

## REZULTAT PONOVLJENIH ANKET O ŠOLSKI PREHRANI IN DEJAVNOSTIH, S KATERIMI ŠOLA VZPODBUJA ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA

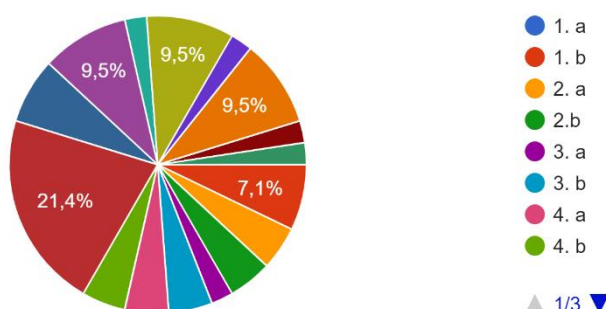
Anketi za učence in za starše smo še enkrat objavili na spletu. Vse učence naše šole in njihove starše smo povabili k izpolnjevanju ankete neposredno pri razrednih urah in preko elektronske pošte, ter posredno z objavo članka z bližnjicama do obeh anket na spletni strani šole. Starši in učenci so se spet odzvali v zelo majhnem številu. Staršev 68, en več kot pri prejšnji izvedbi ankete in učencev 42, štirje manj kot pri prejšnji izvedbi ankete. Na šoli je 440 učencev. Odzvalo se je  $68/440=15,5\%$  staršev in  $42/440=9,5\%$  učencev. Odziv si razlagamo tako, da so v veliki večini starši in učenci s šolsko prehrano zadovoljni in menijo, da lahko nadaljujemo svoje dobro delo.

V nadaljevanju bom predstavil rezultate obeh anket. Komentarji k odgovorom so obarvani modro.

### UČENCI

1. Kateri razred obiskuješ?

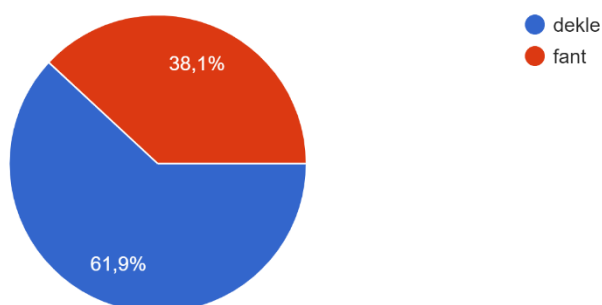
42 odgovorov



**Anketo so izpolnili učenci šestnajstih oddelkov, vendar v nobenem oddelku niso izpolnili ankete vsi učenci.**

2. Si dekle ali fant?

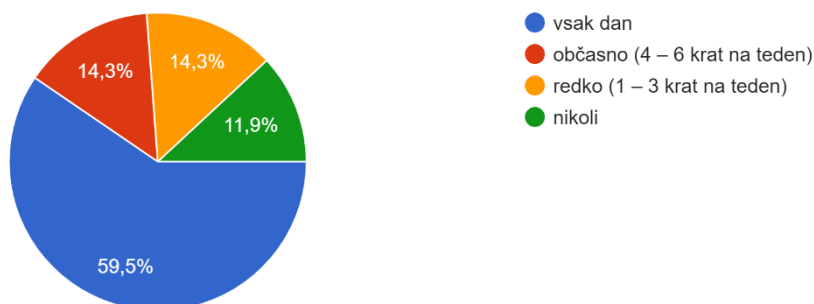
42 odgovorov



**Anketo je izpolnilo več deklet, 61,9 %, fantov pa 38,1 %. Glede na celoten odziv, ki je bil le 9,5 % je na celi šoli izpolnilo anketo 26 deklet in 16 fantov.**

### 3. Ali zajtrkuješ?

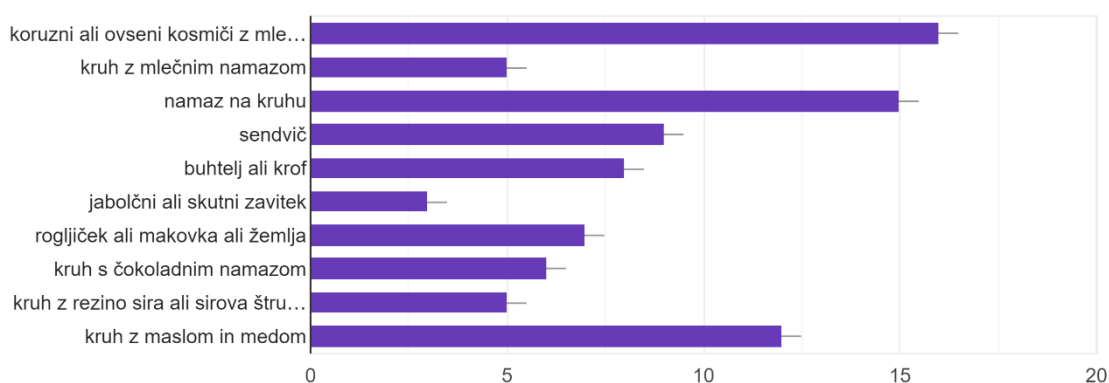
42 odgovorov



**Vsak dan zajtrkuje skoraj 60 % tistih, ki so izpolnili anketo. Nikoli ne zajtrkuje skoraj 12 % tistih, ki so izpolnili anketo, kar je še vedno preveč, ker je zajtrk zelo pomemben za zbranost in sodelovanje pri pouku.**

