

OŠ DOMŽALE

Bistriška ul. 19

1230 Domžale

# Šolska prehrana

analiza ankete 2018-19



Domžale, oktober 2019

pripravila: Veronika Škedelj,  
organizatorica šolske prehrane

## Priprava ankete

Anketna vprašanja sem pripravila organizatorica šolske prehrane. Anketa je letos zasnovana nekoliko drugače kot pretekla leta, z drugačnim naborom vprašanj. Izvedli smo dve anonimni anketi: anketo za starše in anketo za učence. Obe anketi sta se izpolnjevali prek spleta.

## Izvedba ankete

Povezava do ankete za starše je bila objavljena na spletni strani šole (na naslovni strani) med 17. 6. in 5. 7. 2019. Anketa je bila prosto dostopna.

Učenci so do ankete lahko dostopali v računalniški učilnici pod vodstvom učiteljev. V obdobju med 30. 5. in 24. 6. 2018 smo v času pouka oz. drugih dejavnosti anketirali učence od 4. do 9. razreda.

## Odziv na anketo

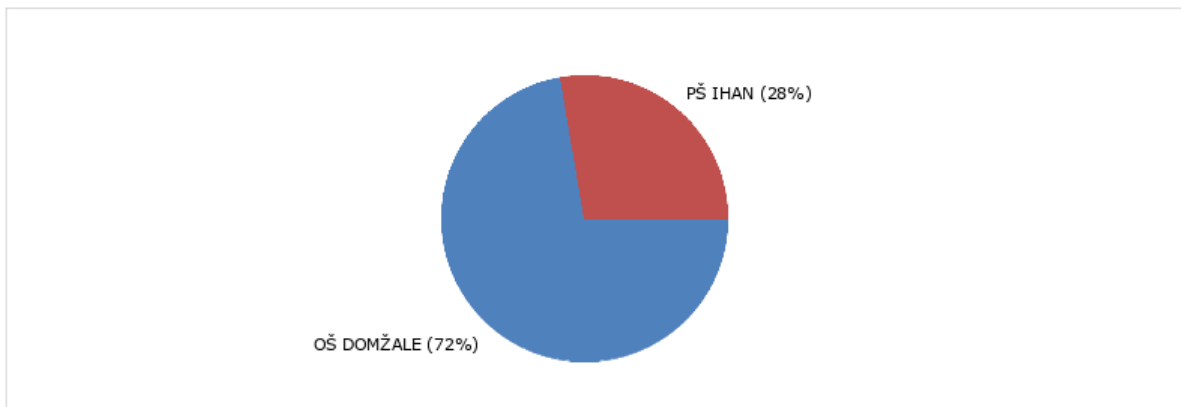
Anketo je v celoti rešilo **196 staršev** ( 110 staršev v šolskem letu 2017/18), kar znese 22% staršev vseh učencev. Odziv je boljši kot v preteklih letih.

Anketo za učence je izpolnilo **512 učencev** od 4. do 9. razreda. Z odzivom smo zadovoljni.

# Rezultati in analiza ankete za starše

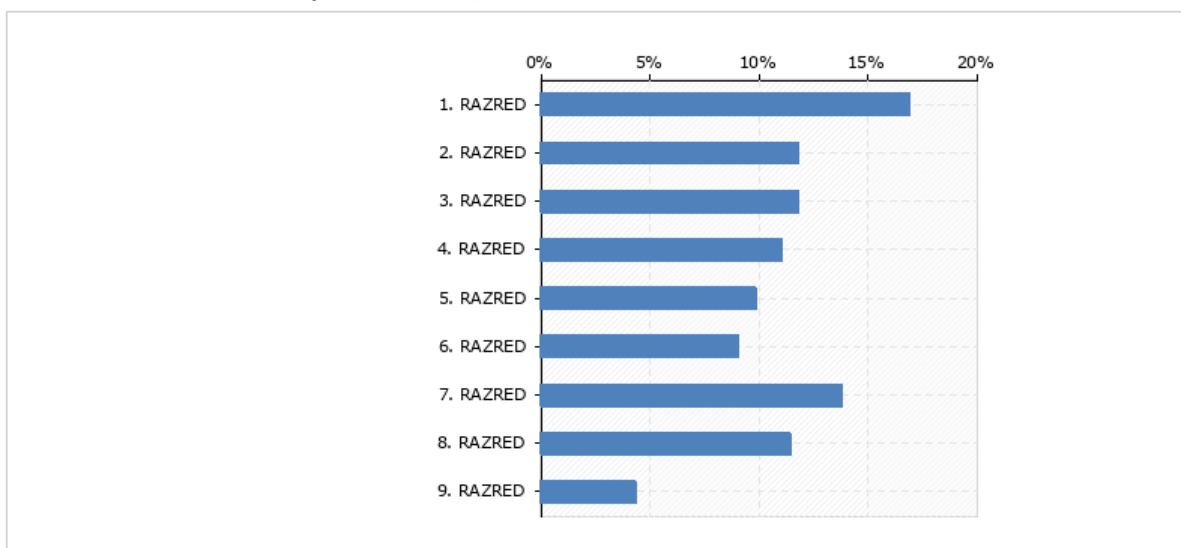
Anketo je izpolnjevalo 256 staršev, v celoti je anketni vprašalnik rešilo 196 staršev. 41% staršev otrok prve triade, 30% staršev druge triade in 29% staršev tretje triade.

**Graf: Na kateri lokaciji se šola vaš otrok?** (n = 256)



Glede na lokacijo šolanja je bilo 72% staršev otrok, katerih otroci se šolajo na matični šoli in 28% staršev otrok, katerih otroci se šolajo na podružnični šoli.

**Graf: Kateri razred obiskuje vaš otrok?** (n = 254)



## Spremljanje šolskega jedilnika:

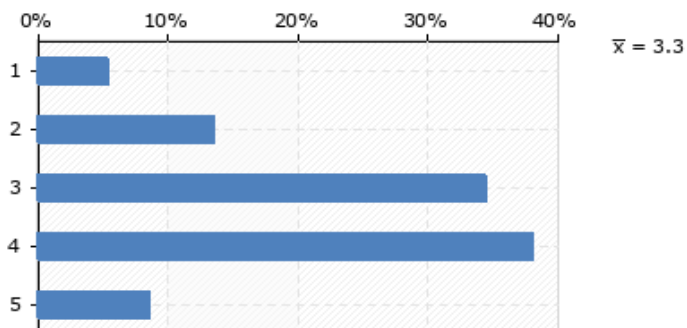
	2019	2018	2016
Redno	32%	35%	48 %
Občasno	53%	57%	41 %
Nikoli	15%	7%	11 %

Več kot polovica (53 %) staršev občasno spremlja šolski jedilnik, delež staršev, ki jedilnik spremljajo redno se je glede na zadnjo anketo primerljiv. Odstotek tistih, ki jedilnika ne spremljajo se je v preteklem letu zvišal.

## Ocena šolskega jedilnika.

**Graf: Ocena šolskega jedilnika (n = 244)**

Starši so ocenili jedilnik s povprečno oceno 3.3, kar je primerljivo s preteklimi leti.



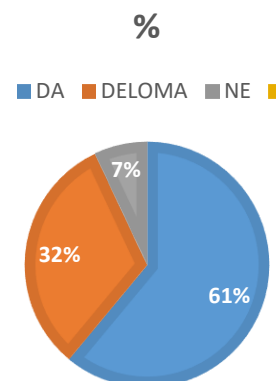
**Tabela: Ocenite šolski jedilnik z oceno od 1 – 5.**

LOKACIJA/OCENA	nezadostno (1)	zadostno (2)	dobro (3)	prav dobro (4)	odlično (5)	SKUPAJ	POVPREČNA OCENA JEDILNIKA
OŠ DOMŽALE	12 (6.5%)	30 (17%)	69 (38.5%)	54 (30%)	14 (8%)	179 (100%)	3.2
PŠ IHAN	1 (1.5%)	3 (4.5%)	15 (23%)	39 (60%)	7 (11%)	65 (100%)	3.7
SKUPAJ	13 (5%)	33 (13.5%)	84 (34.5%)	93 (38%)	21 (9%)	244 (100%)	3.3

Rezultati v tabeli kažejo, da so starši PŠ Ihan ocenili s povprečno oceno 3.7, starši OŠ Domžale pa so iste jedilnik ocenili z oceno 3,2. Menimo, da se razlika v povprečni oceni jedilnika zrcali tudi v zadovoljstvo šolsko prehrano.

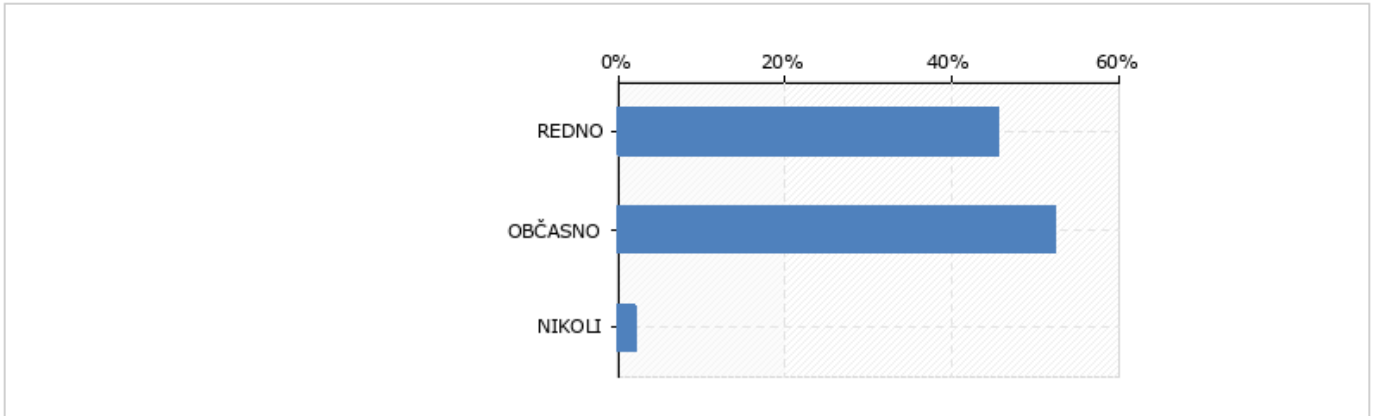
**Graf: Ali je po vašem mnenju v jedilniku vključeno dovolj sadja in zelenjave? (n = 219)**

61% staršev je ocenilo, da je v jedilniku vključenega dovolj sadja in zelenjave. Večji delež sadja in zelenjave v šolskem jedilniku bi želelo 7% anketiranih.



Rezultati ankete so pokazali, da se 98% anketiranih staršev redno ali občasno z otrokom pogovarja o šolski prehrani in le 2% anketiranih o tej temi z otrokom ne razpravlja. Vprašanje je bilo zastavljeno tudi v letu 2016, rezultati pa so primerljivi z letošnjimi.

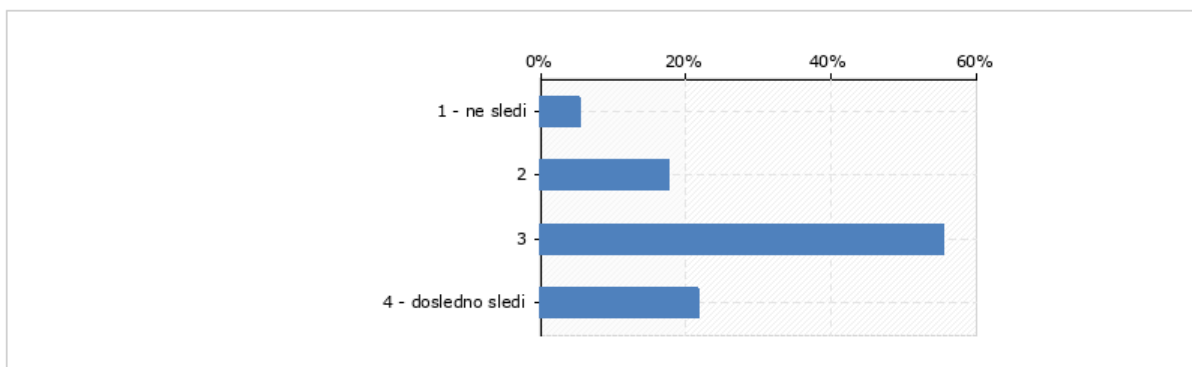
**Graf: Kako pogosto se z vašim otrokom pogovarjate o šolski prehrani? (n = 248)**



### Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

Rezultati kažejo, da večina staršev tako kot v preteklih letih meni, da šolska prehrana sledi kriterijem zdrave prehrane in zaupajo šolski prehrani. Šolska prehrana mora slediti smernicam zdravega prehranjevanja, ki jih je izdalo pristojno ministrstvo. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.

