



OSNOVNA ŠOLA  
GORNJA RADGONA



OSNOVNA ŠOLA  
GORNJA RADGONA

# ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI

## ŠOLSKO LETO 2022/23

Organizator šolske prehrane:

Anja Bregar

Ravnatelj:

Dejan Kokol

Gornja Radgona, junij 2023

## UVOD

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2022/23 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

Anketo o šolski prehrani ob koncu šolskega leta 2022/23 smo izvedli na daljavo. Vsi starši in učenci so preko e-pošte dobili prijazno povabilo, da izpolnijo anketna vprašalnika. Eden je bil namenjen učencem, drugi staršem. Odprta za izpolnjevanje sta bila od ponedeljka, 22. 5. 2023, do vključno nedelje, 28. 5. 2023.

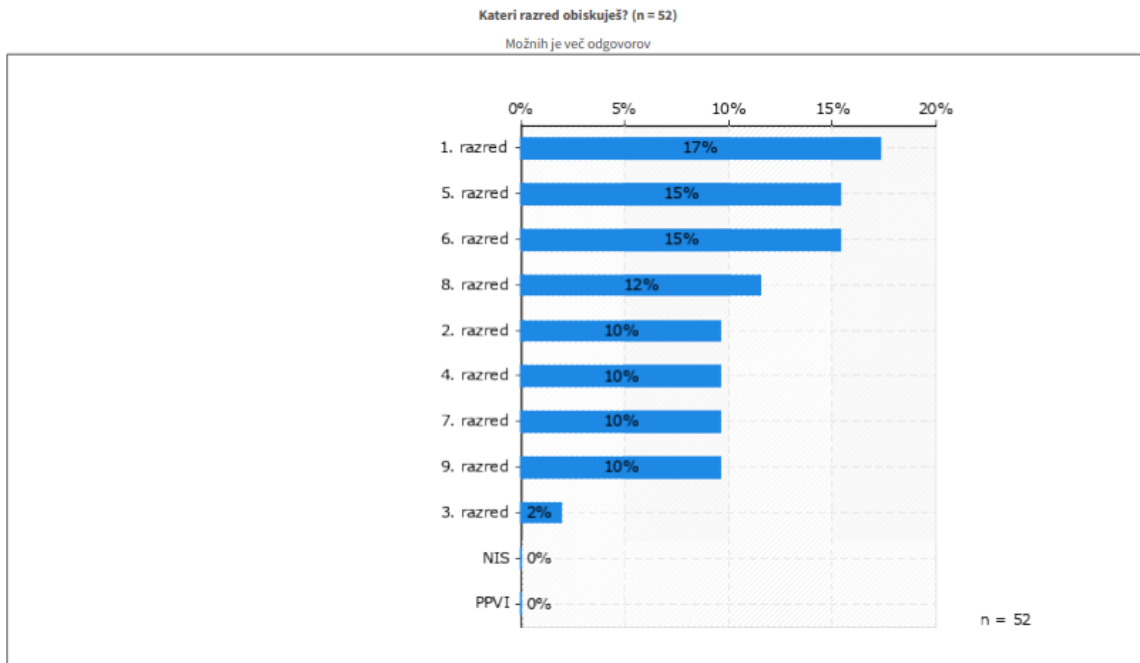
Anketni vprašalnik za starše je bil sestavljen iz 19 vprašanj zaprtega tipa, 3 vprašanja so bila odprtega tipa.

Anketni vprašalnik za učence je imel 12 vprašanj zaprtega tipa, 1 vprašanje je bilo odprtega tipa.

## REZULTATI IN ANALIZA

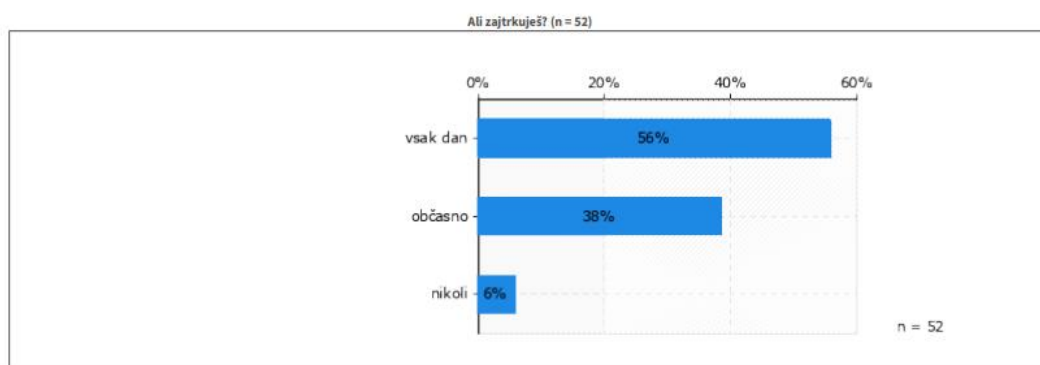
### 1. ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

#### VPRAŠANJE 1



Anketni vprašalnik je rešilo 52 otrok, kar predstavlja 8,8 % vseh učencev. Največ posameznikov je izpolnilo anketni vprašalnik iz 1., 5. in 6. razreda.

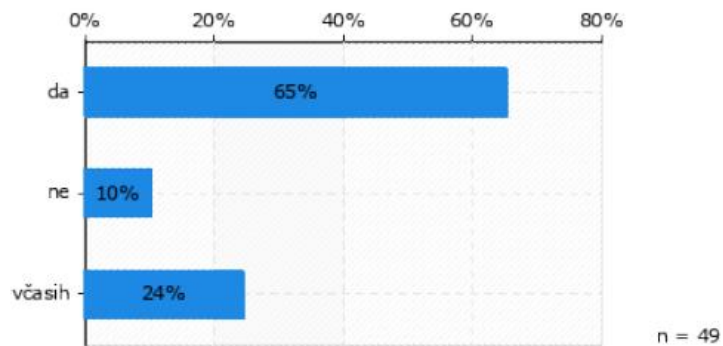
#### VPRAŠANJE 2



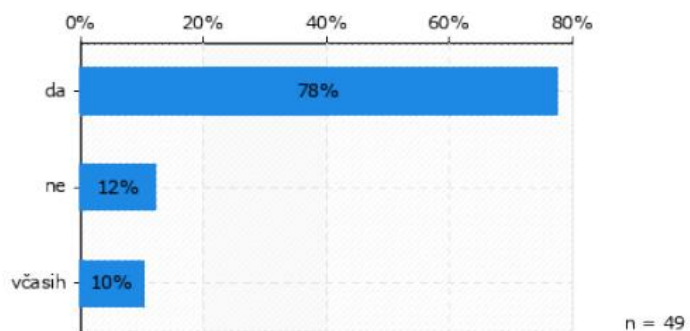
56 % anketiranih učencev zajtrkuje vsak dan, občasno 38 % in 6 % jih nikoli ne zajtrkuje.