### 4. Kaj največkrat ješ za zajtrk? (izberi največ tri odgovore)

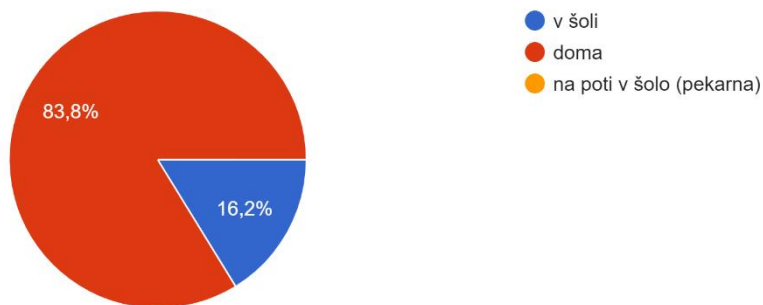
37 odgovorov



**Tistih, ki so izpolnili anketo, najraje zajtrkujejo žitne kosmiče z mlekom ali pa namaz na kruhu. Na četrtem mestu je sendvič. Najmanj priljubljen zajtrk je jabolčni ali skutni zavitek.**

### 5. Kje najpogosteje zajtrkuješ?

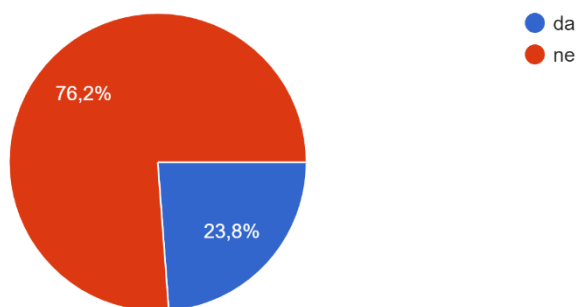
37 odgovorov



**Večina zajtrkuje doma.**

### 6. Ali meniš, da lahko dopoldanska (šolska) malica nadomesti zajtrk?

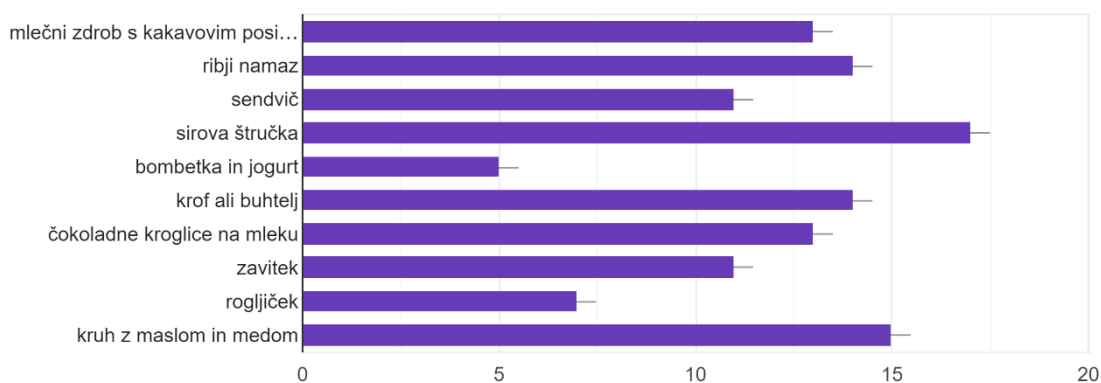
42 odgovorov



**Več kot tri četrtine tistih, ki so izpolnili anketo se zaveda, da šolska dopoldanska malica ne more nadomestiti zajtrka. Vsako izpuščanje in posledično združevanje obrokov vodi k preobremenitvi prebavnega trakta. Pred dopoldansko malico v šoli je tudi že pouk, ki ga lačni učenci, ki še niso nič jedli ta dan, težje spremljajo.**

7. Katere šolske malice so ti najbolj všeč? (izberi največ tri odgovore)

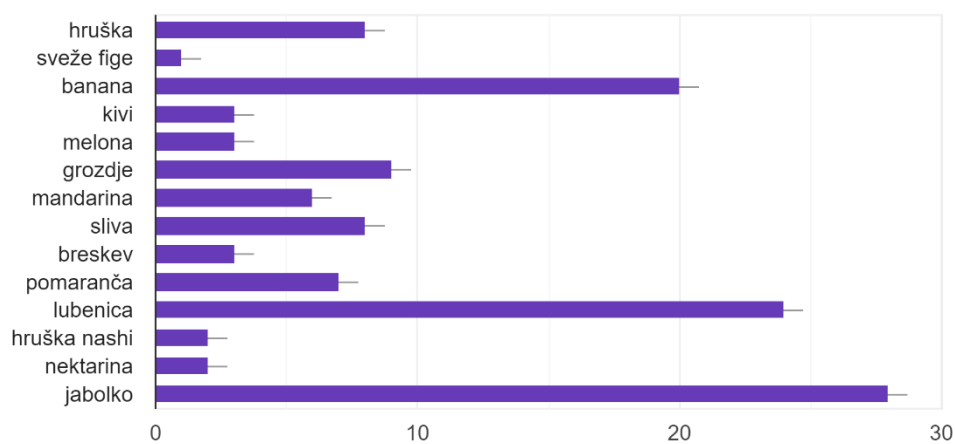
42 odgovorov



**Najbolj priljubljena pri tistih, ki so izpolnili anketo je sirova štručka, sledi kruh z maslom in medom, ki je tudi sestavni del Tradicionalnega slovenskega zajtrka, pa tudi drugače imamo to kombinacijo velikokrat na jedilniku za dopoldansko malico, pa tudi za zajtrk. Najmanj priljubljena je bombetka z jogurtom.**