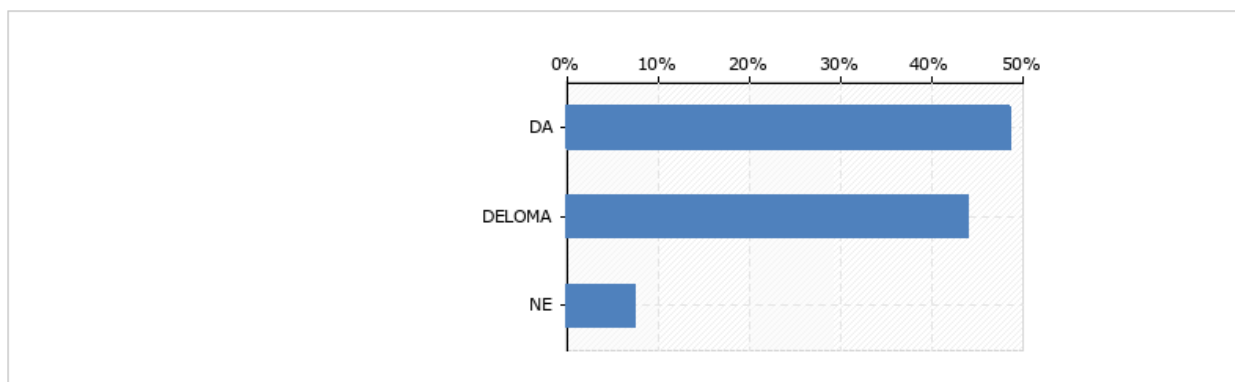
**Graf: Šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja (n = 245)**



## Ali menite, da je šolska prehrana uravnotežena glede na prehransko piramido?

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil iz petih poglavitnih skupin. Skupine so razporejene po količinskih priporočilih, na štirih nivojih piramide. Prehranska piramida spodbuja uživanje pestre hrane, ki zagotavlja potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij. Vsaka skupina vsebuje določene hranilne snovi. Niti eno živilo ne vsebuje vseh hranil. Ravno zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Niti eno živilo ni pomembnejše od drugega, zato je potrebno uživati živila iz vseh skupin.

**Graf: Ali se vam zdi šolska prehrana uravnotežena glede na prehransko piramido?** (n = 243)

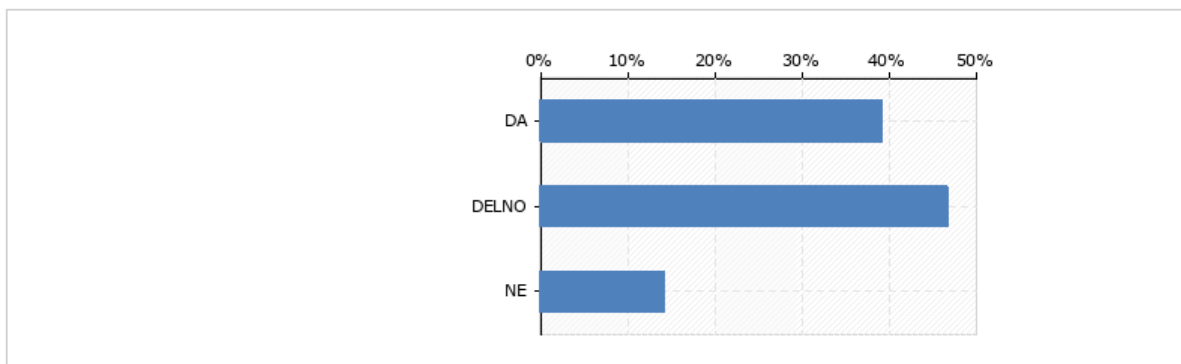


Rezultati kažejo, da 49 % staršev meni, da šolska prehrana uravnotežena glede na prehransko piramido, 44% da to le deloma drži in 7% staršev se s tem ne strinja.

## Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo šolskih obrokov?

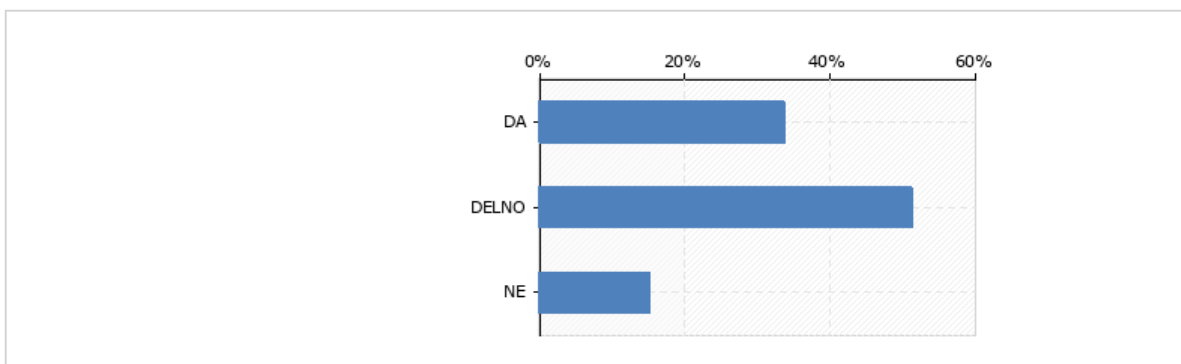
Na vprašanje o zadovoljstvu s kakovostjo malice je odgovorilo 240 staršev, s kakovostjo kosila pa 205 staršev. Iz grafa je razvidno, da večina staršev meni, da je njihov otrok zadovoljen oz. delno zadovoljen s šolsko malico. V primerjavi deležev nezadovoljnih s šolsko prehrano, je delež nezadovoljnih po mnenju staršev višji kot delež nezadovoljnih anketiranih učencev.

**Graf: Zadovoljstvo s kakovostjo šolske malice? (n = 240)**



Delež zadovoljnih s kakovostjo šolskega kosila je primerljiv z deležem pri šolski malici. Tudi delež nezadovoljnih je primerljiv s šolsko malico.

**Graf: Zadovoljstvo s kakovostjo šolskega kosila? (n = 205)**



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. Vključujemo tudi lokalno pridelana živila, predvsem pri delitvah sadja in zelenjave v okviru projekta Šolska shema. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, izogibanje predpripravljenim jedem ter pripravi v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje ter ne uporabo umetnih arom in drugih umetnih dodatkov jedem. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.

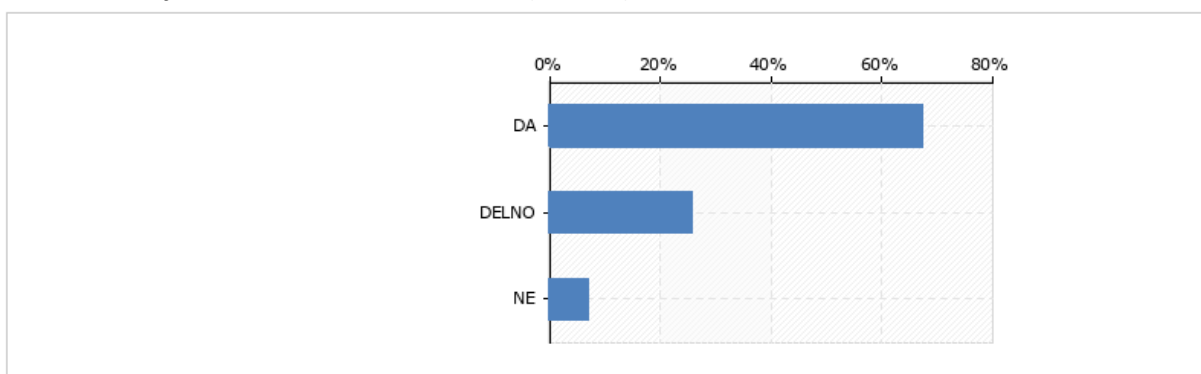
## Ali je vaš otrok zadovoljen s količino šolske malice/kosila?

V šoli nudimo zajtrki, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska – dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica pokriva 10 do 15 % energetske potrebe, kosilo pa 35 – 40 %. Šolski obroki so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor se učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

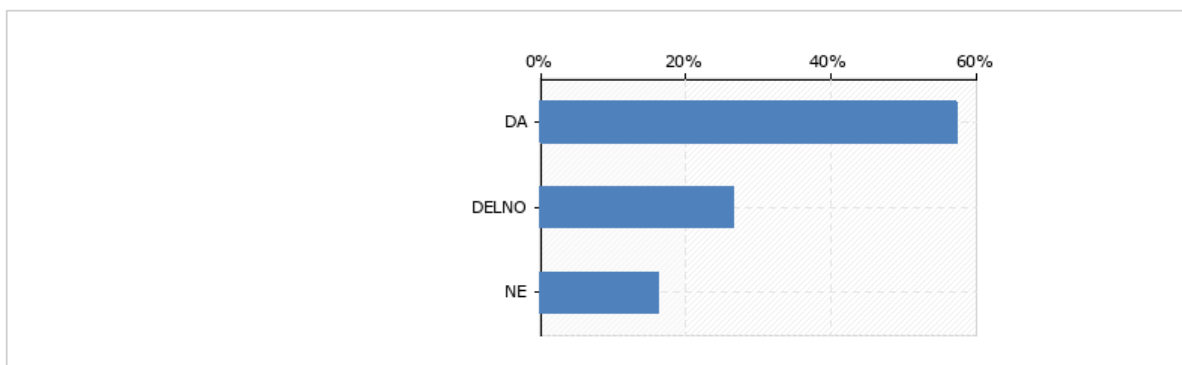
Analiza podatkov kaže, da večina staršev meni, da so njihovi otroci zadovoljni s količino šolskih obrokov. Po pričakovanjih je delež zadovoljstva tako kot v preteklih letih višji pri malici.

Vzroki za nezadovoljstvo s količino šolskih obrokov so lahko različni. Opazi smo tako kot v preteklih letih, da učenci mnogokrat ne vzamejo oz. ne pojedjo vsega kar jim je ponujeno predvsem z razlogom, ker jim to ni všeč. Če bi učenci pojedli vse jedi (tudi zelenjavno juho, zelenjavne priloge, solato, sadje, polnozrnat izdelke itd.) bi jim moralo zadostovati. V jedilnici so na voljo kruh, sadje ali druga živila, ki so ostala od obrokov in si jih otroci lahko vzamejo.

**Graf: Zadovoljstvo s količino šolske malice (n = 230)**



**Graf: Zadovoljstvo s količino šolskega kosila (n = 222)**



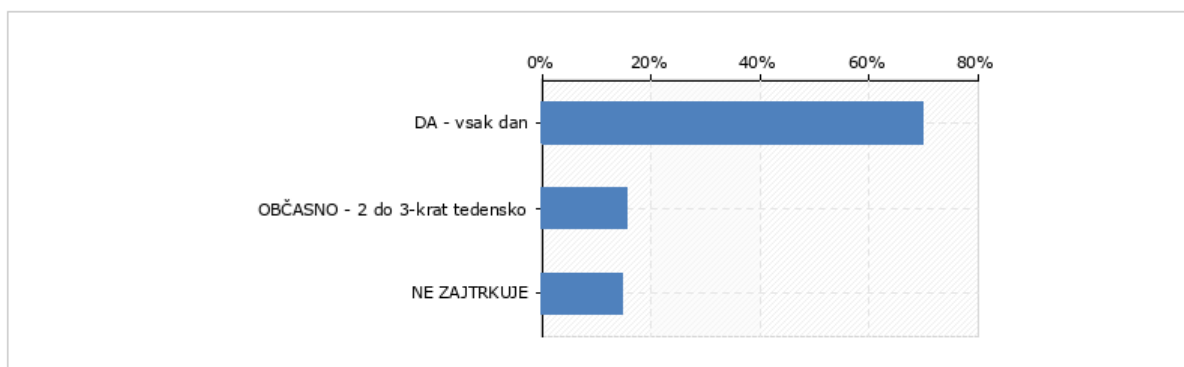
Starši, ki so nezadovoljni s šolsko prehrano so za nezadovoljstvo navedli naslednje razloge: premajhne porcije, zlasti za starejše učence, pri malici in kosilu ni na voljo dodatka, premalo jedi po okusu otrok, nemogoče kombinacije jedi, slaba kvaliteta živil/jedi, preveč kruha in/ali namazov in/ali mlečnih jedi, hrana ni okusna, mrzla hrana, ponavljajoči se obroki, izbirčnost otrok, preveč »zdrave« hrane, preveč začinjena in/ali slana hrana, premalo sadja in zelenjave, možnost izbire različnih menijev.