## VPRAŠANJE 3 IN 4

Ali imaš na razpolago v šoli dovolj sadja? (n = 49)



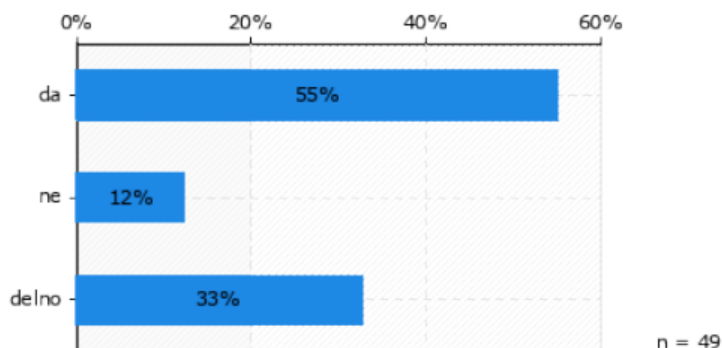
Ali imaš na razpolago v šoli dovolj zelenjave? (n = 49)



Na razpolago v šoli ima dovolj sadja 65 % učencev, ki je izpolnilo anketni vprašalnik, medtem, ko ima zelenjave dovolj na razpolagi 78 % anketiranih učencev.

## VPRAŠANJE 5

Ali si zadovoljen s kakovostjo dopoldanske malice? (n = 49)



12 % anketiranih ni zadovoljnih s kakovostjo dopoldanske malice, 12 % jih je delno in 55 % jih je zadovoljnih.

## VPRAŠANJE 6

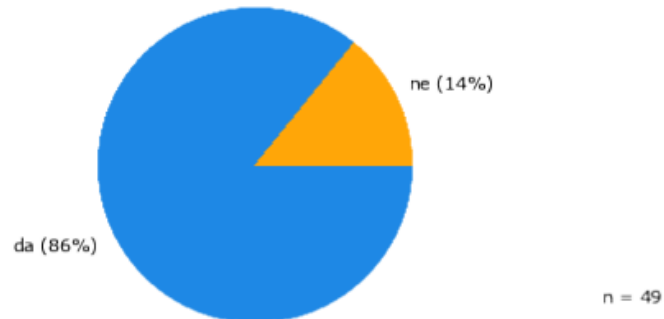
Pri tem vprašanju so v primeru, da so pri vprašanju 5 odgovorili, da so delno oz. niso zadovoljni, zapisali razloge zakaj je temu tako. V tabeli so navedeni razlogi.

namazi niso preveč dobri	ker mi ni dobra
preveč raznih namazov	neznani okusi kruha, lahko bi bil samo črni kruh, preveč ribjih namazov in mlečnih stvari. hrana, ki bi morala biti topla, je hladna. na voljo ni kozarcev, da bi si lahko pri obrokih postregli z vodo. se strinjam, da mora biti hrana zdrava, ampak bi lahko uporabili več začimb (svežih), da bi bila tudi bolj okusna
včasih so stvari ki niso dobre, pomanjkljiva malica	preveč kruha
namesto tuninega ali avokavega namaza bi rajši maslo	ta zapakiran kruh in neki toasti so grozni
zato	večinoma je kruh
veliko krat mlečna malica	lahko bi bilo več sadja
včasih mi katera hrana ni všeč in druge izbire ni na primer kot: čičerikin namaz, ribji namaz itd.	več sadja, veliko mlečnega riža...
preveč zelenjavnih namazov , ribjih namazov	preveč pusto včasih
nimam rad nekaterih namazov	včasih mi ni čaj dober, rada bi čaja z medu in limono
ta ribji namaz in ko je juha. Mi ne paše za malico in sem do kosila lačen	premalo raznolikosti, preveč mlečnih jedi in kruha z namazi
meso je včasih sirovo ,ni dovolj skuhano	hrana je brez okusa

Glede na odgovore učencev, so le-ti najbolj nezadovoljni z namazi.

## VPRAŠANJE 7

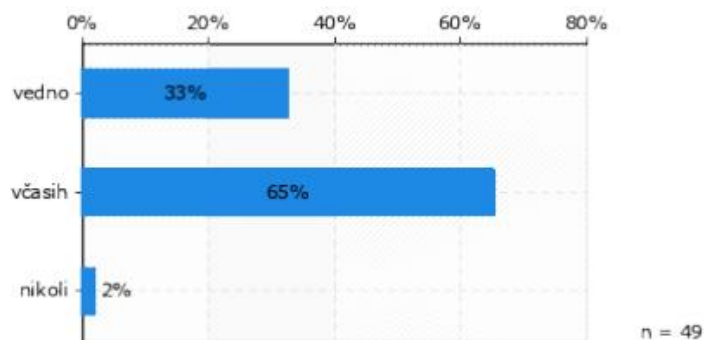
Ali je dopoldanska malica količinsko zadostna? (n = 49)



Da je dopoldanska malica količinsko zadostna, meni 86 % anketiranih učencev, 14 % posameznikov se s tem ne strinja.

## VPRAŠANJE 8

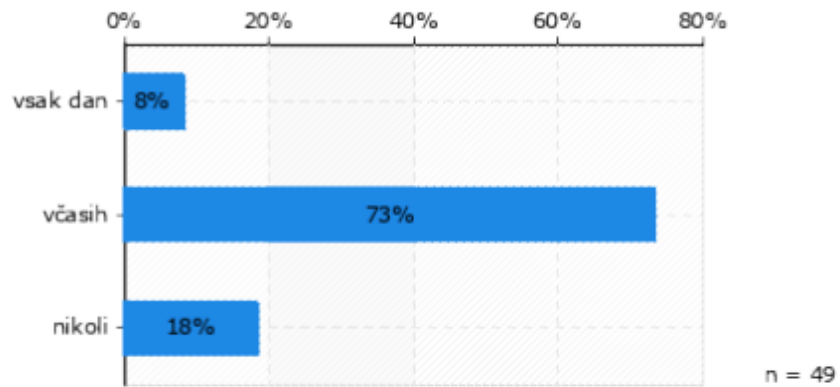
Ali za dopoldansko malico zaužiješ vse jedi, ki so ti ponujene? (n = 49)



Na vprašanje 8 je 65 % učencev odgovorilo, da včasih zaužijejo vse jedi, ki so bile ponujene, vedno zaužije vse ponujene jedi 33 % anketiranih, nikoli pa 2 %.

