh živil (KZ Šaleška dolina, Mlekarna Krepko, ekološka pekarna Vita activus, Geaproduct).

Večina staršev **podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **bi bili pripravljene** za prehrano plačati več (64 %), če bi bil delež lokalnih in ekoloških izdelkov višji.

8. Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane? Večina staršev (91 %) meni, da šolska prehrana **ustreza** kriterijem zdrave prehrane.

Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj dve vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj eno vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in pogosto tudi vmešana v razne omake. Redko 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.



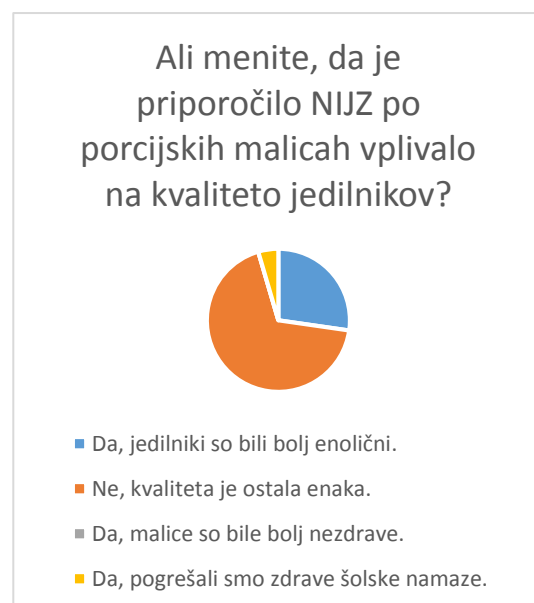
Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja v VIZ je izdalo Ministrstvo za zdravje. Mnenje staršev o omenjenem vprašanju je poglavitno za naše nadaljnjo delo.

Če bi kdo želel poglobiti svoje znanje s 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](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf).

9. V letošnjem šolskem letu je bil nabor šolskih malic zelo okrnjen zaradi priporočil NIJZ po porcijskih malicah. Ali menite, da je ta omejitev vplivala na kvaliteto jedilnikov.

Večina staršev se strinja, da kvaliteta jedilnikov ni bila okrnjena zaradi priporočil NIJZ po porcijskih malicah. Vsekakor pa bomo v prihodnjem šolskem letu s ponujanjem jedi, ki so bile letos odstranjene iz šolskih jedilnikov, nadaljevali.



10. 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.

- *»Otroka hrano v šoli zelo pohvalita, zato nimam pripomb. Kar tako naprej.«*
- *»Dokler sin hodi domov brez pripomb glede prehrane, se nimamo kaj pritoževati. Vsi pa se moramo zavedati, da šola ni restavracija, da bi lahko vsaki muhi (predvsem staršev) ugodili. Kar tako naprej.«*
- *»Hčerka pohvali hrano. Čeprav doma vsega ne je, v šoli večino poje. Odlično, v glavnem.«*

- 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. Poslužujemo pa se tudi manjših pekarn, kjer je uporaba dodatkov in konzervansov zelo zmanjšana ali pa so njihovi izdelki celo pripravljene iz ekoloških surovin.

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.

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

## **11.ZAKLJUČEK**

Anketo je vrnilo 11 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://1ka.arnes.si/a/24888>. Anketo je izpolnilo 232 učencev, od katerih je bilo 55 % učenk in 45 % učencev.

### 2. POVZETEK

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

Jedilnike spremljajo **dnevno ali 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 232 učencev. Anketo je rešilo 45 % učencev in 55 % učenk. Anketo so reševali učenci vseh razredov.

Povezava do ankete je bila na voljo na šolski spletni strani. Anketiranje učencev je bilo izvedeno na šoli.

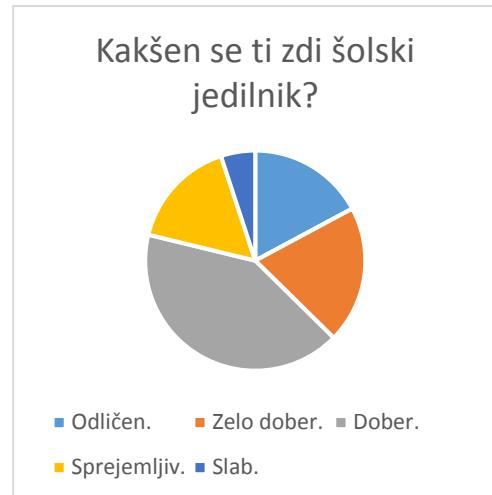
#### b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**. Delež tistih, ki ne zajtrkujejo, znaša 12 %. Večina učencev (53 %) meni, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk. Pri učencih razredne stopnje, ki zajtrkujejo pred pričetkom pouka, je temu že tako.