8. Katero sadje imaš pri šolski malici najraje? (izberi največ tri odgovore)

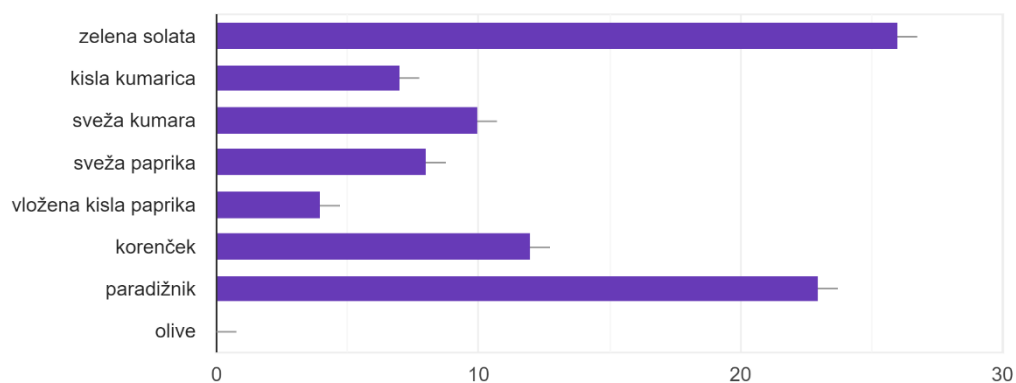
42 odgovorov



**Najbolj priljubljeno sadje so jabolka, najmanj pa sveže fige.**

9. Katero zelenjavo imaš pri šolski malici najraje? (izberi največ tri odgovore)

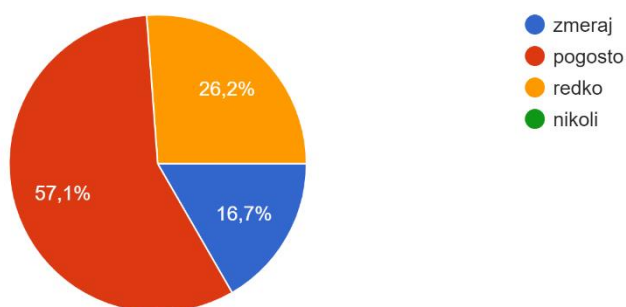
42 odgovorov



**Najbolj priljubljena je zelena solata, najmanj pa olive.**

10. Ali ti je šolska malica všeč?

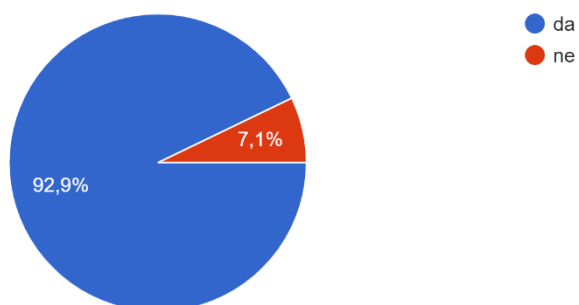
42 odgovorov



**Večini učencev, ki so izpolnili anketo, je malica zmeraj ali pogosto všeč.**

11. Ali ješ kosilo v šoli?

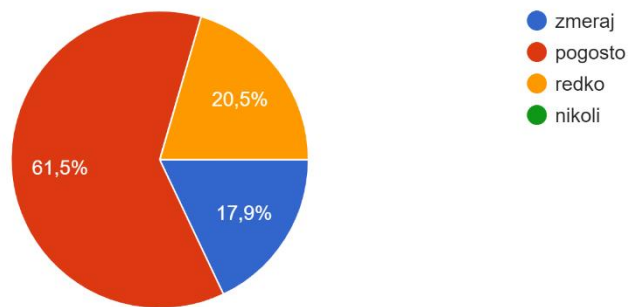
42 odgovorov



**Večina učencev, ki so izpolnili anketo, je kosilo v šoli.**

## 12. Ali ti je šolsko kosilo všeč?

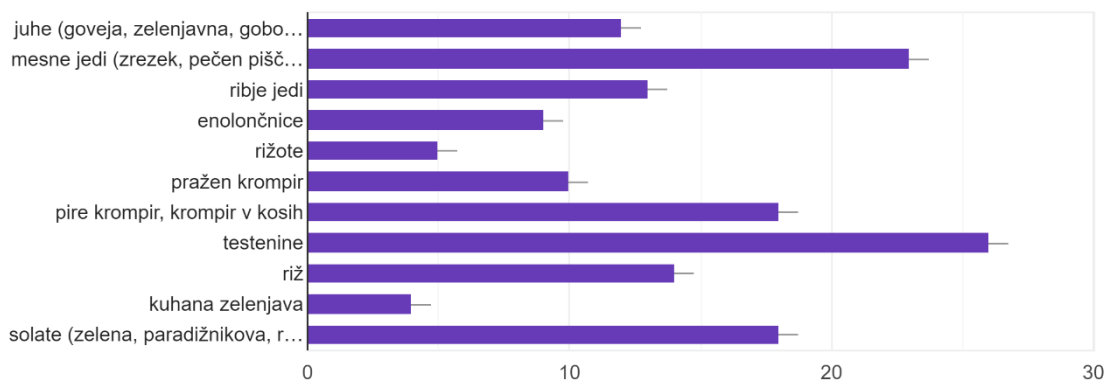
39 odgovorov



**Večini učencev, ki so izpolnili anketo, je kosilo zmeraj ali pogosto všeč.**

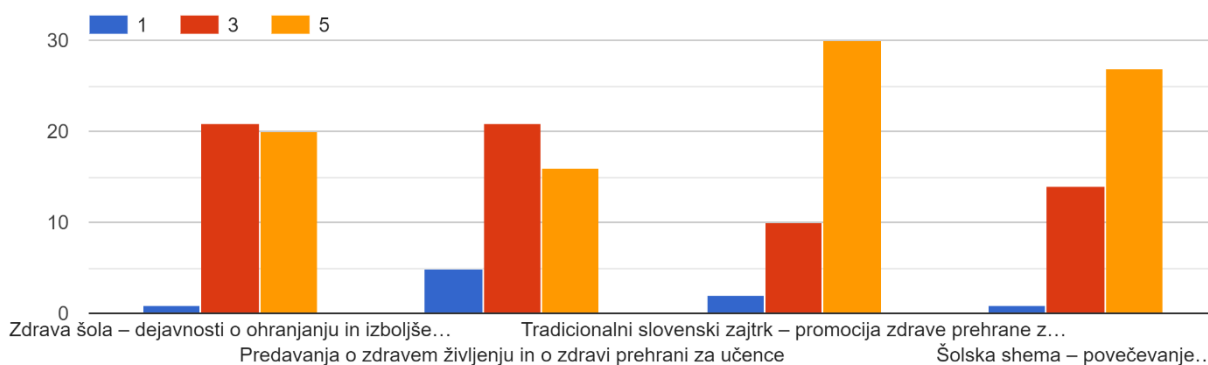
## 13. Katere jedi so ti pri šolskem kosilu najbolj všeč? (izberi največ pet jedi)

39 odgovorov



**Pri kosilu so najbolj priljubljene testenine, najmanj pa kuhana zelenjava.**

14. Ali so dejavnosti, s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šoli, primerne? Ocenite posamezne trditve 1 – se ne strinjam, 3 – delno se strinjam, 5 – popolnoma se strinjam