## VPRAŠANJE 9

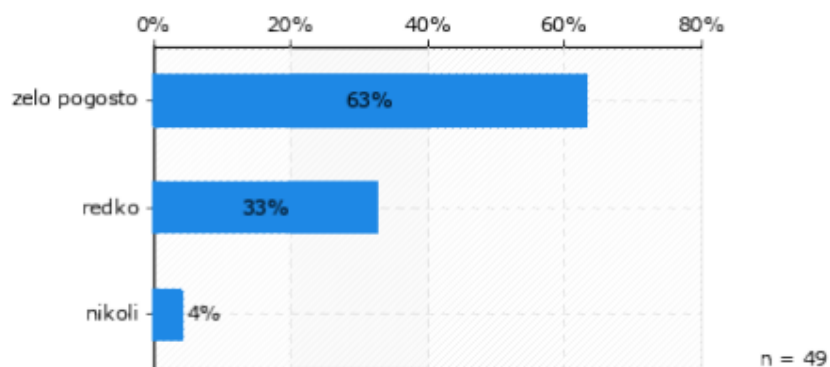
Kako pogosto vzameš dodatek malice? (n = 49)



Vsak dan dodatek k malici vzame 8 % anketiranih, včasih 73 % in nikoli 18 % posameznikov.

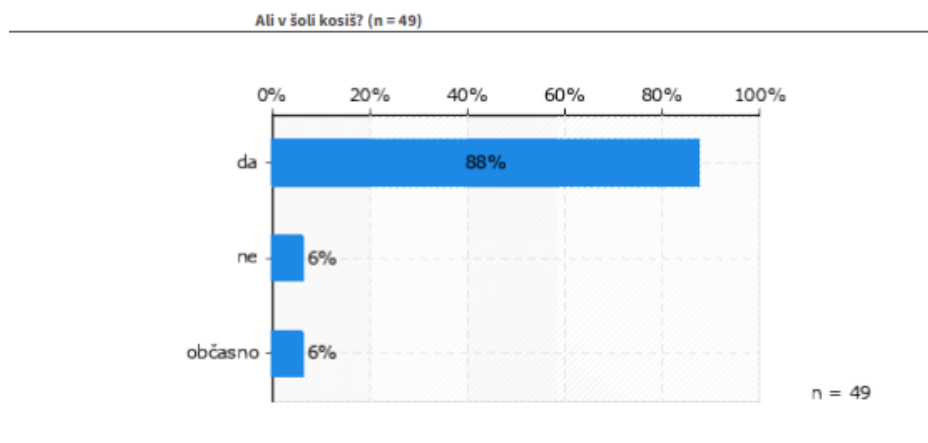
## VPRAŠANJE 9

Kako pogosto si postrežeš s sadjem, ki je ponujeno pri malici? (n = 49)



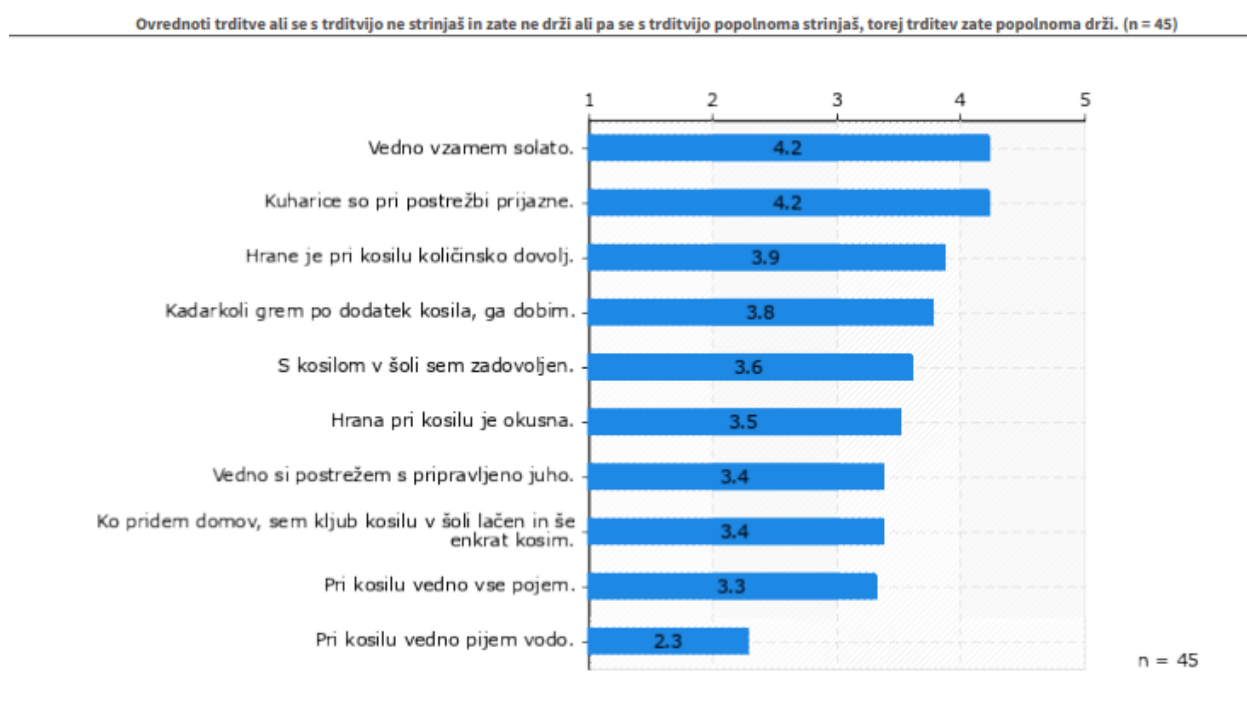
63 % učencev, ki je izpolnilo anketni vprašalnik zelo pogosto poseže po sadju, ki je bilo ponujeno pri malici, redko pa 33 %.

## VPRAŠANJE 10



V šoli ima kosilo 88 % anketiranih, 6 % pa nima kosila v šoli.