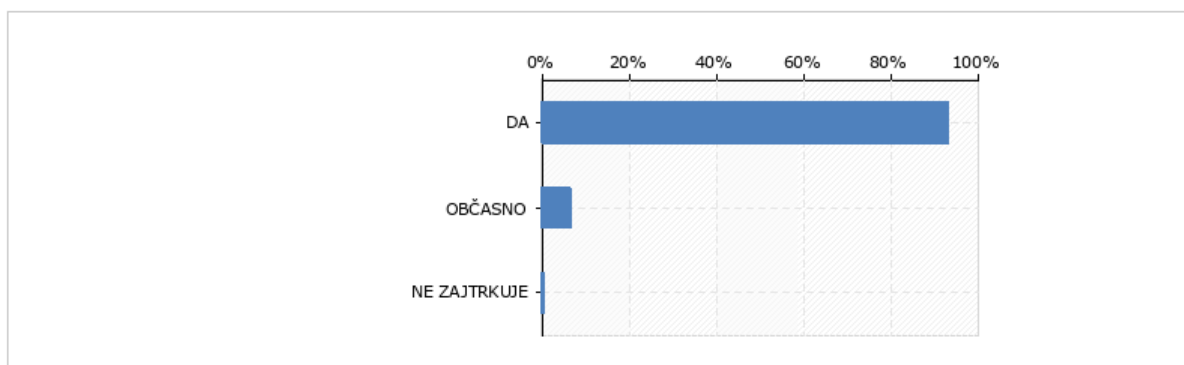
## Prehranske navade učencev

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja priporočajo uživanje od štirih do petih obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost. Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije.

**Graf: Ali vaš otrok od ponedeljka do petka zajtrkuje? (n = 252)**



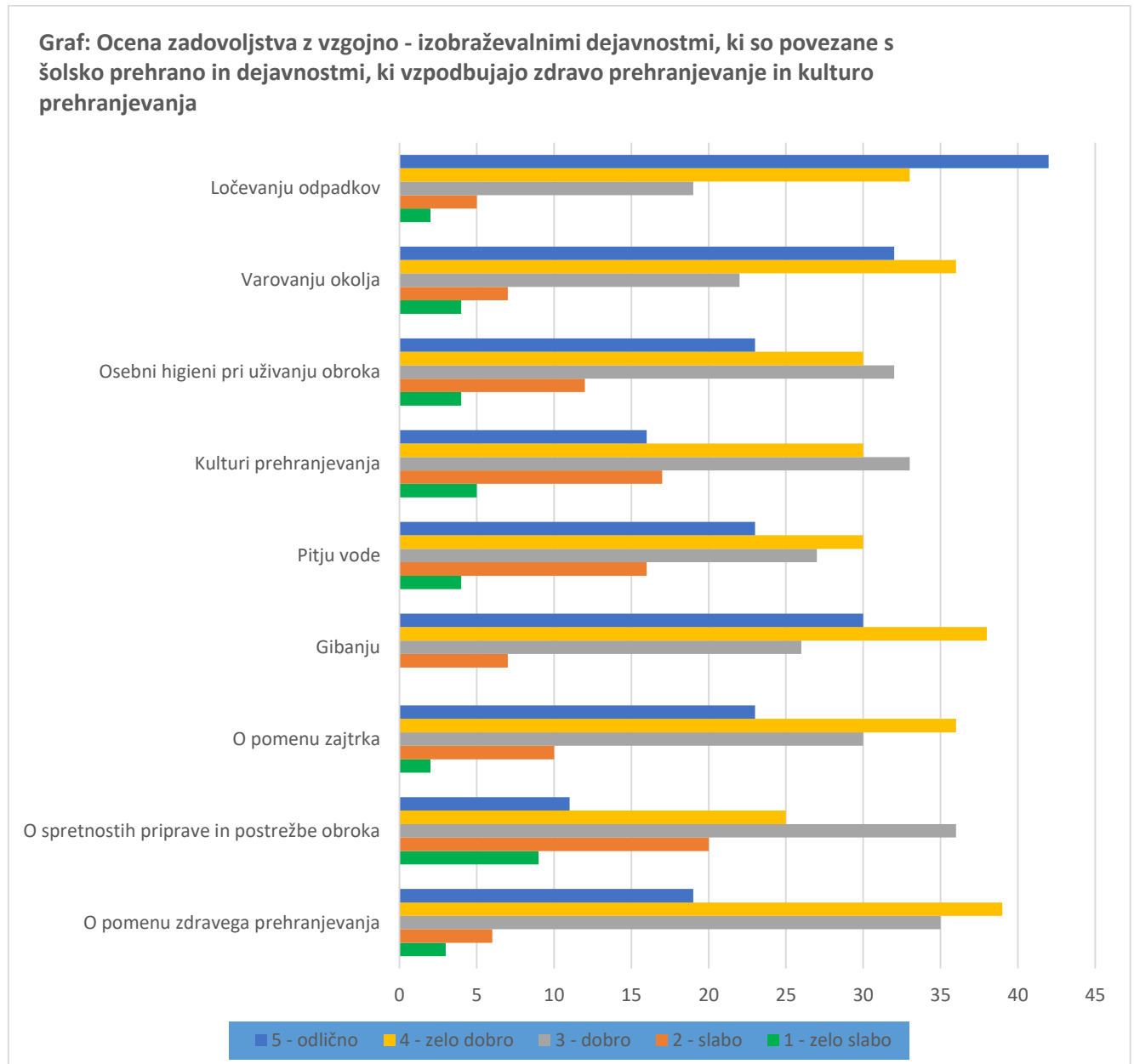
**Graf: Ali vaš otrok zajtrkuje med vikendom? (n = 249)**



Analiza rezultatov kaže, da od ponedeljka do petka redno zajtrkuje 70% učencev, med vikendom pa kar 93%. Občutna je razlika v deležu učencev, ki ne zajtrkujejo, saj med tednom zajtrka ne je 37 otrok (15% otrok anketiranih staršev), med vikendom pa le 1 otrok anketiranih staršev. Pri otrocih, ki ne zajtrkujejo, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

## Zadovoljstvo z vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi, ki so povezane s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja

Šola učence navaja na kulturno uživanje hrane in pravilen odnos do hrane. Zdravo prehranjevanje spodbuja z različnimi projekti, z vsebinami na dnevih dejavnosti, pri interesnih dejavnostih, na razrednih urah s temami o zdravi prehrani idr.



Večina staršev je ocenila, da šola učence ozavešča odlično o ločevanju odpadkov, zelo dobro o varovanju okolja, gibanju, pitju vode, pomenu zajtrka in zdravega prehranjevanja ter dobro o osebni higieni pri uživanju obroka, kulturi prehranjevanja in o spretnostih priprave in postrežbe obroka. Povprečna ocena je torej zelo dobro, kar je tudi odraz tega, da je le 13 % staršev nezadovoljnih z vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi povezanih s tematiko šolske prehrane. Kljub izkazanemu zadovoljstvu pa bi si 63% staršev želelo več tovrstnih vzgojno – izobraževalnih dejavnosti. Starši predlagajo naslednje dejavnosti: predavanja na temo zdravega prehranjevanja in kulture

prehranjevanja, pridelava sadja in zelenjave na šolskem vrtu, sejem zdrave prehrane, priprava zdravega obroka, delavnice na temo ločevanja odpadkov in zavržene hrane, bontonu pri mizi, pomenu lokalno pridelane hrane, izvoru hrane, kakovosti hrane, izobraževanje odraslih, razredne ure na temo kulture prehranjevanja, obisk šolske kuhinje, kuharski krožek, obisk pridelovalcev hrane na šoli, ...

## Komentarji:

- Prilagoditi ure kosila času dejavnosti, ki jih organizira šola. ali pa zamakniti dejavnosti, da bi lahko otrok šel na kosilo.
- Večina otrok, ki jih poznamo, se pritožuje nad kvaliteto kosil. velikokrat otrok pride lačen domov, ker je bilo kosilo slabo. to se dogaja, odkar so kosila kuhana v lhanu.
- Ocenjujem, da je šolska prehrana dobra in kvalitetna.
- Zamenjava sendvičev ob športnih dnevih za drugo kakovostnejše živilo.
- Izboljšati jedilnik.
- Povečati porcije obrokov.
- Sem zadovoljna, da šola nudi topla kosila in raznoliko prehrano. Na žalost hčerka poje samo tiste stvari, ki jih ima rada; teh poje kolikor ji učiteljica dovoli. Občasno pove, da je pojedla tri krožnike testenin, kar je definitivno preveč in v šoli tega ne bi smeli dovoliti. O tem smo se že pogovarjali na govornih urah, in naj ne bi dovolili.
- Šolska prehrana je super, otrok je zelo zadovoljen, poje veliko in po moji oceni tudi zdravo hrano. Če je se lačen, dobi še. Želim si le več poudarka na pitje dovolj vode - predvsem pa možnost pitja normalno temperirane vode tudi v razredu in npr. po urah športa. Ledena voda iz pip je velik problem. Pohvale organizatoriki prehrane, kuharicam in učiteljicam, ki otrokom privzgjajajo primeren odnos do hrane.
- Moj otrok je zadovoljen z okusi kot tudi količino, zato sem zadovoljna tudi jaz.
- pohvala za organizacijo - kar tako naprej.
- Da je hrane dovolj za vse.
- Nujna potreba po spremembi jedilnika oziroma sestavi drugih kombinacij, predvsem pa hrana naj bo vroča in ne mrzla ter postana, ko jo otrok dobi na krožnik.
- Razumemo, da je merilo za odločitev glede prehrane cena, vendar smo nekateri starši pripravljeni plačati več za hrano, ki bo ne samo kakovostna ampak tudi okusnejša.
- Manjša vsebnost sladkorjev.
- Več svežega in raznolikega sadja in zelenjave lokalnih dobaviteljev
- V jedilniku je vključeno premalo svinjine. Menim, da bi morala biti vključena vsaj 2 do 3x na mesec.
- Možnost večjih (ali manjših) porcij, možnost alternative, če otroku ni všeč kakšna hrana.
- Manj kruha in pekovskih izdelkov.
- Manj predelane hrane.
- Preveč slana hrana.
- Sprotno reševanje pritožb staršev in otrok.
- Večje porcije za starejše učence.
- Otroke vključiti v pripravo hrane, (ne samo pri delitvi), omogočiti otrokom, da izbirajo med različnimi menuji. v kolikor otrok ne je mesa ima alternativo - kvalitetno beljakovinsko hrano rastlinskega izvora ipd.