**Učenci, ki so izpolnili anketo, se v veliki večini delno ali popolnoma strinjajo, da so dejavnosti, s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja primerne.**

15. Kaj želiš pohvaliti glede šolske prehrane? 22 odgovorov

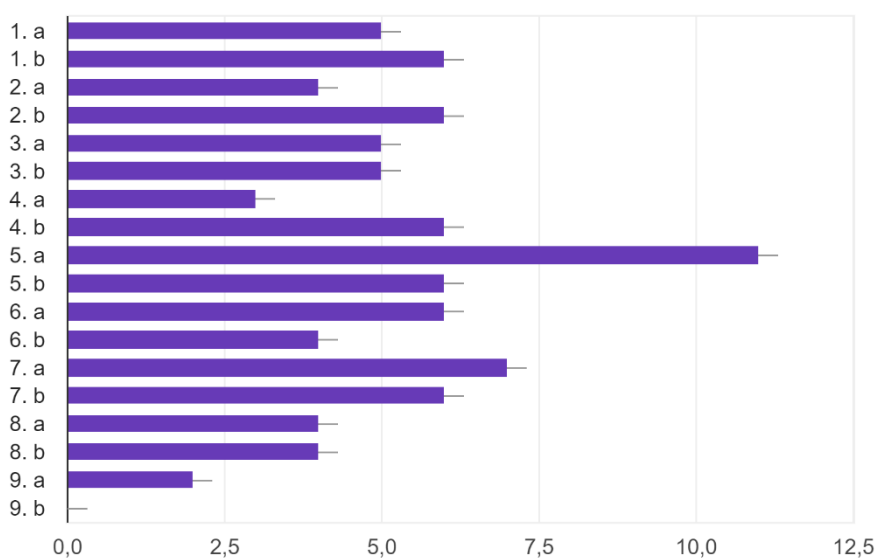
1. čokoladne mafine
2. Da so špageti bolognese zelo dobri.
3. čufte, ker so vedno dobri
4. Hrana je okusna.
5. Nic
6. Nič ni za pohvaliti.
7. nevem
8. Posebno dobri so mi šolski namazi
9. Da je veliko sadja
10. Nic, ker je vse neokusno in surovo in trdo meso pri kosilu. In vsak dan stari suhi kruh in se to crni. Kruh mora bit svezi ne pa zamrznjen iz skinje
11. Za dopoldansko malico Mlečni riž, zdrob, kruh in ribji namaz, sirova štručka, čokoladni muffini. Za kosilo: špageti, omaka od cuftov (čufti so trdi) in pire krompir, šmorn (palačinke so trde), pohan zrezek, riba, goveja juha.
12. Pohvalil bi rad makarone z mesom in cufti v omaki, ter pizza pri malici ....najboljše
13. Kuharice. Da ne rabim jest mesa
14. Vedno nekaj pojem
15. NI mi všeč ponavljajoč jedilnik Pohorski lonec, ni mi všeč ponavljajoče se enolončnice, ni mi všeč mlečni gris, premali obrok, sladica bi lahko bila večja.
16. Šola dela zelo dobre obroke.
17. Všeč so mi peciva.
18. Uciteljico Senka Jauk, ker nam jabolke nareze 😊
19. včasih je hrana zelo dobra
20. Prijazne kuharice, dobre jedi, izobešen jedilnik, da pogledamo, dobre ribe in solata
21. Zelo dober je "šmorn". Na pecivu si želim, da ne bi bilo kokosa, saj ga ne maram.
22. Repete.