## VPRAŠANJE 11



71,1 % anketiranih se strinja oz. povsem strinja s trditvami, da je hrane pri kosilu količinsko dovolj. Da je hrana okusna meni 53,3 % anektiranih učencev, saj so se s to trditvijo strinjali ali popolnoma strinjali. 60 % je zadovoljnih s kosilom v šoli, enak delež (60 %) dobi dodatek h kosilu, kadarkoli gre po njega in 37,8 % jih pri kosilu vse poje. Vedno si postrežem z juho, je odgovorilo 46,7 % in pri kosilu vedno pijem vodo, je odgovorilo 24,4 % učencev, ki je označilo, da se s tema dvema trditvama strinja ali povsem strinja. S trditvijo, da so kuharice pri postrežbi prijazne, se strinja oz. povsem

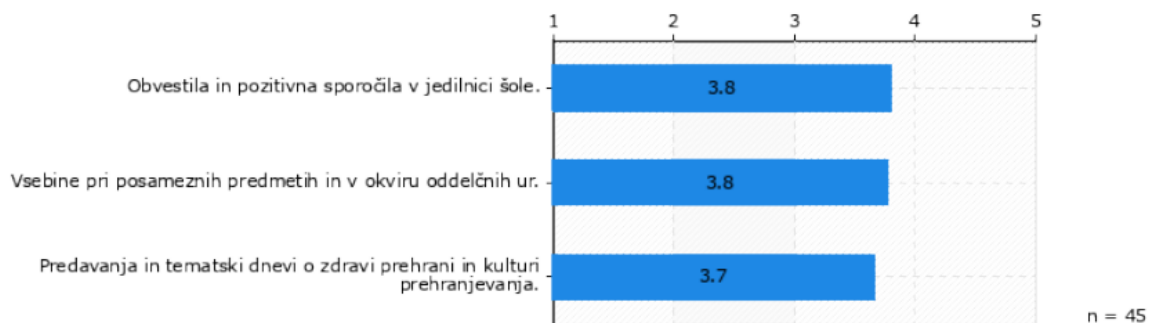


strinja 75,5 % anketiranih posameznikov. Da vedno vzamejo solato je odgovorilo 82,2 % anketiranih. S trditvijo, da ko pridem domov, sem kljub kosilu v šoli lačen in še enkrat kosim, se je strinjalo oz. povsem strinjalo 51,1 % udeležencev ankete.

## VPRAŠANJE 12

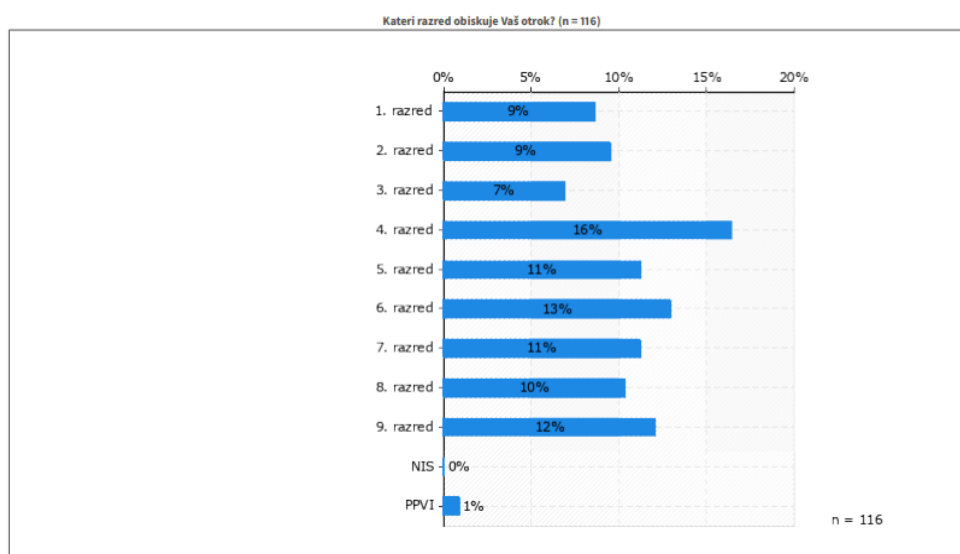
Rezultati so pokazali, da je zadovoljnih oz. zelo zadovoljnih (1) 57,8 % anketiranih s predavanji in tematskimi dnevi o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, (2) 68,9 % z vsebinami pri posameznih predmetih in v okviru oddelčnih ur in (3) 68,9 % jih je z obvestili in pozitivnimi sporočili v jedilnici šole.

Kako si zadovoljen z aktivnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja učencev? (n = 45)



## 2. ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE

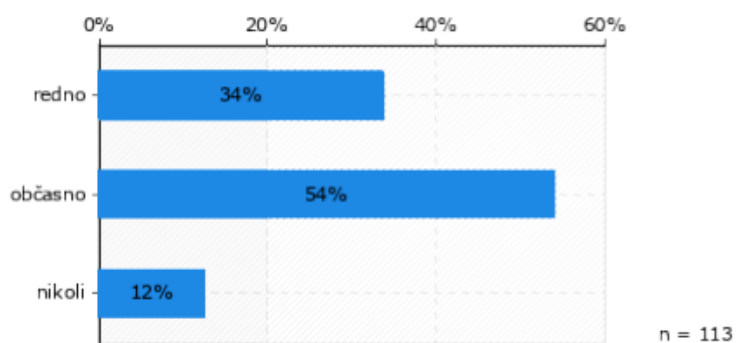
### VPRAŠANJE 1



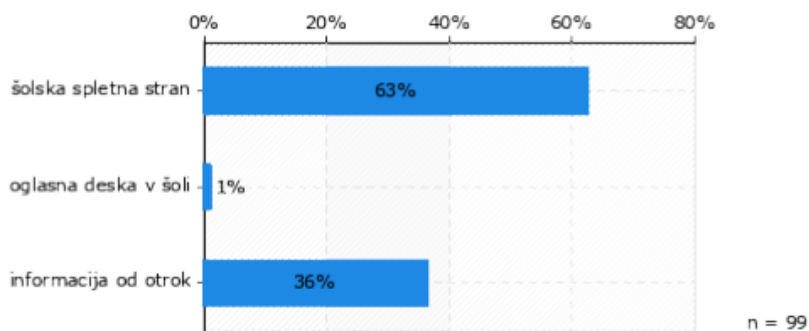
Anketni vprašalnik za starše je izpolnilo 116 staršev, od vseh 593 otrok, kar predstavlja 19,6 %. Največ staršev je izpolnilo anketni vprašalnik, katerih otrok obiskuje 4. razred.