- Nekatere vrste jedi res niso primerne za kombiniranje med sabo oz. skupaj. Razumem, da poskušate z zdravo prehrano, vendar morate razumeti, da nekaterih jedi, pa če so še tako zdrave, otroci ne jedo in se tako po nepotrebem meče hrana stran. Poleg tega mi ni všeč, da učitelji silijo otroka, da mora hrano pojesti, če otrok le te ne mara. Ni mi všeč, da mora otrok vzeti vso hrano, tudi če ve, da določene jedi ne mara. S takim ravnanjem dobi otrok še večji odpor do hrane.
- Na OŠ Domžale neprimerna in premajhna jedilnica.
- Za zdravo prehrano je potreben tudi ustrezen čas, otroci pa mi doma tarnajo, da ni časa in prostora za kosilo. Vzdušje v jedilnici je katastrofalno. Zdi se mi, da se kuhinja trudi po lastnih močeh, a so ujeti v nek sistem. kot zasebna organizacija/podjetje bi težave že davno rešili, tu pa se že leta vlečejo. Upam le, da ostanete zvesti pestrosti obrokov in normalnemu načinu prehranjevanja (lahko tudi več domačih jedi) in ne podležete kapricam sodobne družbe.
- Občutno preveč odpadkov.
- Prehrana v šoli se mi zdi dobra, seveda so pa včasih otroci malo izbirčni.
- Neprimerno zastavljena vprašanja v anketnem vprašalniku.
- Menim, da so jedilniki zelo dobro in kvalitetno pripravljene, da otroci dobijo precej raznoliko prehrano. Glede na dejstvo, da ima naša punčka 4 obroke v šoli smo izredno zadovoljni in tudi sama punčka večkrat pohvali zajtrk, malico ali okusno pripravljeno kosilo. Všeč ji je tudi odnos kuharja in kuharic. Sama zelo dobro zna že prebrati deklaracijo na izdelkih in večkrat ugotovimo, da so to kvalitetni izdelki. Resnično si želimo, da bi organizirali delavnice tako za otroke, kot tudi za starše v smislu zdravega načina prehranjevanja. otrokom je potrebno podati znanje in ga sproti nadgrajevati glede na njihovo starost. Želimo vam vso srečo pri nadaljnjem delu.
- Omogočiti umivanje rok s toplo vodo, reorganizacija režima za skrajšanje čakanja, promocija zdravih jedi z možnostjo degustacij pred uvrstitvijo na jedilnik
- Jedilniki so v večini smiselno sestavljeni z upoštevanjem smernic. Pohvalim tudi zapise in slike ob jedilniku, ki spomnijo in spodbujajo učence. Problem vidim pri sami pripravi hrane, ki je večkrat premalo pečena (meso), testenine pa preveč kuhane, okus in videz hrane bi bilo potrebno izboljšati.
- Izboljšati kakovost in okus obrokov

# Rezultati in analiza ankete za učence

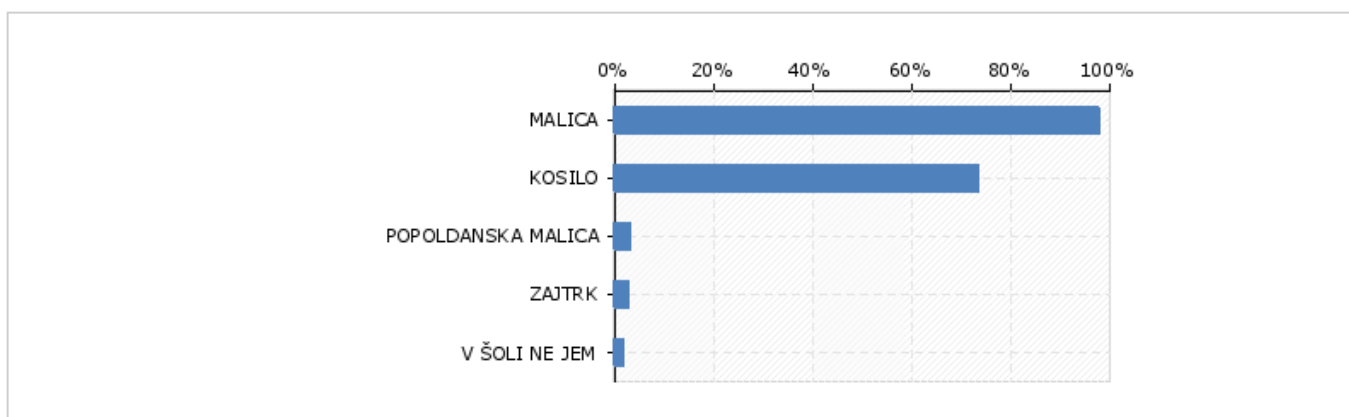
Anketo je v celoti ali delno izpolnilo 512 učencev od 4. do 9. razreda. Vprašanja so napisana v moški obliki in veljajo za oba spola.

Razred	Število anketiranih učencev
4.razred	87
5.razred	94
6. razred	101
7. razred	85
8. razred	76
9. razred	69
SKUPAJ	512

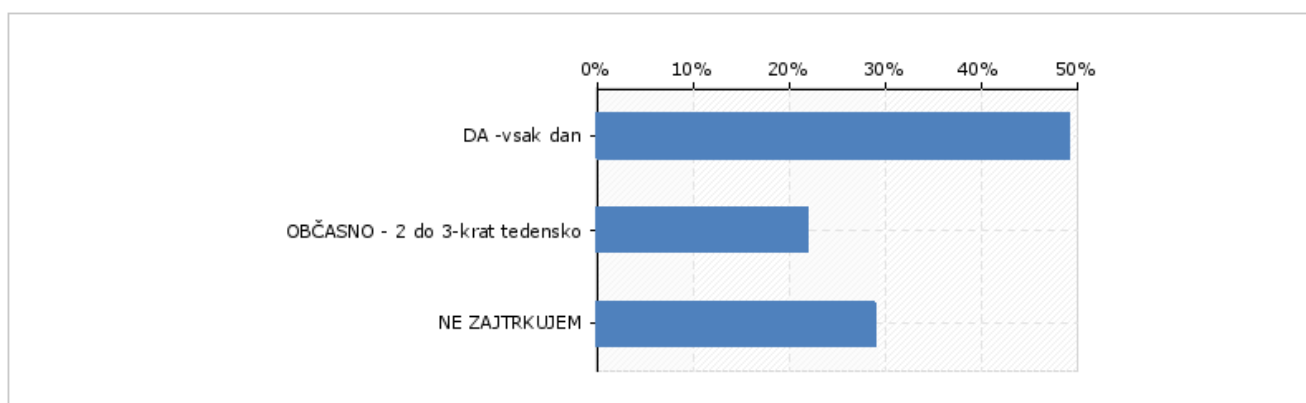
76% anketiranih učencev obiskuje OŠ Domžale in 24% anketiranih učencev PŠ Ihan.

Delež na malico je naročenih anketiranih učencev je 98%, delež naročenih na kosilo pa 73%.

**Graf: NA KATERE OBROKE V ŠOLI SI PRIJAVLJEN?** (n = 493)

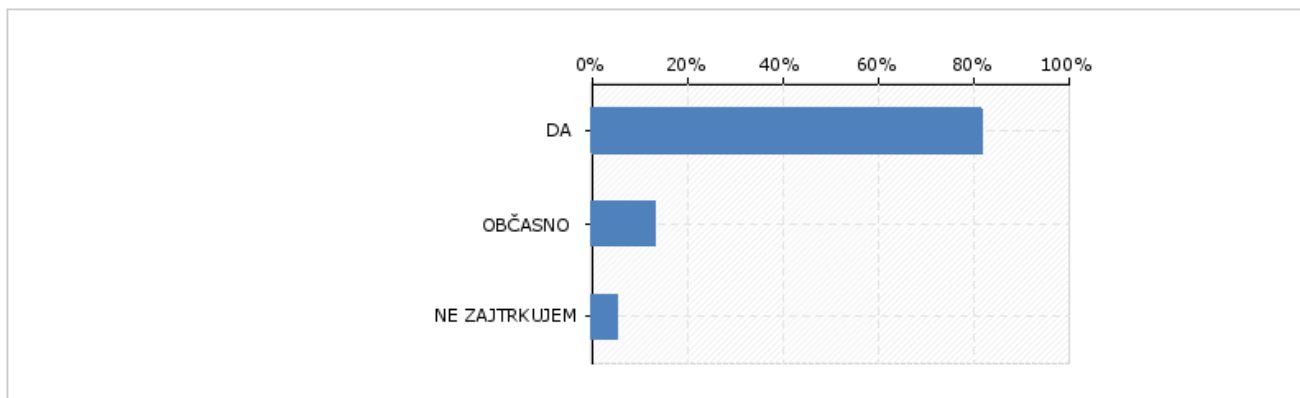


Ali zajtrkuješ?



**Graf: ALI OD PONEDELJKA DO PETKA ZAJTRKUJEŠ?** (n = 502)

**Graf: ALI ZAJTRKUJEŠ MED VIKENDOM?** (n = 501)



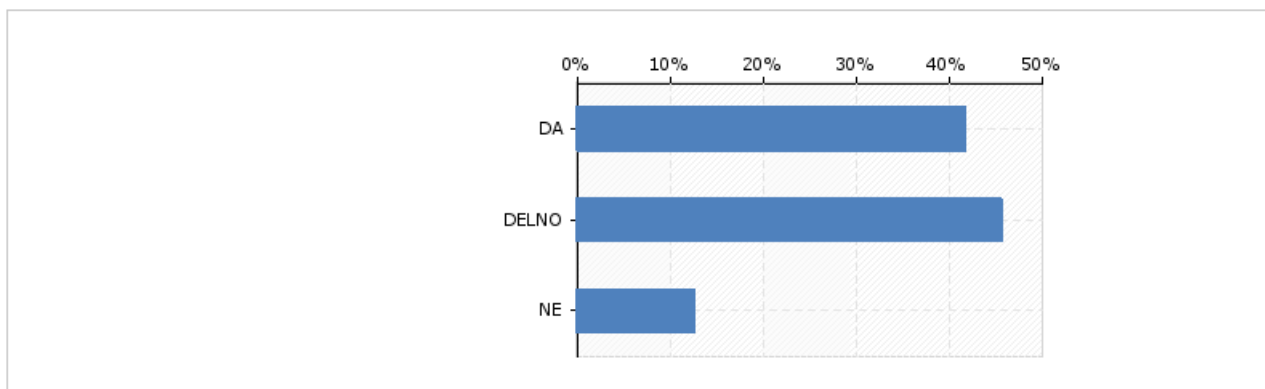
Podatki kažejo, da skoraj polovica anketiranih učencev med tednom redno zajtrkuje, med vikendom pa kar 80%. Primerjava rezultata s preteklim šolskim letom 2017/18 je pokazala, da je delež učencev, ki so v šolskem letu redno zajtrkovali za 10% nižji. Zaskrbljujoče je, da skoraj 30% učencev zajtrka med tednom ne je, saj z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Za uspešno delo v šoli je bistvenega pomena, da zajtrkujemo še pred začetkom prve šolske ure. Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti.

## Zadovoljstvo s šolsko malico/kosilom

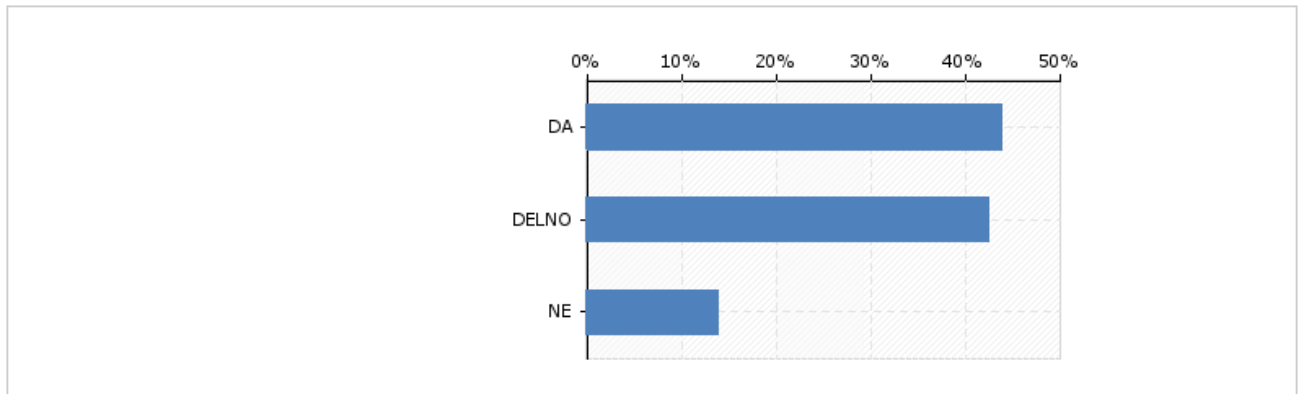
### Količina hrane

Večina učencev je s šolsko malico in kosilom zadovoljna. Bistvene razlike v zadovoljstvu z malico in kosilom iz rezultatov ni zaznati.