Učenci, ki so izpolnili anketo, šolsko prehrano večinoma hvalijo in se strinjajo, da je večinoma dobra, predvsem nekatere jedi, ki jih imajo zelo radi, pa tudi druge. Redki trdijo, da obroki niso primerni. Šolska prehrana mora biti organizirana in sestavljena v skladu z določili Zakona o šolski prehrani. Dejstvo pa je, da šolska prehrana ni edina prehrana, ki jo učenci pojedjo in če kakšno jed v šoli zelo pogrešajo, jo lahko pojedjo izven šole. Lahko pa tudi povedo, katere so te jedi, da jih uvrstimo na jedilnik, če so v skladu s Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki so del Zakona o šolski prehrani.

## STARŠI

1. Kateri razred obiskuje vaš otrok? (če imate več otrok na naši šoli, navedite vse razrede, ki jih obiskujejo)

68 odgovorov

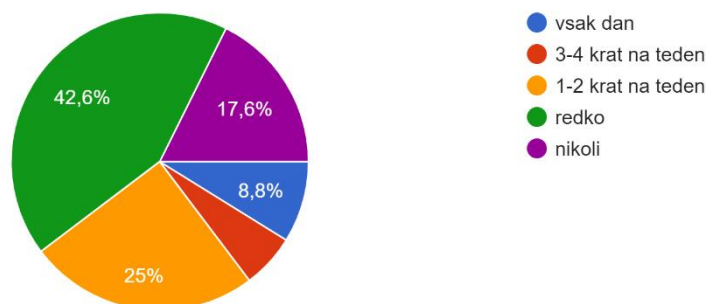


Na anketo so odgovorili starši 17 oddelkov od 18. V nobenem oddelku niso na anketo odgovorili vsi starši.



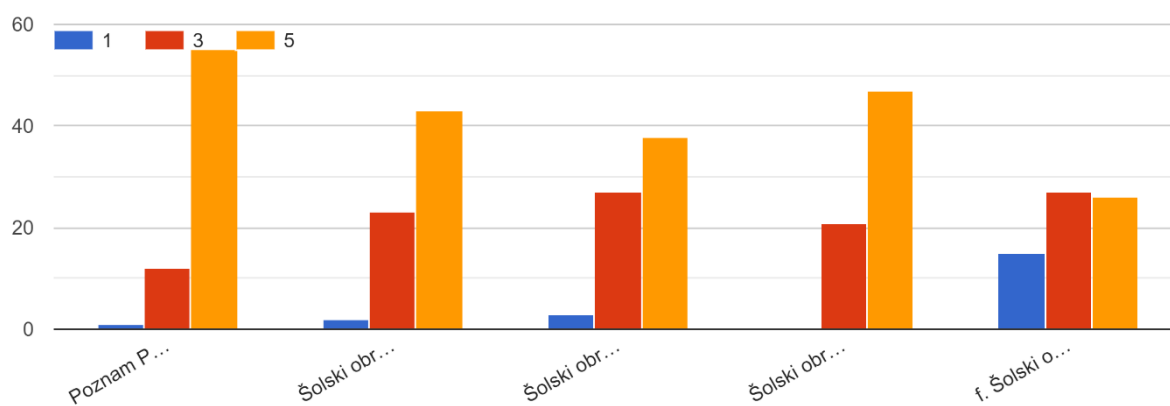
## 2. Jedilnik šolskih obrokov pregledam:

68 odgovorov



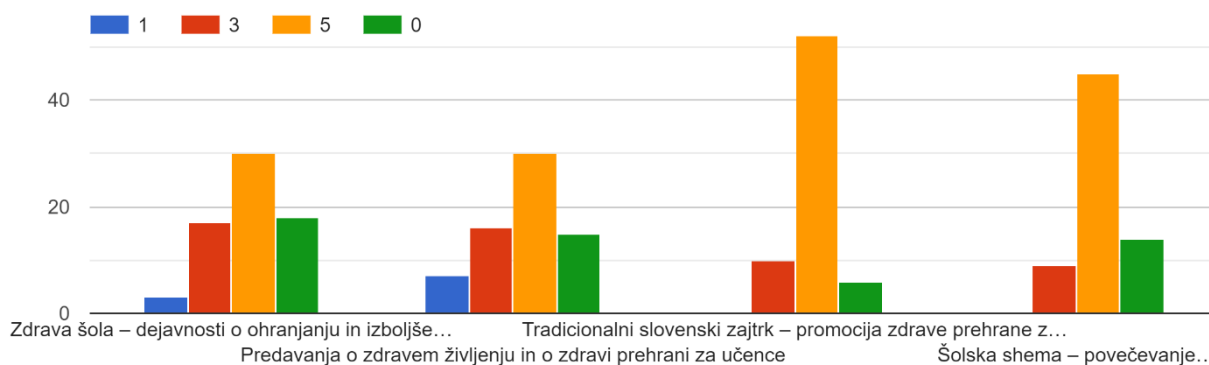
**Vsak dan ali 3 – 4 krat na teden pogleda jedilnik malo več kot 14,7 % staršev. Četrtnina pogleda jedilnik 1 – 2 krat na teden. Večina, 60 % staršev, pa le redko ali nikoli ne pogleda jedilnika šolske prehrane.**