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

Največ učencev jedilnik spremlja **dnevno**. Učenci menijo, da je jedilnik **dovolj pregleden** (84 % vprašanih).



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab, je nižji od 6 %.

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 32 % učencev vedno vzame vse ponujene jedi.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (62 %). Vzpodbuden je podatek, da 26 % učencev malico vedno poje v celoti. 10 % učencev malice ne poje v celoti, ker nimajo časa.

Večina učencev za kosilo **vsaj včasih** (75 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 12 %.

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

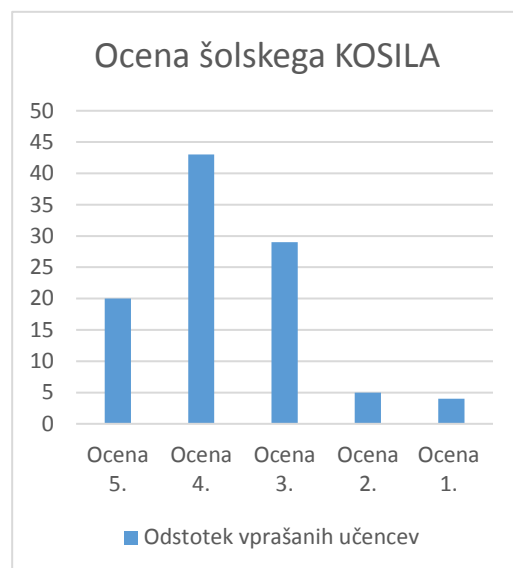
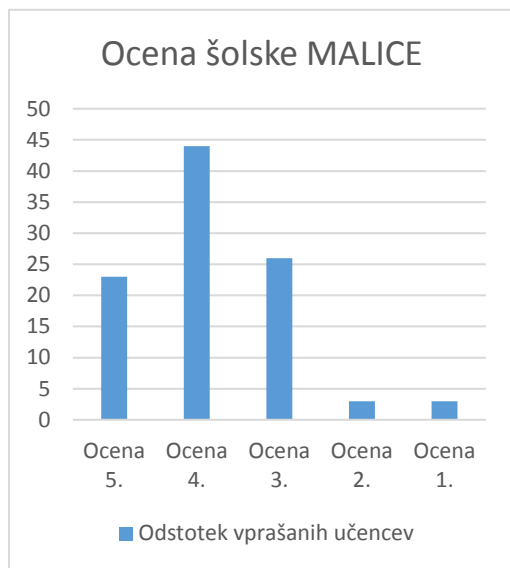
Večina učencev (87 %) meni, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci imajo vsak dan na voljo vsaj dve vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj eno 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. Oceni 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 **3,8**. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (43 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša **3,7**. 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 (81 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, delež učencev, ki menijo, da je malica ali preobilna ali preskopa, je 19 %.

Prav tako večina učencev (83 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 7 % učencev meni, da je kosila premalo, 10 % 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 od 35 do 40 % energijskih 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.

#### h. Kaj najraje ješ za šolsko MALICO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko malico učenci najraje jedo:

- hrenovke (36 %),
- pico, sirov polžek, kosmiče z mlekom ali jogurtom (8 %),
- čokolino (5 %),
- čokoladni namaz, sendvič s salamo in zelenjavo (4 %),
- mlečni zdrob ali riž, jogurt (3 %).

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.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: kefir, sendvič s sirom, krofe, pašteto (predvsem tunino), medeni namaz, maslo in marmelado ali med, namaze, sadje, burek, mlečne izdelke in vse.

#### i. Katere MALICE ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da ne marajo naslednjih malic:

- paštet (predvsem tunine) (13 %),
- zeliščnega namaza (10 %),
- sira (7 %),
- sirnega/mlečnega namaza (6 %),
- topljenega sira (5 %),
- ribjega namaza, mlečnega riža (4 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi. Zanimivo je to, da so učenci navedli, da ne marajo ribjega namaza, ki ga že več kot leto dni ni bilo na jedilniku. 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: mlečni gres, jogurt, maslo in marmelado, sirov polžek, med in maslo, jabolčni zavitek, kosmiče z mlekom ali jogurtom, sendvič s salamo, pico, polnozrnat rogliček, buhtlje, paradižnik in sirov burek.