**Graf: Zadovoljstvo s količino hrane, ki jo ponudimo pri šolski malici** (n = 482)



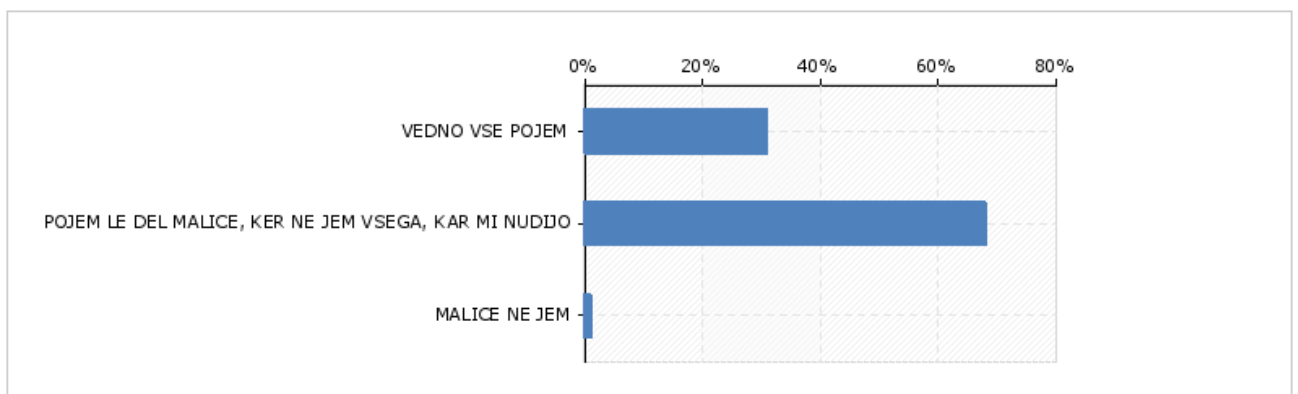
**Graf: Zadovoljstvo s količino hrane, ki jo ponudimo pri šolskem kosilu (n = 361)**



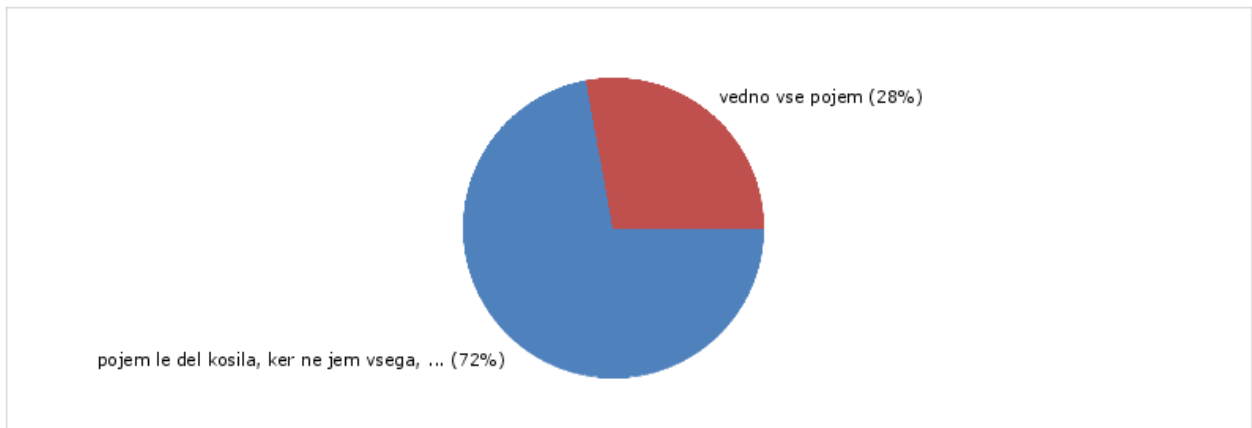
Rezultati kažejo, da je kar 42% anketiranih učencev s količino hrane pri šolski malici zadovoljna, 46% delno zadovoljna in le 13 % učencev je s količino hrane pri šolski malici nezadovoljnih. Rezultat je podoben tudi pri šolskem kosilu, saj je 44% anketiranih učencev zadovoljnih s količino hrane, ki jo ponudimo pri šolskem kosilu, 42% delno zadovoljnih in 14% nezadovoljnih. Delež zadovoljstva po razredih upada. Je pa zadovoljstvo s količino kosila v Ihanu večje, kot v Domžalah. Rezultat je primerljiv z rezultati preteklih let.

Iz dobljenih rezultatov sklepamo, da nezadovoljstvo s količino hrane izhaja tudi iz tega, da večina učencev poje le del malice oziroma kosila, ker ne jedo vsega, kar jim ponudimo v danem obroku. Da v šoli pojedjo malico v celoti navaja 31 % učencev, kosilo pa 28% učencev. Največ učencev poje le del obroka, kar je enako kot pretekla leta. Ugotovljena povezava iz preteklih let tudi tokrat kaže, da učenci, ki ne pojedjo vsega ponujenega, trdijo da ostajajo po malici ali kosilu še lačni. Nekoliko bolj so ješči fantje.

**Graf: Malico pojem v celoti (n = 482)**



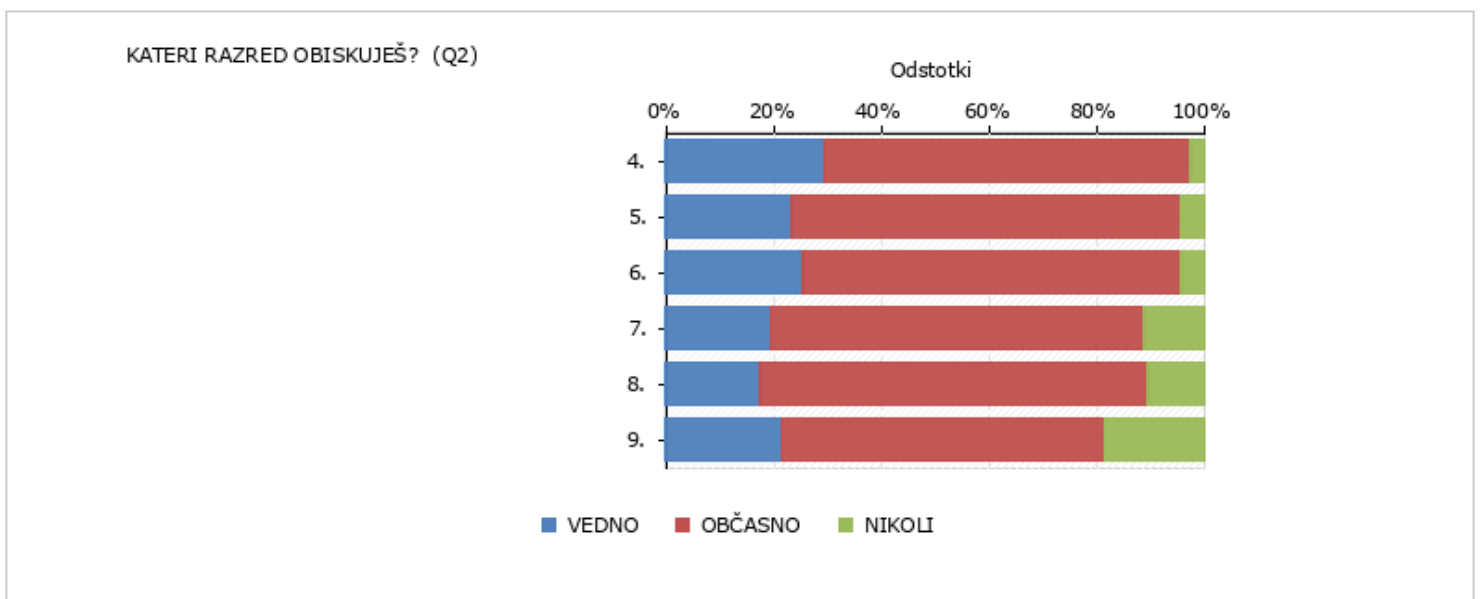
**Graf: Kosilo pojem v celoti (n = 361)**



### Uživanje sadja in zelenjave pri šolski malici/kosilu

Učenci navajajo, da zelo radi jedo sadje. Rezultati kažejo nasprotno, saj le 23% anketiranih učencev sadje vedno poje. Trend upadanja po razredih narašča. Odgovor je pričakovan, saj iz prakse zaznavamo, da učenci višjih razredov po sadju ne posegajo prav pogosto.

**Graf: Pri malici/kosilu sadje vedno pojem (n = 492)**

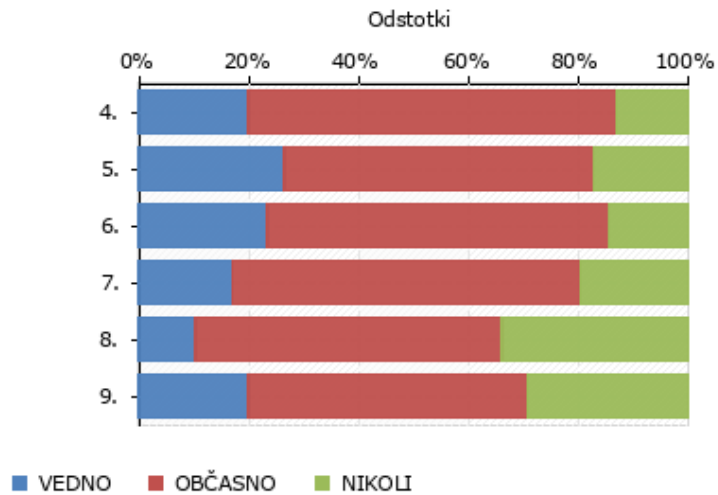


Zelenjava je pri učencih manj priljubljena od sadja, saj je delež učencev, ki zelenjave nikoli ne poje za 16% višji kot delež učencev, ki nikoli ne poje sadja. Trend upadanja s starostjo učencev narašča.



**Graf: Pri malici/kosilu zelenjavo vedno pojem (n = 492)**

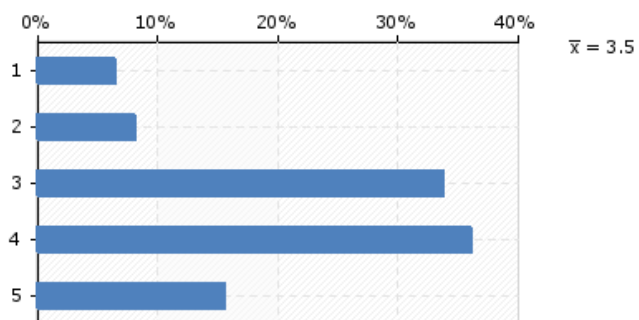
KATERI RAZRED OBISKUJEŠ? (Q2)



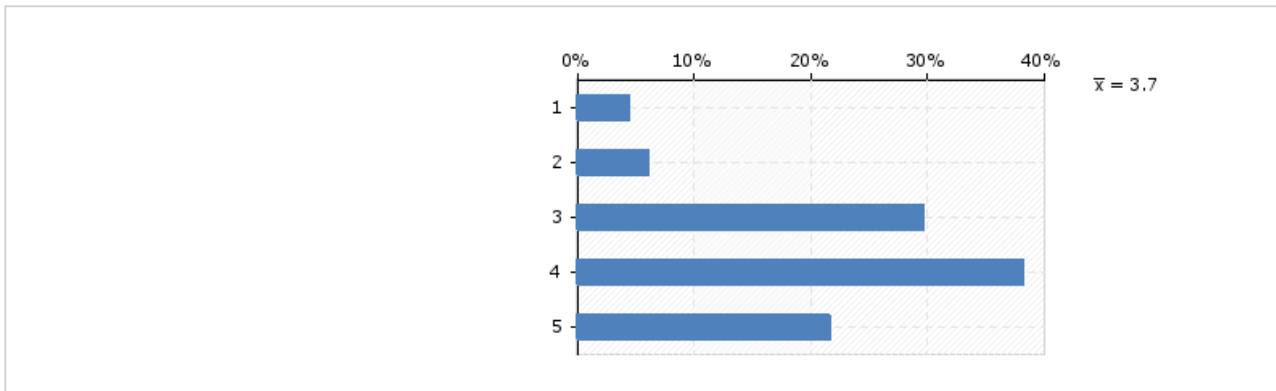
## Raznolikost jedi

Delež zelo zadovoljnih oziroma zadovoljnih učencev z raznolikostjo jedi pri šolski malici je 52%, pri šolskem kosilu pa 60% anketiranih učencev. Nezadovoljstvo z raznolikostjo jedi pri šolski malici je izkazalo 6%, pri šolskem kosilu pa 4% anketiranih učencev. Menimo, da delno zadovoljstvo oziroma nezadovoljstvo z izborom jedi izhaja predvsem iz razloga, da si učenci želijo več jedi po njihovem izboru (pizza, sladice, sladoled, palačinke, čokoladni namaz, burek, hamburger, ...).