## 3. Ocenite posamezne trditve 1 – se ne strinjam, 3 – delno se strinjam, 5 – popolnoma se strinjam



**Velika večina staršev se popolnoma ali delno strinja s trditvami, da poznajo Piramido zdravega prehranjevanja, da šolski obroki vsebujejo dovolj mesa, da šolski obroki vsebujejo dovolj zelenjave, da šolski obroki vsebujejo dovolj mleka in mlečnih izdelkov, da šolski obroki vsebujejo dovolj sadja. Drugače je pri mnenju staršev glede velikosti šolskih obrokov. Z velikostjo se strinja 38,2 % staršev, delno se strinja 39,7 % staršev, 22,1 % staršev pa se z velikostjo obrokov ne strinja. Poudariti moramo, da so obroki primerno veliki, če učenci zaužijejo vseh pet obrokov dnevno, kakor predvidevajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Če pa učenci v šoli združijo zajtrk in dopoldansko malico v času dopoldanske malice, pa jim je tak obrok premajhen. Izpuščanje in združevanje obrokov v prevelike obroke v zdravi prehrani ni zaželeno. Taki obroki preobremenijo prebavni trakt in onemogočijo produktivno resno delo, v primeru učencev je to učenje v šoli. Kljub temu je naš cilj, da učenci v šoli niso lačni in lahko vsak, ki morda ostane po obroku lačen, pride v šolsko kuhinjo in kuharico prosi za kos kruha in jabolko, da lažje spremlja pouk do naslednjega obroka. Vendar se lahko to zgodi izjemoma, naslednjič pa že morate poskrbeti, da vaši otroci ne gredo lačni v šolo, ali pa da v šoli pred poukom pojedjo zajtrk, ki ga tudi organiziramo v sklopu šolskih obrokov.**

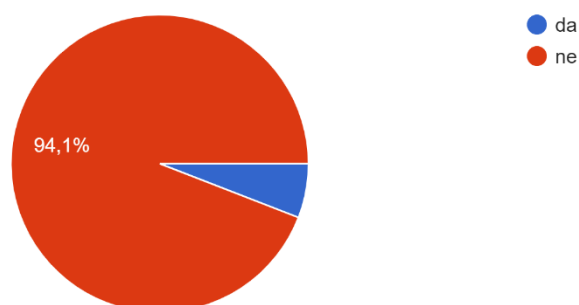
4. Ali so dejavnosti, s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šoli, primerne? Ocenite posamezne trditve 1 – se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam, 0 – ne poznam



**Večina staršev se popolnoma ali delno strinja, da so našete dejavnosti primerne.**

Moj otrok ima dieto, ki jo je predpisal zdravnik.

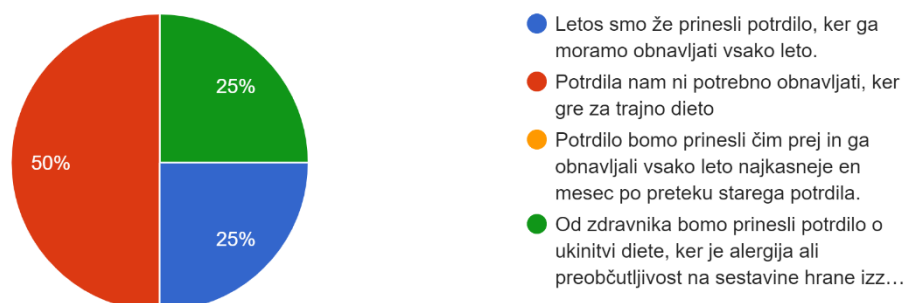
68 odgovorov



**Anketo je izpolnjevalo tudi nekaj staršev, katerih otroci imajo dieto.**

Ali ste v tem šolskem letu že prinesli zdravniško potrdilo o dieti na predpisanem obrazcu?

4 odgovori



**Potrdilo je osnova za zagotavljanje diete za učence. Prosimo, da jih prinesete ali obnovite čimprej v novem šolskem letu, če je to potrebno. Zelo dobro je, da nam posredujete tudi navodila zdravnika in svoje izkušnje pri obvladovanju alergije ali preobčutljivosti na sestavine hrane.**

5. Predlagajte spremembe, za katere menite, da bodo prispevale k bolj zdravi prehrani v šoli. (Ni obvezno odgovoriti.)25 odgovorov

Še enkrat poudarjam: ni bistvo zdrava prehrana ampak to da so otroci siti, ne da hodijo iz šole lačni. Od petih dni šole, je en dan tisti ko pride domov delno sita, ker je za kosilo nekaj normalnega...druge dni je lačna, ker se grete zdravo prehrano od katere otroci nimajo nič. Takrat ko končno dobijo nekaj kar marajo pa je "repete" pogojen z juho...torej če ne poješ juhe, ne dobiš še ene porcije špageti, kar je popolnoma nesprejemljivo! Dajte jim na jedilnik večkrat nekaj kar imajo otroci radi, ne to kaj se vam kot ORGANIZATORJU PREHRANE zdi zdravo. In verjemite, z ogromno starši govorim ki so enakega mnenja, samo žal se jim ne da izpolniti ankete, ker so mnenja da se tako ali tako nic ne spremeni.