## VPRAŠANJE 2, 3 in 4

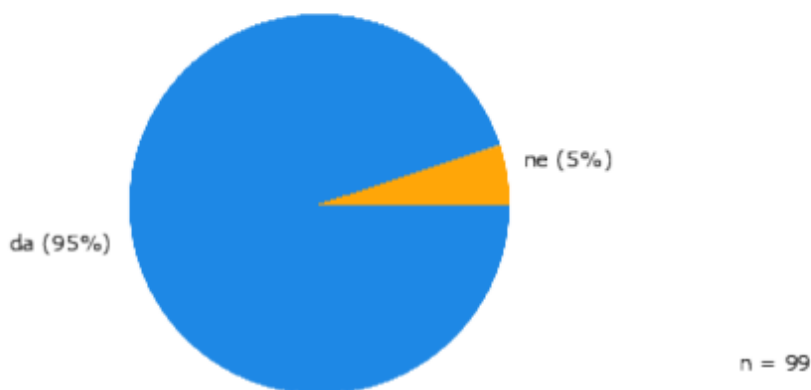
Kako pogosto spremljate šolski jedilnik? (n = 113)



Na kakšen način pridobivate informacije o šolskem jedilniku? (n = 99)



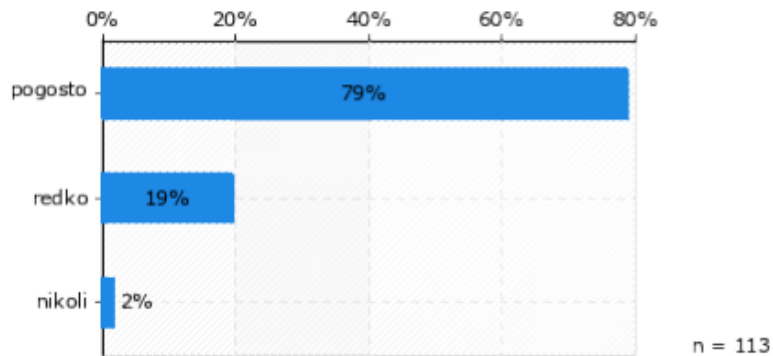
Je šolski jedilnik dovolj pregleden? (n = 99)



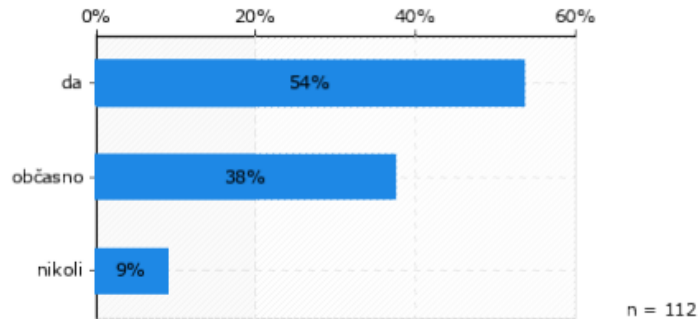
Jedilnik redno spremlja 34 % anketiranih staršev, včasih pa 54 %. Informacije o šolskem jedilniku več kot polovica staršev (63 %) pridobi na šolski spletni strani, 36 % pa jih pridobi informacije od otrok. 95 % anketiranih je mnenja, da je šolski jedilnik dovolj pregleden.

#### VPRAŠANJE 5, 6 in 7

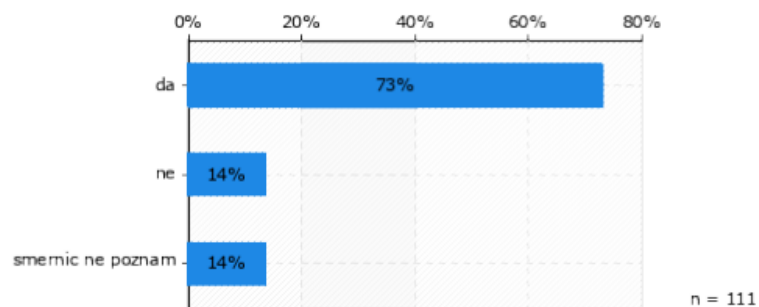
Kako pogosto se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani? (n = 113)



Ali Vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje? (n = 112)



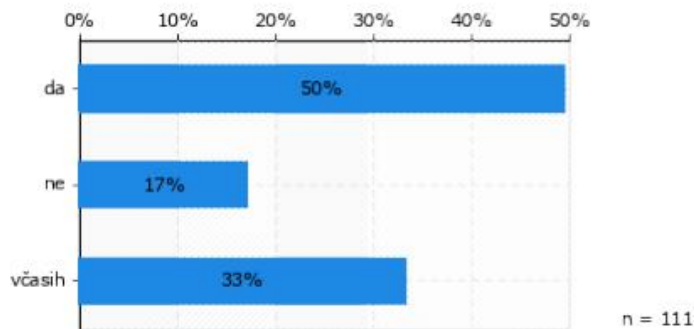
Ali menite, da prehrana na šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja učencev? (n = 111)



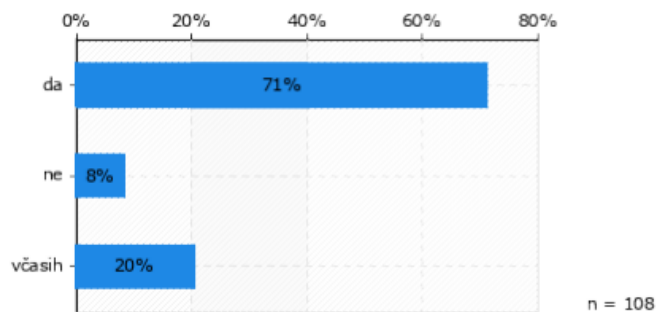
79 % anketiranih staršev se s svojim otrokom pogosto pogovarja o šolski prehrani, redko pa 19 %. Redno zajtrkuje pred odhodom v šolo 54 % otrok. 73 % anketiranih staršev meni, da prehrana na šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja.