**Graf: Zadovoljstvo z raznolikostjo jedi pri malici (1-nezadovoljen/5-zelo zadovoljen) (n = 482)**



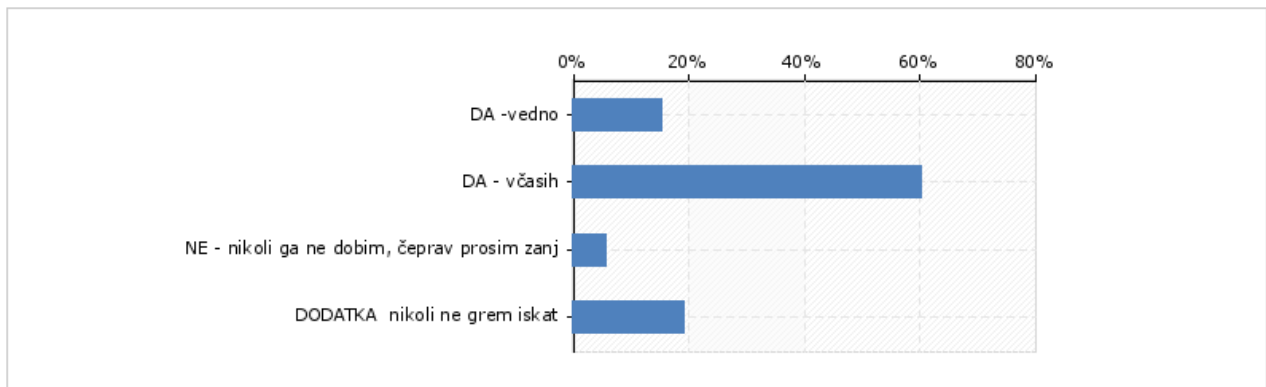
**Graf: Zadovoljstvo z raznolikostjo jedi pri kosilu (1-nezadovoljen/5-zelo zadovoljen) (n = 361)**



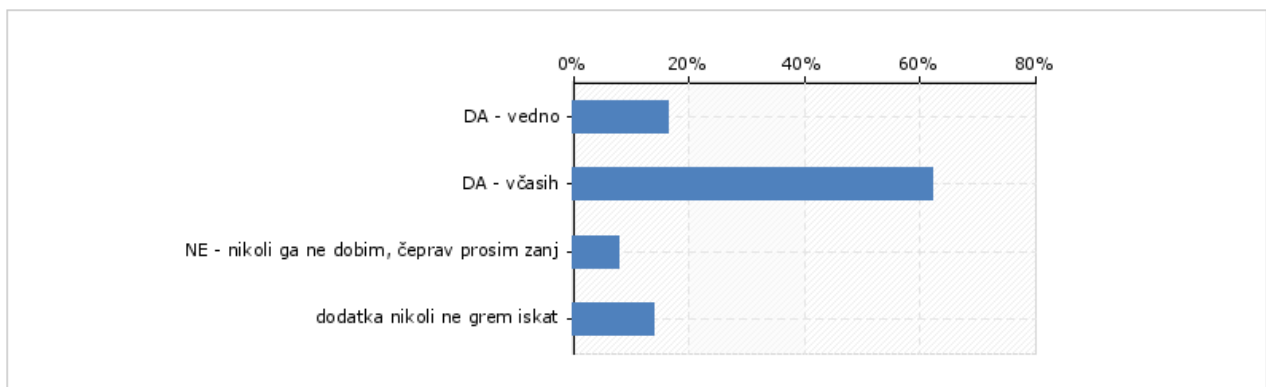
### Dodatek pri šolski malici/kosilu

Večina učencev je izrazila mnenje, da dobijo dodatek, če zanj prosijo ne vedno ampak včasih. Rezultat je presenetljiv, saj vsakodnevno učencem ponudimo presežek hrane po malici v lakotnem kotičku in se hkrati trudimo, da zmanjšamo količino zavržene hrane, ki ostane po kosilu.

**Graf: Dodatek pri šolski malici (n = 482)**



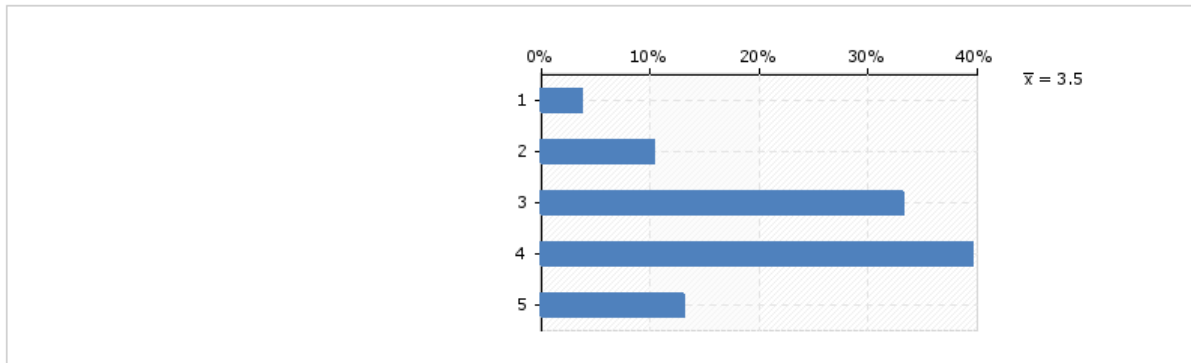
**Graf: Dodatek pri šolskem kosilu (n = 361)**



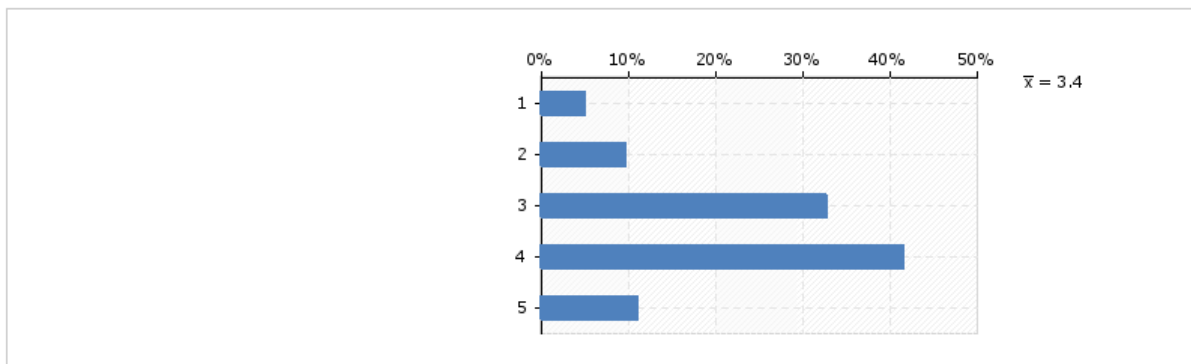
## Ocena okusnosti šolske malice/kosila

Učenci so z okusnostjo malice in kosila v šoli zadovoljni. Nekoliko bolj so zadovoljni malico. Delež učencev, ki jim obroki ne ugajajo je majhen.

**Graf: Ocena okusnosti šolske malice (1-malica je neokusna/5-malica je zelo okusna) (n = 482)**



**Graf: Ocena okusnosti šolskega kosila (1-kosilo je neokusno/5-kosilo je zelo okusno) (n = 361)**

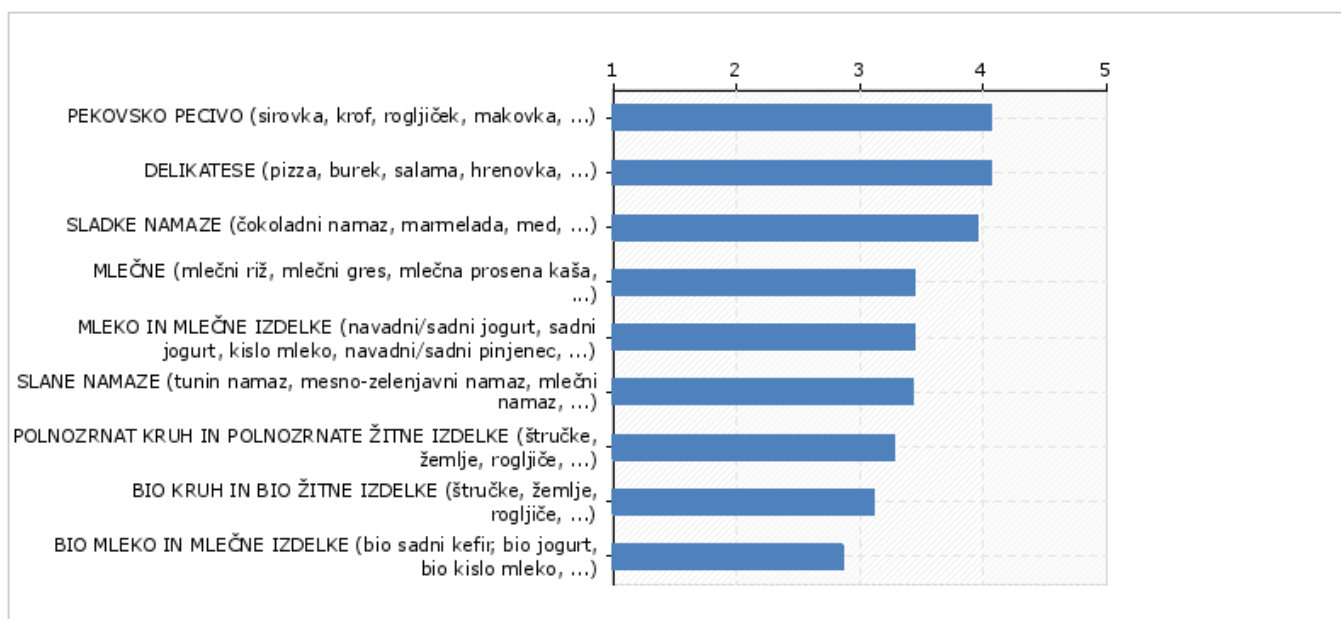


Učenci so okusnost malice ocenili z povprečno oceno 3,5 (šolsko leto 2017/18 povprečna ocena 3,4) in kosilo s povprečno oceno 3,4 (šolsko leto 2017/18 povprečna ocena 3,2).

## Kaj učenci najraje jedo za šolsko malico/kosilo?

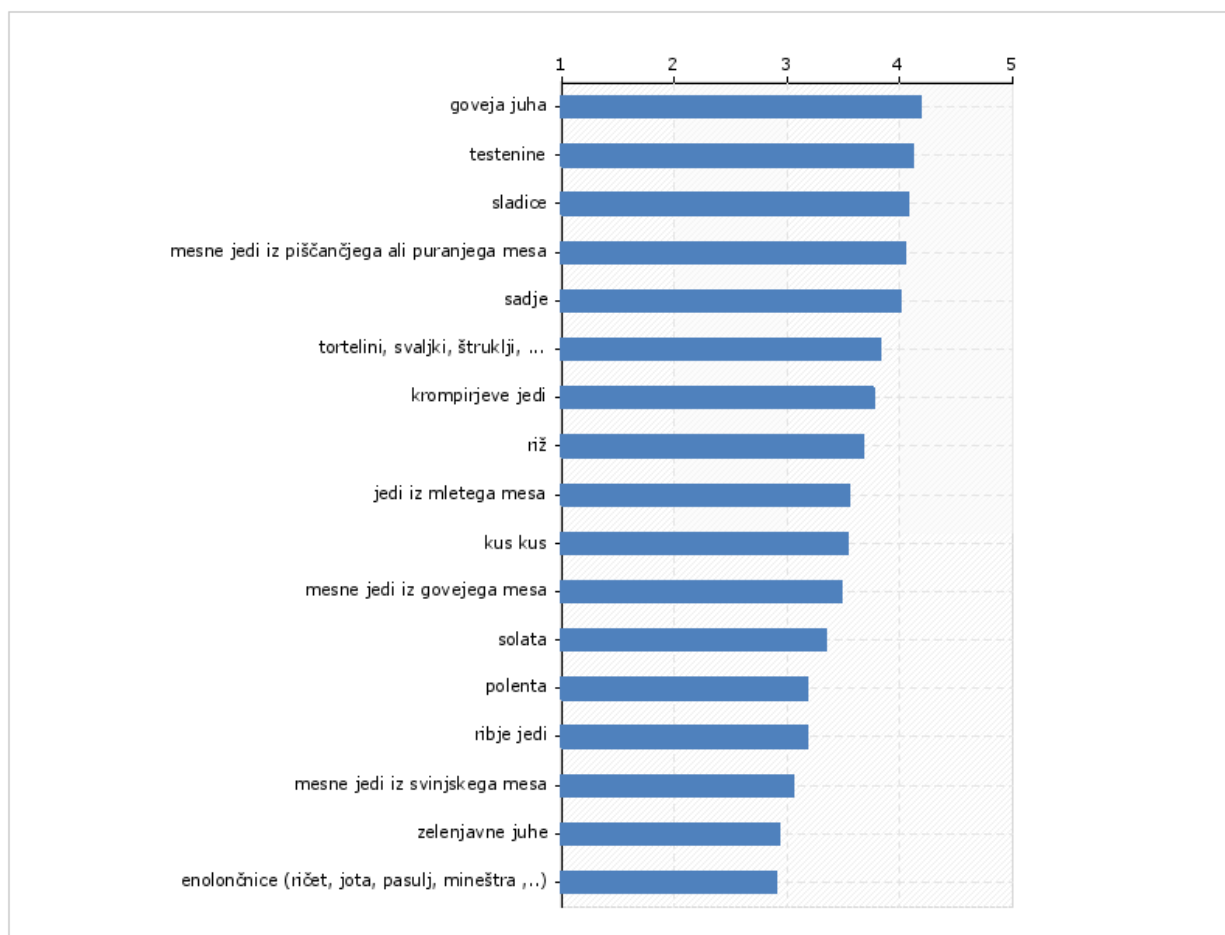
Rezultat je pričakovan, saj so se na vrhu seznama najbolj priljubljenih malic znašli pizza, burek, hot dog, rogljiček, makovka, sirovka, ... Sledijo sladki namazi. Mlečne jedi ter mleko in mlečni izdelki so se znašli na sredini seznama priljubljenosti, tako kot slani namazi ter polnozrnati kruh in polnozrnati žitni izdelki. Dno seznama priljubljenosti zasedajo bio kruh in bio žitni izdelki ter bio mleko in mlečni izdelki. Priljubljenost mlečnih jedi, mleka in mlečnih izdelkov s starostjo učencev pada prav tako ponujenih bio živil.