Kot starš dva otroka na vaši šoli ne kompliciram glede obrokov, ampak večinoma otroci pridejo iz šole lačni, da niso zadovoljni z jedilnikom in da v časi ko je kaj tako dobrega ne dobijo dodatno. Kot starš bi rada raje doplačala ta obrok samo da so otroci zadovoljni in siti.

Popolnoma se strinjam, da bi prehrana morala biti bolj zdrava. Problem vidim bolj v tem, da otroci še ne razumejo ali pa nočejo razumeti koncepta zdrave prehrane in tukaj najdem tudi svojo hčerko, ki ji je malo mar za zdravo prehrano. Pri njeni prehrani, seveda zaradi njene diete, pa pogrešam to, da ni bolj podobna prehrani, ki jo prejmejo ostali otroci (torej, če dobijo neko sladko štručko ali kaj podobnega, bi bilo dobro, da bi tudi dieta vsebovala nekaj podobnega - torej nekaj takega, kar lahko otroci z dieto jedo).

Hrana je v redu, menim pa, da so otroci v sklopu šolskega časa premalo v naravi, kjer bi lahko kalorije kurili.

Več ekološko pridelane hrane, več polnozrnatih izdelkov (rjavi riž, testenine, kruh in štručke, ki vsebujejo vsaj del polnozrnatih moke, da vsaj niso čisto bele), določeni dnevi brez mesa, manj sladkarij, brez sladkih pijač.

Več možnosti za repeté. Hvala

Kombinirajte obrok tako, da je nekaj, kar imajo zelo radi z nečim manj, potem se vsaj poje (recimo na polnozrnatem kruhu poli salama, namazi, ki ne gredo preveč, pa recimo na belem kruhu). Ne sestavljate celotne malice. Nekateri otroci nečesa ne marajo in potem tistega posledično ne jejo (recimo v hamburgerju že majoneza in ketchup. Če otrok enega ne mara, ne poje hamburgerja. Naj si sami dajo namaz, tako kot si lahko dajo sami solato). Lahko bi občasno bile raznovrstne kuhane malice (recimo polenta z mlekom, kuskus na mleku, krompirjev zos s hrenovko). Pri kosilu enako, kombinacija priloge in glavne jedi glede na to, kaj imajo radi. Če veste, da oboje veliko ostaja, pač kombinirate drugače. To ne pomeni, da mora sedaj biti kar kvinoja na jedilnem listu. Malo se ozirate, kaj otroci jejo in drugače skombinirate. Mogoče tudi kaj novega.

Več sveže zelenjave in manj kruha pri malicah

Meni se prehrana zdi čisto vredu.

Vec raznolikega sadja in zelenjave

Glede na to, da šolo obiskuje več učencev kot jih je na Klavori, bi veljalo razmisliti o kuhanju in bolj sveži pripravi toplih obrokov v vaši kuhinji.

Če uvajate slovenski zajtrk, je značilna slovenska jed tudi svinjsko meso. Kam je izginilo? Tudi kakšno več ribje kosilo.

Majn kruha in pekovskih izdelkov, vec razlicnega sadja

Ustrezno časovno razporejeni obroki in vsekakor pa ne pred uro športa.

Čim več govoriti o zdravi prehrani in gibanju

Da bi lahko otroci izbirali. Med mesno in zelenjavno hrano.

Predlagala bi, da otroci, ki radi jejo in bi še jedli, da imajo možnost dobiti še...ne pa da je to možno samo takrat, ko so zadnji na vrsti za kosilo.

1. anketa je nezadostna. 2. anketna vprašanja so površna in ne omogočajo kvalitetne analize. 3. Manjkajo vprašanja o sestavi jedilnika. 4. Vprašanje o mesu ne omogoča odgovora za kakšno vrsto mesa se odločamo niti ali si želimo sprememb. 5 Ni vprašanj kaj si želimo, ni možnosti vpliva na sestavo jedilnika... 6. Prepogosto ponavljajoči se jedilniki - enolončnice in testenine. 7. Ali je prehrana ustrezno pripravljena oz. s primerno temperaturo servirana. 8. Jedilna posoda za serviranje hrane otrokom iz 1950. 9. Testenine hladne in zlepljene. 10. Na sestanku se je jasno predlagalo, da se anketa ponovi konec marca ali v začetku aprila, da so možne spremembe, kar dokazuje, da delate še vedno kot, da ste sami sebi namen. Na tem delovnem mestu ste, tako vsaj predvidevam, da omogočite kakovostno in kvalitetno prehrano za otroke.

Moj sin ne je govejega mesa! Zakaj nikoli ne dobi drugačnega mesa. Napr. Piščanec? V vprašalnik smo to zapisali!

Menjava kuhinje zaradi suhega in surovega mesa.

Primerna toplotna obdelava. Pogosto ne dovolj pečena, kuhana hrana

Manj morda jedi , ki jih otroci v večini nimajo preveč radi , kot nor.Pohorski lonec , ki je telo pogosto na jedilniku.

Meni poznan problem s strani otroka, je šolski burger in ze vnaprej dodana omaka v njem. Vem, iz pogovora, da nekateri ne želijo te omake a ne morajo izbirat med brez in z. Predlog ne spada ravno med " prispevek k bolj zdravi prehrani", pa vendar... Je pa bil problem izpostavljen se na področju količine, razlike na krožnikih, tudi ,ko gre za enak obrok(veliko kosilo/malo kosilo)...nekateri so deležni tako imenovanega "repeta", nekaterim ni omogocen. Samo v vednost

Predlagam sadje še bolj pogosto, Vzpodbujanje pitja vode. Pogovarjanje o zdravi prehrani.