6 % učencev pa je zapisalo, da jim je **všeč vse**, kar je zelo vzpodbudno.

#### k. Kaj najraje ješ za šolsko KOSILO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko kosilo učenci najraje jedo:

- lazanjo (19 %),
- testenine z omako (makaroni, njoki, špageti, tortelini) (16 %),
- krompir (pečen) (9 %),
- čufte v omaki (8 %),
- palačinke (6 %),
- riž/rižoto, mlince (4 %),
- dunajski zrezek, naravni piščančji zrezek, čevapčiče in ribe (3 %).

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. V letošnjem šolskem letu smo pričeli krompir naročati pri lokalnem kmetu. **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.

#### l. Česa pri šolskem KOSILU ne maraš?

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

- zelenjavne juhe (25 %),
- enolončnice (9 %),
- ajdovo kašo (4 %),
- matevža, golaž, ribjo lazanjo, ribe, pečen krompir in lososa (3 %).

Učenci bi pri šolskem kosilu najraje izpustili zelenjavo na splošno (predvsem v obliki juh in enolončnic). Tudi v prihodnje bomo s ponujanjem zelenjavnih juh nadaljevali in nekoliko posodobili recepte. V šolskem letu 2016/17 smo pričeli z večjim 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.

Učenci so za nove jedi predlagali naslednje jedi:

- pomfri,
- hamburger (zdrav),
- čevapčiče,
- palačinke (za malico),

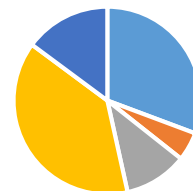
- šmorn (za malico),
- jajca (za malico),
- musako,
- pico (za kosilo),
- morsko hrano (ocvrte kalamare, rižoto z morskimi sadeži, kozice z oreščki),
- ocvrte piščančje medaljončke,
- kanelone,
- cmoke,
- sladoled,
- mesni burek,
- krofe,
- hrenovke (za kosilo),
- čokolino,
- vročo čokolado v hladnih mesecih,
- lubenico,
- pičiče,
- polnjene bučke,
- vaflje,
- 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 (včasih tudi ribe). 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, ki jih zaradi organizacije dela za malico ne moremo ponuditi.

n. V letošnjem šolskem letu je bil nabor malic okrnjen zaradi priporočil NIJZ. Ali meniš, da je ta omejitev vplivala na nabor jedilnikov?

Največ učencev je mnenja, da je kvaliteta jedilnikov ostala enaka.

Ali meniš, da so priporočila NIJZ vplivala na kvaliteto jedilnikov?



- Da, jedilniki so bili bolj enolični.
- Da, malice so bile bolj nezdrave.
- Da, pogrešali smo zdrave šolske namaze.
- Ne, kvaliteta je ostala enaka.
- Ne, malice so mi bile še bolj všeč.

o. Predloge, mnenja in pobude povezane s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
Učenci sporočajo, da je hrana super in da kuharji odlično kuhajo.	Želijo si bolj kuhan krompir.
<i>»Sporočam, da skuhajo zelo dobre jedi, čeprav nekaterih jedi ne maram.«</i>	Želijo, da naročamo čevapčiče drugje, ker ti, ki jih ponujamo zdaj, niso dobri.
Učenci se kuhinjskemu osebju zahvaljujejo za dobro pripravljeno hrano.	Menijo, da je hrana včasih preveč »zelenjavna« in si želijo manj zelenjave v hrani.
<i>»Hvala, da se trudite za nas in nam kuhate tako odlične jedi.«</i>	Želijo si večje porcije.
Pohvalijo šolske jedilnike.	Želijo si, da bi izboljšali recepte.
<i>»Rad bi pohvalil glavnega kuharja Gorazda in ostalo kuhinjsko osebje. Super so.«</i>	Želijo si bolj kislo solato.
	Želijo si, da hrane ne bi pripravljali prehitro, ker potem ni tako okusna.
	Želijo si več testenin, zelene solate, čuftov in hamburgerjev.
	Želijo si, da bi imeli včasih ledene lučke za 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 izpolnilo 232 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.*