**Graf: Ocena jedi/živil, ki jih dobiš v za šolsko malico (n = 482)**



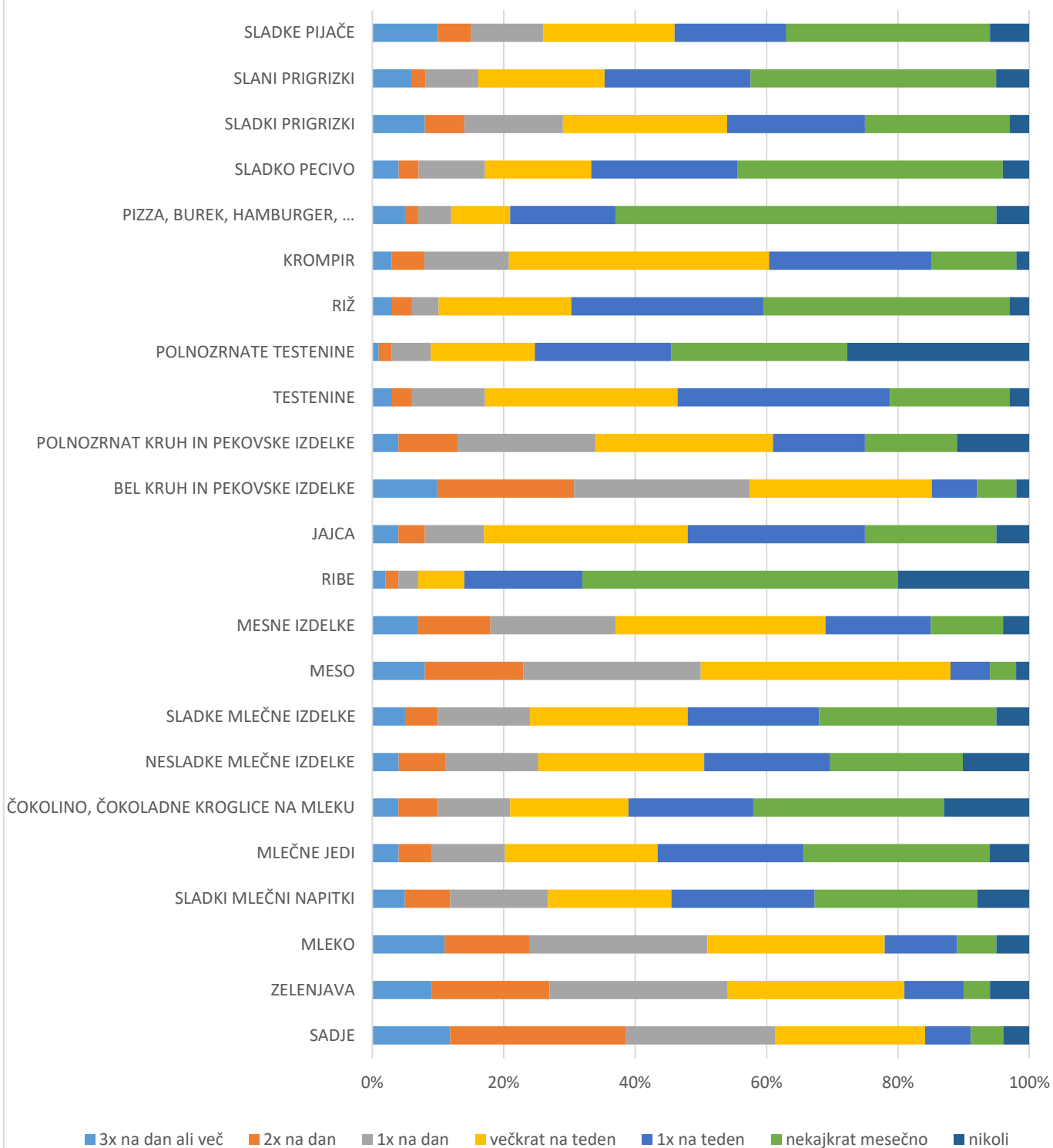
Rezultati so pokazali, da učence najbolj razveseli, ko so na jedilniku goveja juha, testenine, sladice, jedi iz piščančjega ali puranjega mesa. Sadje je na seznamu priljubljenosti zelo visoko, kljub temu, da večina učencev po njem seže le občasno. Sledijo priloge iz zamrznjenega testa, krompirjeve jedi, riž, kuskus, jedi iz mletega in govejega mesa. V spodnji tretjini pričakovano zasedajo mesta solate, ribje jedi, jedi iz svinjskega mesa, zelenjavne juhe in enolončnice.

**Graf: Ocena jedi, ki jih dobiš šolsko kosilo (n = 362)**

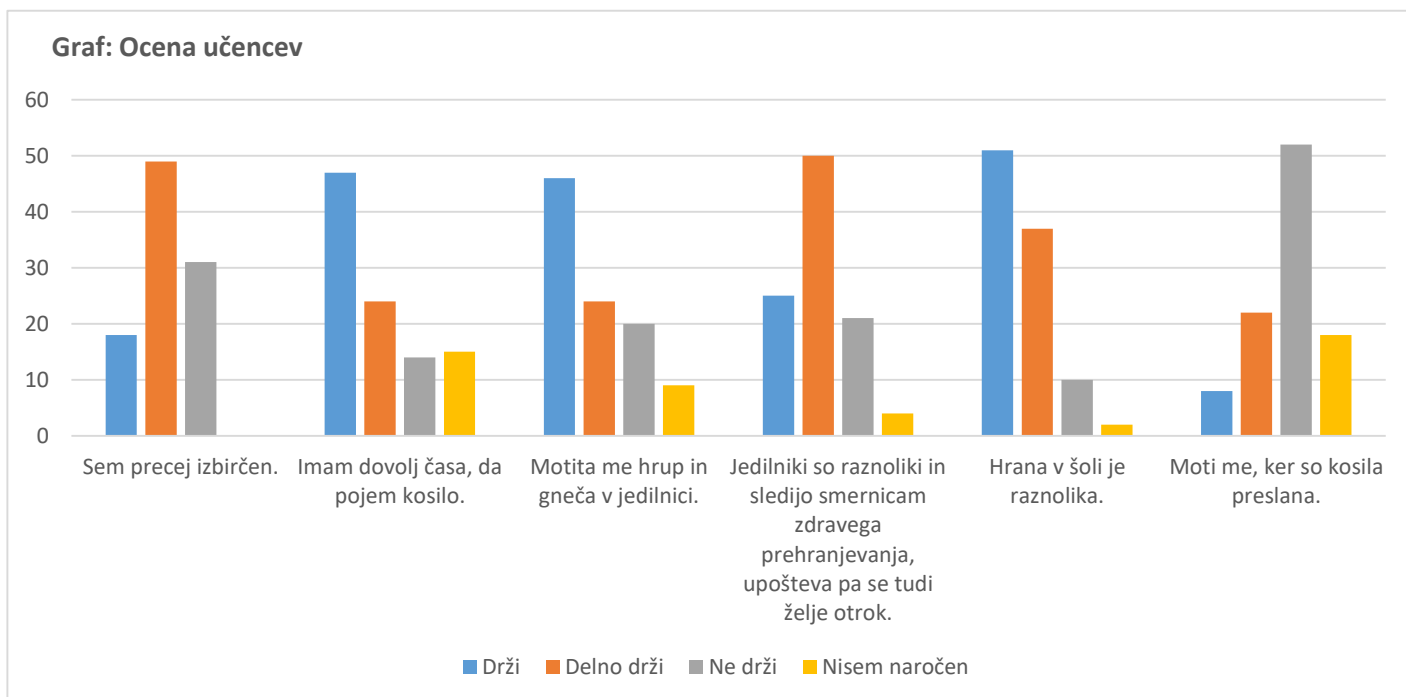


## Kako pogosto ješ/ piješ določena živila/jedi?

Graf: Pogostost uživanja živil/jedi



## Ocena učencev



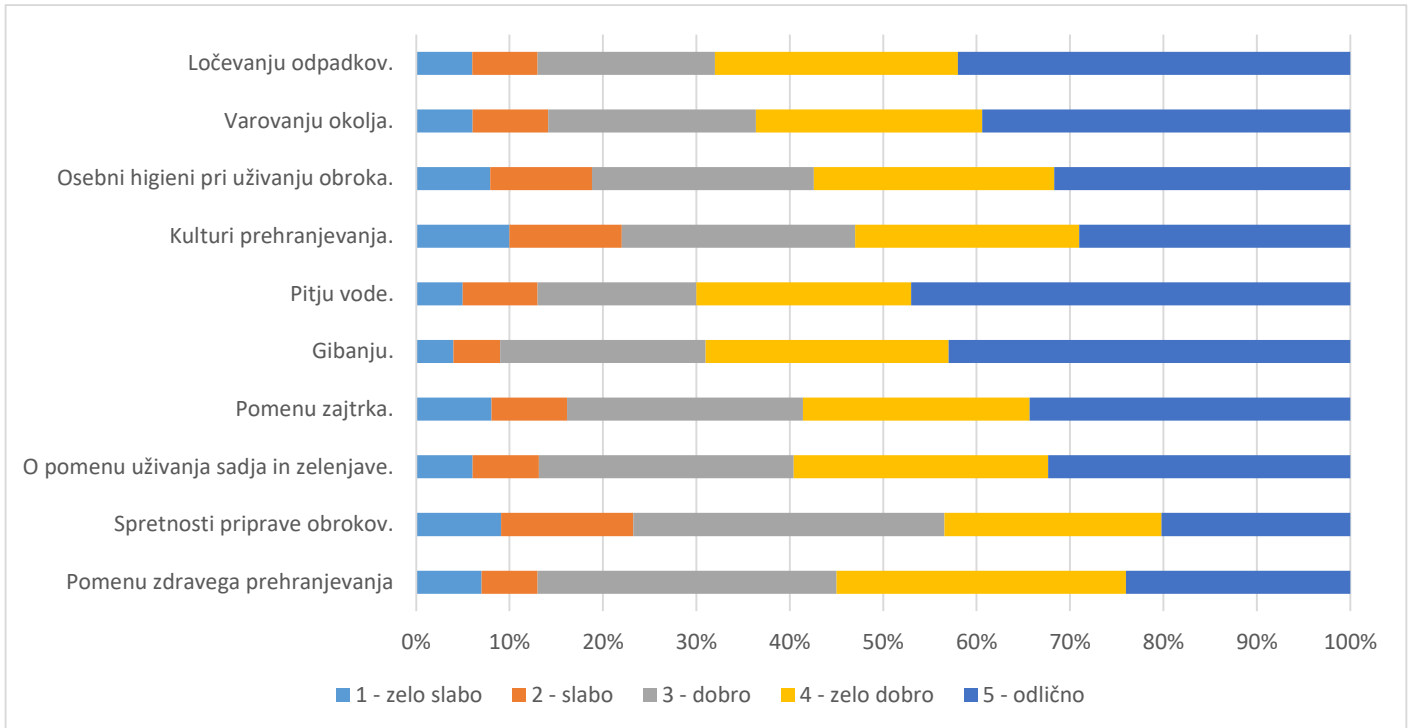
Skoraj polovica anketiranih je ocenila, da se delno strinjajo s trditvijo, da so precej izbirčni jedci. Torej lahko sklepamo, da je izbirčnost povezana z nezadovoljstvom s šolsko prehrano pri nekaterih učencih. Izbirčnost učencev je lahko tudi eden izmed razlogov, zakaj učenci domov prihajajo lačni, čeprav sta malica in kosilu v skladu s količinskimi normativi in so s količino hrane v večini zadovoljni tudi učenci.