Za starejše fante so obroki kosila premajhni in žal pripeljana hrana ni enako okusna kot narejena v šoli v kuhinji

**Odgovori oziroma mnenja staršev o šolski prehrani so zelo različna. Od zelo pozitivnih do zelo negativnih.**

**Šolska prehrana je skupinska prehrana. To pomeni, da vsi učenci dobijo pri istem obroku enaka živila oziroma hrano in pijačo, le tisti, ki imajo alergije ali druge težave, dobijo prilagojen obrok. Namen prihajanja v osnovno šolo ni prehranjevanje, ampak učenje. Šolska prehrana je samo podpora učnemu procesu, ker učenci preživijo toliko časa v šoli, da se lažje učijo, če nekaj pojedjo vmes.**

Namen šolanja nasploh je v tem, da učenci spoznajo nove vsebine in jih tudi razumejo, ko zapustijo osnovno šolo. Predvsem, da jih naučimo vseh vsebin in dejavnosti ter postopkov tako, kot se pravilno izvajajo. Sem sodi tudi šolska prehrana, zato je organizirana enako po vsej državi. Če znajo na koncu osnovne šole učenci pravilno računati, je zelo dobro, da znajo tudi izbrati zdravo živilo, si ga pripraviti in da so pripravljeni na to, kakšnega okusa je.

Jedilniki na naši šoli vsebujejo različna živila in jedi, ki so tudi pripravljene na različne načine. Veliko vrst sadja, zelenjave, prikuh in mesa. Ene jedi so bolj všeč enim učencem, druge pa drugim, zato bi pri opuščanju vedno bil nekdo prikrajšan. Nekatere jedi pa zahteva tudi Zakon o šolski prehrani in pripravimo jih tako, da bi bile učencem čim bolj všeč.

Repete ni namenjen temu, da učenec vzame samo eno jed pri kosilu in še večkrat pride po isto jed. Namenjen je tistim, ki kljub temu, da so pojedli cel obrok, vedo, da bodo v popoldanskem času bolj aktivni in potrebujejo več energije, ki jo bodo porabili pri športu ali ko bodo pomagali pri domačih opravilih. Če tudi drugi želijo jesti več te jedi, si jo lahko pripravijo doma ali pa jim jo pripravijo starši. To pa ne pomeni, da brez repeteja ostanejo učenci lačni. Velikost obrokov je v šoli prilagojena starosti in zmerni telesni aktivnosti učencev. Če pojedjo vseh pet obrokov vsak dan je vsak obrok dovolj velik in skupna količina zadošča za cel dan. Vsak, ki želi repete ene jedi, mora pred tem jesti cel obrok. Drugače nam ene jedi zmanjka, druge pa lahko vržemo stran.

Postopki toplotne obdelave v kuhinji pri pripravi vseh obrokov, tudi kosil, so taki, da hrana, tudi meso, prav gotovo ne more biti premalo toplotno obdelana. Vse obroke, ki jih pripravimo na enak način, poskusi vsaj ena odrasla oseba, preden jih dobijo učenci. Prav gotovo ni možno, da bi učencem dali toplotno premalo obdelano živilo. Kosilo serviramo iz grelne linije in je primerne temperature.

Šolska prehrana mora biti organizirana in sestavljena v skladu z določili Zakona o šolski prehrani. Sestavo jedilnika je določil zakonodajalec z Zakonom o šolski prehrani. Veliko jedi pripravimo na tak način, da so učencem bolj všeč, čeprav morajo vsebovati zdrave sestavine.

Kot organizatorja šolske prehrane me žalosti, da nekateri starši ne podpirate naporov šole, da bi se učenci navadili zdravega prehranjevanja. Učenci v veliki večini delajo to, kar vidijo pri odraslih in prehranjevanje je tudi del tega.

Anketa je bila ponovljena v enaki obliki, ker lahko na ta način primerjamo rezultate. Aktivirana je bila kasneje zaradi tega, ker ste zahtevali, da pošljemo obvestilo en mesec prej in da je odprta za odgovore štirinajst dni. Na ta način bi padla tik pred ali pa na prvomajske praznike in smo bili mnenja, da je boljše tako, kot smo storili, ker ste bili že pri prvi izvedbi mnenja, da je bilo malo udeležencev ankete zaradi tega, ker je bila odprta delno med zimskimi počitnicami.

Zanimivo je, da takšno, (upam si trditi da bolj zdravo), šolsko prehrano na sosednji šoli zelo dobro sprejemajo in da nimajo takih negativnih pripomb, ne učenci in ne starši.

Kdor želi predlagati konstruktivne spremembe v šolski prehrani, se lahko kadar koli dogovori za sestanek z organizatorjem šolske prehrane, skupino za prehrano in tudi šolsko psihologinjo ter vodstvo šole lahko povabimo zraven. Konstruktivne predloge lahko pošiljate tudi na elektronski naslov organizatorja šolske prehrane. Če poveste samo to, da menite, da bi nekaj po vašem mnenju morali spremeniti, lahko zadevo spremenimo, pa boste naslednjič še bolj nezadovoljni. Zato želimo, da poveste, kako bi spremenili stvari, za katere menite, da jih moramo rešiti.

organizator šolske prehrane  
Matej Pangerl