## VPRAŠANJE 8, 9 in 10

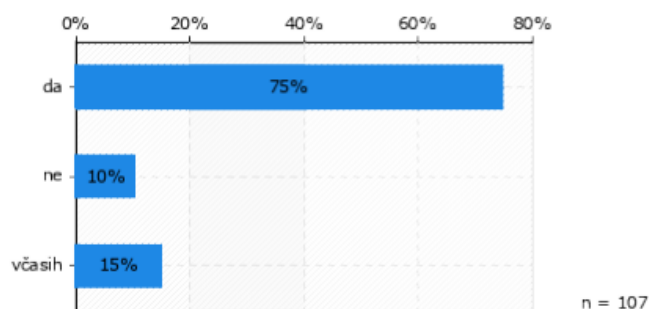
Ali ste s kakovostjo jedi, ki jih ponuja šola, zadovoljni? (n = 111)



Ali menite, da ima Vaš otrok na razpolago v šoli dovolj sadja? (n = 108)



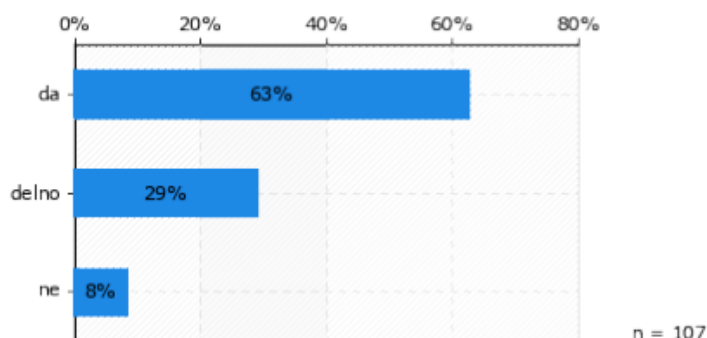
Ali menite, da ima Vaš otrok na razpolago v šoli dovolj zelenjave? (n = 107)



S kakovostjo jedi, ki jih ponuja šola je 50 % staršev zadovoljnih, 71 % jih meni, da ima njihov otrok na razpolago dovolj sadja in 73 % jih meni, da imajo na razpolago dovolj zelenjave.

## VPRAŠANJE 11 in 12

Ali ste zadovoljni s kakovostjo dopoldanske malice? (n = 107)



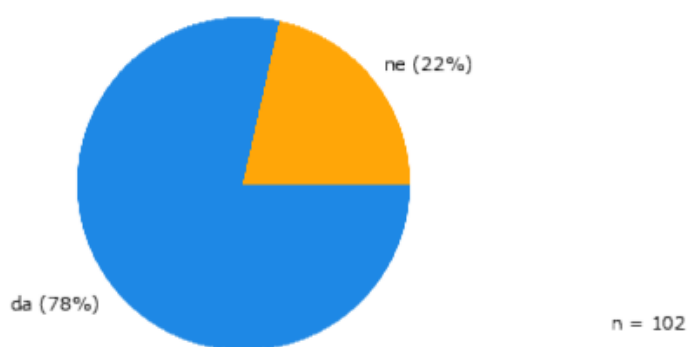
63 % staršev, ki je izpolnilo anketni vprašalnik je zadovoljnih s kakovostjo dopoldanske malice, medtem ko je 29 % staršev delno oz. nezadovoljnih. Le-te smo prosili, da pri naslednjem vprašanju zapišejo razloge, zakaj je temu tako. V tabeli so prikazani odgovori.

velikost porcij	premajhne porcije, otroci so lačni	včasih ni dobra
velikokrat je kruh	preveč juh za malico	preveč sladkih živil
včasih ni dovolj glede na to da otroci še rasejo	preveč kruha in namazov. premalo mlečnih izdelkov.	včasih neprimerna dopoldanska malica in količinsko premalo
ker ponujate otrokom neznane okuse kruhov, jih zavračajo oz. sploh ne jedo. menim, da bi preprosto ponudili črni rženi kruh in bi ga otroci z veseljem pojedli. menim tudi, da imate v prehrani prevečkrat vključeno tuno (tudi tunine namaze), saj je znano, da tuna ni najbolj zdrava izbira rib. raje vključite ostale manjše ribe.	eksperimentiranje z novimi namazi, ki jih otroci ne marajo. roza zmes podobna puding? mislim, da spet ni potrebno eksperimentiranje. Vanilja ali čokolada sta verjetno za otroke, kar vrede in dovolj	zato ker se otrokom daje majhne količine kosila, in večinoma je vse bio, polnozrnat in zelenjavno, moja dva otroka prideta vedno nezadovoljna z kosila in vedno lačna.
	ribji namaz otroci ga ne marajo že hčerka pred leti ga ni marala	malice so premajhne in ne pokrivajo vseh skupin živil
	da damo tisto kaj otroci najrajši jedo večkrat.	vse preveč je namazov in polnozrnatoga kruha
lahko bi imeli bolj raznoliko	prevečkrat je kruh	ponavljajoč jedilnik
raznolikost, včasih je bolje kaj manj zdravega in se nasitijo	vse je instant in slaba kvaliteta .oz sirovo premajhne količine malic	otrok ne je mlečnih jedi - gris, mlečni riž...,

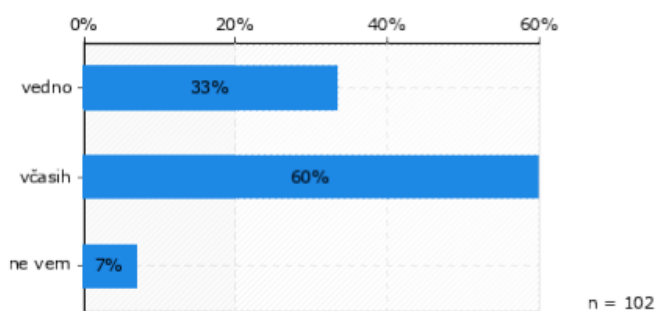
prevečkrat mlečno	otrok večkrat pove, da hrana ni okusna, da pač ne grejo okusi včasih skupaj	otrok ni navdušen nad nekaterimi namazi.
premalo raznoliko		
veliko krat mlečni izdelki in namazi	veliko preveč je mlečnih izdelkov	moja hčerka ne je namazi
ker je čaj brez medu in limone	premalo, vedno enako, slabo pripravljeno	za malico večina namazi

## VPRAŠANJE 13 in 14

Ali menite, da je dopoldanska malica količinsko zadostna? (n = 102)



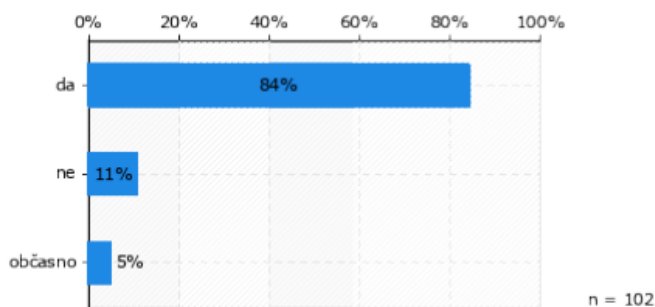
Ali Vaš otrok za dopoldansko malico zaužije vse jedi, ki so mu ponujene? (n = 102)



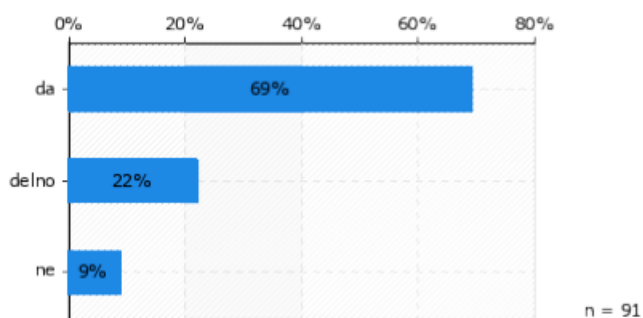
78 % anketiranih staršev meni, da je dopoldanska malica količinsko zadostna. Vedno zaužije vse jedi, ki so mu bile ponujene 33 % otrok, včasih pa 60 % otrok.