Večina učencev meni, da ima za malico in kosilo na voljo dovolj časa, vendar jih motita hrup in gneča v jedilnici.

Večina učencev meni, da je hrana v šoli raznolika in sledi smernicam zdravega prehranjevanja. Nekateri učenci pravijo, da s šolsko prehrano niso zadovoljni, ker so njihove želje premalo upoštevane pri sestavi jedilnika. Slanost kosil je večini učencev primerna. Šolska prehrana mora slediti smernicam zdravega prehranjevanja, ki jih je izdalo pristojno ministrstvo

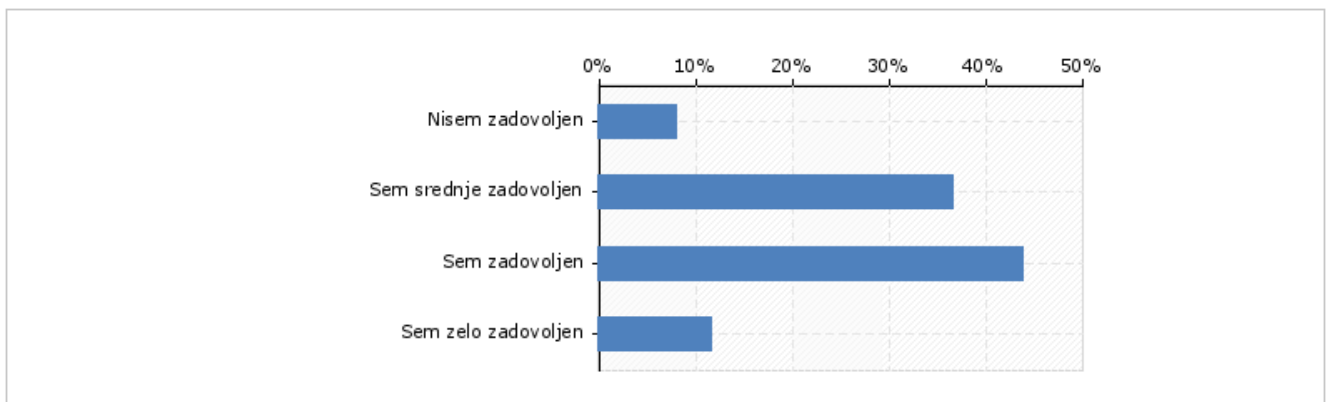
Zadovoljstvo z vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi, ki so povezane s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja

**Graf: Ocena vzgojno izobraževalnih dejavnosti, ki so povezane s šolsko prehrano (n = 491)**

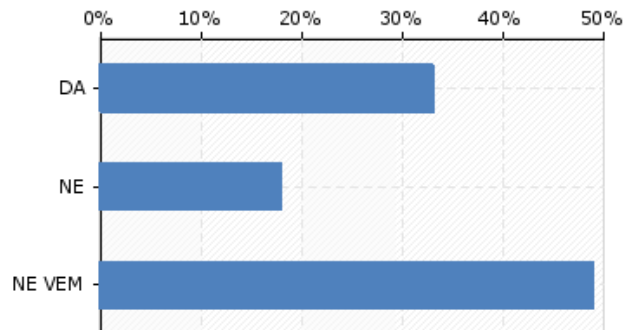


Ocena kaže, da šola dobro ozavešča učence o temah, ki so povezane s šolsko prehrano in so zadovoljni z vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. Učenci so ocenili, da so zelo dobro ozaveščeni o pomenu pitja vode, gibanju, ločevanju odpadkov, varovanju okolja, o pomenu zdravega prehranjevanja. Rezultati kažejo, da bo potrebno delati na ozaveščenosti učencev o kulturi prehranjevanja, osebni higieni pri uživanju obrokov in jih učili spretnosti priprave in postrežbe obrokov.

**Graf: Zadovoljstvo z vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.**



**Graf: Šola bi morala v prihodnje izvesti več vzgojno-izobraževalnimi dejavnosti, povezanih s prehrano, in dejavnosti, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja (n = 490)**



Kljub temu, da je skoraj polovica učencev na vprašanje, ali bi šola morala v prihodnje izvesti več vzgojno-izobraževalnimi dejavnosti, povezanih s prehrano, in dejavnosti, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja odgovorila z ne vem, so učenci predlagali naslednje vzgojno – izobraževalne dejavnosti v povezavi z zdravim načinom prehranjevanja in kulturo prehranjevanja:

- Dan dejavnosti o pomenu uživanja sadja in zelenjave.
- Imeli enkrat tedensko uro namenjeno temam o zdravem prehranjevanju in kulturi prehranjevanja.
- Različne igre.
- Gospodinjstvo do devetega razreda.
- Kuharska tekmovanja, priprava sodobne hrane, dekoracija na krožniku.
- Ogled profesionalne kuhinje, obisk profesionalnega kuharja.
- Zajtrk do devetega razreda.
- Krožek o pripravi hrane.
- Dan dejavnosti o praktični pripravi obroka,
- Ogled filmov na temo zdravega prehranjevanja.



## Komentarji

- Zelo dobro kar se tiče zdrave prehrane.
- V šoli se za našo postrežbo trudijo, le pri kosilu želim več sladic.
- Šola bi lahko imela bolj kvalitetno hrano in premalo količin pohval skoraj ni...
- Manj žitnih izdelkov, več različnih vrst krompirja in testenin pri kosilu, več lubenic, jagod in jabolk za malico, več različnih pijač.
- Več krompirjevih jedi, npr pomfri.
- Zdi se mi ,da se kuharji zelo trudijo ,da bi imeli učenci čim bolj okusno, zdravo in raznoliko prehrano.
- več hrane ki jo imajo otroci radi.
- Premalo mesa in premajhni obroki, pestra hrana je ampak ni dobra, preveč ste škrti.
- Več bureka in pic.
- Všeč mi je hrana pri kosilu še posebej kuskus, lahko bi dobili kuskus večkrat tedensko, kuharice se mi zdijo prijazne.
- Všeč mi je da jemo zdravo, vendar bi mi bilo bolj všeč, če bi bila bolj slana.
- Dobra prehrana samo zdi se mi, da ni dovolj npr. vanilijevega mleka...
- Moj predlog je da pri malici ne dajejo le kruha ampak še ostalo hrano. Pohvala pa je, da pri kosilu dajejo dovolj raznoliko hrano. Mnenje pa je da je šolska prehrana dovolj zdrava in pa včasih tudi dovolj sladka. Jaz sem po svojih mnenjih zelo zadovoljna z šolsko prehrano.
- Šolska prehrana je okusna. tudi sladic in drugih jedi je dovolj. Poskrbijo za primerno količino in kvaliteto. Pohvala!
- Dobra hrana, ampak so majhne porcije.
- Za kosilo bi lahko imeli večkrat sladoled. Kdaj bi lahko imeli tudi mesec namazov.
- Nuttela, hamburgerji, pomfri. Pohvalil bi riž in kus kus pa seveda tudi pire krompir.
- Pohvalim lahko hrano kuharic, ker je zelo dobra.
- Hrana mi je zelo všeč in je raznolika.
- Imamo v redu učiteljice in dobrega varnostnika. Rad bi tudi da je večkrat euro krem.
- Kuharice so kar prijazne in všeč mi je, da v skoraj v vsak obrok vključijo sadje, zelenjavo in beljakovine.
- V jedilnici stoli z naslonjali, premalo evro krema, večkrat pizza, da bi bile palačinke bolj pogosto.
- Dobra hrana, da nebi imeli zelo dolge vrste.
- Zelo dobra hrana.
- Stoli z naslonjali, zelo dobri učitelji, pri kosilu preveč hrupa.
- Zelo lepo se prehranjujemo in všeč mi je.
  - Dobra hrana, da nebi imeli zelo dolge vrste, da lahko grem malico in kosilo iskat ponovno.
  - Bravo, zelo dobro.
  - Lahko bi bilo ločeni zelenjavo in meso.
  - Plačujemo kosilo in velikokrat ne dobimo vseh jedi.
  - Da bi hrana prihajala iz vrtca.
  - Kosilo mi je zelo dobro, mogoče malo prehladno.
  - Moti me hrup in da je rižota preč suha in trda. Vendar mi je hrana všeč.

- Kuharice so prijazne, moti pa me da starejšim učencem dajo več dodatka kot nam mlajšim.
- Več zelenjave.
- Zelo dobra hrana, včasih mi je hrana v šoli boljša kot doma.
- Da voda ne bi bila tako mrzla in da bi bolj pogosto dajal sadje pri kosilu in popoldanski malici.
- Lahko bi bilo boljše.
- Naročena sem na hrano brez glutena. Kuharica, ki mi jo streže je res zelo prijazna, ampak se je že zgodilo, da so mi ponudili napačno hrano! Pri malici me moti, ker je kruh brez glutena presuh in ni dober. Kadar imamo športni dan, kulturni dan...absolutno dobim premalo hrane(1 sendvič).
- Premalo.
- Šola bi morala sodelovati z soletom in mcdonaldsom.
- Juhe so preslane. Premastna hrana.
- Šolska prehrana je odlična.
- Večkrat za malico/kosilo sok.
- Šolska prehrana je v redu. Je povprečna, ne izstopa v dobrem ali slabem smislu. v šoli naj strežejo nesladkano črno kavo za vse, tako učitelje kot pa tudi učence in obiskovalce!!!!!!
- Več rib za malico.
- Preveč čaja.
- Večje porcije za starejše generacije.
- Kosila so kdaj preveč slana, kdaj pa sploh niso.
- Večkrat sladice, kroketi, piščančji medaljoni, lazanja, večkrat sok, premajhna jedilnica, več izbire hrane, tisti, ki imamo dlje pouk dobimo manj hrane kot drugi.
- Zelo dobro je poskrbljeno za sadje in zelenjavo.
- Zanič je.
- Upoštevanje želja otrok.
- Lahko bi nam ponudili bolj raznoliko hrano.
- Manj zelenjave, sladkan čaj, manj enolončnic, brez zelenjavnih juh, večkrat sok vsaj 3 krat na teden, bolj radodarne kuharice, več sladic.
- Da jemo bolj zdravo in bio hrano.
- Ker smo eni druge vere in ne jemo vsega mesa mislim, da bi moralo biti napisano na jedilniku kakšno je meso, ker včasih ne piše.
- Kuharji bi lahko upoštevali, da če rečeš malo je to malo, če pa rečeš veliko je to veliko. Oni delajo to ravno obratno.
- Včasih mi je hrana premalo slana in bi rada da bi sol imeli tam kjer vzamemo ostale stvari.
- Lahko bi bilo večkrat vegetarijansko kosilo.
- Manj bio neokusnih izdelkov.
- Upoštevanje verskih diet.
- Hrana je nekakovostna, ni vegetarijanskega alternative, je brez okusa in grozna.

- Nekatere kuharice ti dajo repete, druge pa nikoli, eni grede večkrat na kosilo za druge pa ne ostane, porcije so premajhne, dobre jedi strežejo premalokrat, vedno ista hrana-nikoli nič novega, vedno kruh, premajhne porcije, premalo soka, premalo sladkan čaj, zakaj je avtomat za sok če ga strežejo enkrat na teden, premalo sladic na kosilu, več pice.....drugače pa v redu.
- Meni osebno hrana ni ravno dobra, saj vem, da mora učiteljica Veronika paziti, da je hrana raznolika ampak zakaj bi jedli vsi nekaj bio in eko kot zdravo če ni dobro. Otroci smo lačni, rabimo jesti boljšo hrano, saj bio in eko zdravo hrano ne je noben in ostane več hrane. Zato bi bilo bolje, da bi bila mogoče večkrat "nezdrava" hrana ampak bi učenci vsaj siti hodili domov. Zdaj pa smo lačni zaradi "zdrave" hrane. Tako, da predlagam da bi bil bolj okusen jedilnik in sama hrana. potem bi bili vsi srečni in zadovoljni in siti.
- Količina hrane je za vse otroke enaka, ne vem, zakaj torej starejši plačujemo več.