## VPRAŠANJE 15 IN 16

Ali Vaš otrok v šoli kosi? (n = 102)



Ali ste zadovoljni s kakovostjo kosila? (n = 91)



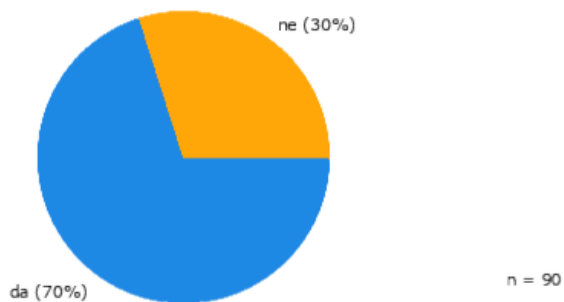
V šoli ima kosilo 84 % otrok, katerih starši so izpolnili anketni vprašalni. 69 % jih je zadovoljnih s kakovostjo kosila. V primeru, da so označili, da so delno oz. ne zadovoljni, smo jih pri naslednjem vprašanju prosili, da zapišejo razloge zakaj. V tabeli so prikazani odgovori.

skoraj v vsaki prilogi zelenjava, ki je včasih prevelika (niti ne izgleda privlačno), občasno premalo začinjeno	meso žilavo, vprašljivost kvalitete mesa ( makaronovo meso!). hamburgerji meso neokusno in pekoče ( se z začimbami kaj prikriva v mesu? ) eksperimentiranje z dragimi jedmi ( morski sadeži itd.) ni potrebno, saj otroci tega ne poznajo in ne okušajo, torej hrano v veliki meri zavržejo. taksna hrana pa ni poceni.	če otrok prosi, da mu kakšna hrana ni dobra, mu jo vseeno naložijo na krožnik. ali pa omako polijejo po mesu, čeprav omake ne mara. posledično ne poje niti mesa
zelo redko so dobre jedi ki jih šolarji obožujejo, solata je samo oprana in postrežena (niti soljena)	ker prihaja domov lačen in nimam občutka ,da je od mize. z zdravo prehrano so izginili močni obroki ,prava	hrana ni soljena, ko gre še iskat več je večkrat zavrjen,
se včasih pritožuje, da ni dovolj kuhano		

	domača kuhinja. zdravo ni nujno tudi dobro	
zato ker mi otrok včasih pove, da to pa res ni bilo za jesti	po navadi zelo hitro lačen po kosilu	meso je sirovo
kombinacija obroka včasih ni primerna	nezačinjeno, čudne kombinacije	okus kosila včasih ni dober...preveč eko, bio...
otrok toži o mastnem mesu ( npr. v golažu in posledično ne poje vsega)	opazamo, da ko je kaj dobro dobijo otroci majhno porcijo, če želijo več jih kuharice tudi odslovijo, ...	preveč testenin
premalo porcije	ne je vseh jedi	preveč na podlagi kalorijskih omak
premalo se daje otrokom kosila količinsko premalo. tisti ki bi radi jedli ne dobijo zadosti, potem pa se hrana meče, plus tega ko so palačinke dobijo brez namaza učitelji dobijo in marmelado in Nutelo. zakaj otroci ne dobijo je to fer jest suho palačinko? ma daj to je katastrofa z prehrano v soli. moja dva zadost jesta zdravo ampak otroci potrebujejo energijo in moč ne pa nekaj sam neki bio izdelki ...	otroka sta povedala, da je večkrat mastno nekakovostno meso, velikokrat mesa zato ne jesta	zelo redko so dobre jedi ki jih šolarji obožujejo, solata je samo oprana in postrežena(niti solena)
	ni količinsko zadosti glede starosti otrok	premajhne porcije

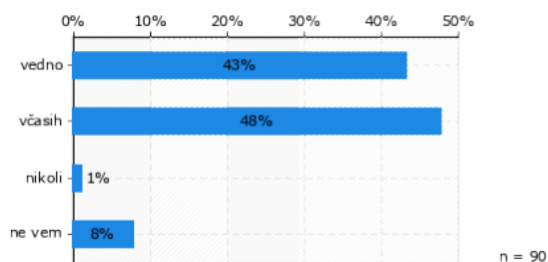
## VPRAŠANJE 17 IN 18

Ali menite, da je šolsko kosilo količinsko zadostno? (n = 90)





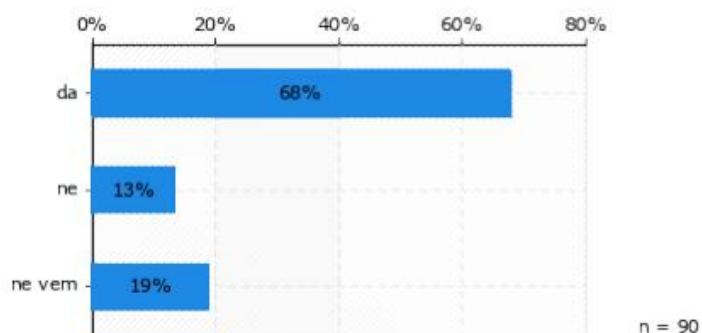
Ali Vaš otrok za šolsko kosilo vzame vse jedi, ki so mu ponujene? (n = 90)



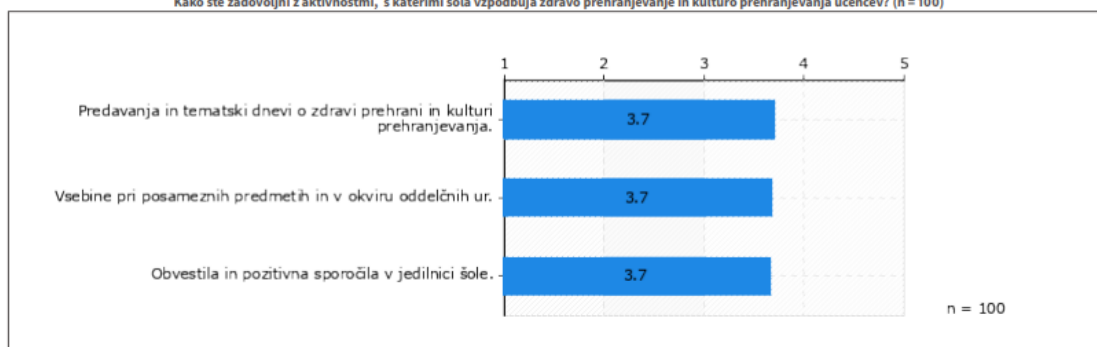
Da je kosilo količinsko zadostno meni 70 % staršev, ki je izpolnilo anketni vprašalnik. 43 % anketiranih staršev je navedlo, da njihov otrok vedno za šolsko kosilo vzame vse jedi, ki so mu bile ponujene in včasih 48 %.

## VPRAŠANJE 19 IN 20

Ali Vaš otrok dobi dodatek, v primeru, da mu je obrok količinsko premajhen? (n = 90)



Kako ste zadovoljni z aktivnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja učencev? (n = 100)



68 % staršev, je označilo da njihov otrok dobi dodatek, v primeru, da mu je obrok količinsko premajhen. Več kot polovica staršev je zadovoljnih oz. zelo zadovoljnih z vsebinami pri posameznih predmetih in v okviru oddelčnih ur, obvestili in pozitivnimi sporočili v jedilnici šole ter predavanji in tematskimi dnevi o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja.

## VPRAŠANJE 21

<p>na šolsko prehrano nimam pripomb, moj otrok se nad njo ne pritožuje, saj je vaje, da se je vse. včasih je res nekaj za nekoga boljše, včasih kaj manj. imam tri otroke. starejša že študirata. a še zdaj velikokrat omenita kako dobra so bila kosila v osnovni šoli. dejstvo je, da ni v domeni šole, da otrokom kuhajo samo takšno hrano, ki jo imajo radi. prehranske navade otrok ustvarjamo ...</p>	<p>dajte otrokom malo več na kroznik ne pa eno zlico pireja pa en kos mesa pa za 2v usta dat solati, o juhi pa da niti ne pisem poden pokrit samo. nisem edina katera je nezadovoljna so dosti takih ampak ne upajo ppovedat. zato placujem kosili da se otroka najesta ne pa da po kosilu takoj prideta pa receta kak sma lacna sva cist malo dobila kosila v soli in to je vsak dan</p>	<p>za malico so prevečkrat namazi, ker jih moj otrok ne je rad. za malico bi lahko bili včasih tudi sendviči.</p>
<p>na vprasanje, ce otrok dobi dodatek pri kosilu, manjka pomemben odgovor: vcasih..ker velikokrat zmanjka hrane.</p>	<p>morda razširiti jedilnik in več informacij o zdravi prehrani</p> <p>kuharce veliko krat otroka sodijo po postavi</p> <p>absolutno premalo solate, ko pa otrok prosi za več, dobi 1-2 "perici", večkrat pa sploh to ne.</p>	<p>me veseli, da se trudite sestaviti zdrave jedilnike. otrok pa bi bil bolj zadovoljen s hrano, če bi le ta bila bolj začinjena oz. okusnejša, saj je zdrava hrana lahko tudi zelo okusna. uporabljajte sveže začimbe (veliko lokalnih pridelivalcev)</p>
<p>opazili smo, da laktozna dieta dobi po novem tudi brezlaktozno mleko in ne drugih kvazi mlečnih napitkov, ki jih niso marali. občasno se še pritožujejo, da jedi za dieto in brez niso primerljive, a verjamem, da se trudite po najboljših močeh v okvirjih, ki jih imate in smo še vedno hvaležni, da omogočate dietno prehrano ob zdravstvenem potrdilu.</p>	<p>naš otrok zelo rad je. je vse, razen ajdovih žgancev. zelo je zadovoljen s prehrano, vendar včasih potoži, da bi raje jogurt od kmetije dirnberk kranjc kot pa iz trgovine. drugače pa pohvala, dobi vedno še, če gre prosit. včasih edino potoži, da kuharice ne vejo rečt nazaj prosim, ko se zahvali. :-)</p>	<p>za malico bi lahko imeli bol pogosto juhe</p> <p>kuhajte takšne jedi, da se bodo otroci najedli, ne pa da se potem pol stvari vrže v biološke odpadke. marsikaj se da zdravo pripraviti in na drugačen način, da otroci potem jedo</p>

<p>sadje naj bo na razpolago vsak dan. pri kosilu naj bo na razpolago voda.</p>	<p>kdo še bere pozitivna sporočila ob prehrani? pogrešam kakšen obrok ne zdrave prehrane ,na žlico, nasitno in porcijsko zadovoljivo</p>	<p>predlagam da se določena hrana spremeni oz.da se vsaj spremenijo kombinacije hrane. ko preberem jedilnik, mi včasih kombinacije res ne pašejo skupaj ( npr.: špinača in zraven trestenine??)</p>
<p>ko se pogovarjam z otrokom,redko pohvali kosila,lahko bi jim nudli hrano ki jo imajo bolj radi. pa to ne pomeni da je moj otrok zbirčen.lp</p>	<p>učiteljica zdenka naj nima svojih pravil pri kosilu, ko želijo učenci po še ...</p>	<p>tale vprašanje ni na mestu, ker starši ne zahajamo v jedilnico, da bi lahko videli oz. vedeli o teh obvestilih in pozitivnih sporočilih, tudi ne poznamo vsebin pri posameznik predmetih v celoti</p>
<p>mogoče bi ustanovili v šoli skupino za pripravo jedilnika skupaj z učenci, tako bi lahko sami povedali kaj bi radi jedli, ker po vseh informacijah, ki jih imamo v zvezi z jedilnikom na šoli je kar veliko odpada...hvala</p>	<p>da bi lahko sodelovali pri pripravi jedilnika, da bi lahko dali svoje predloge, pobude, pohvale</p>	<p>kuhajte hrano, ne kupujte že vsega pripravljenege, naj bo hrana navadna, tudi starši skrbimo za zdravo prehrano, tisti, ki pa doma jejo samo nezdravo, jim tudi vaši ekstremni obroki po tem nacionalnem programu ne bodo pomagali</p>
	<p>prporocam sodelovanje s strokovnjaki it podrocja prehrane, ne z nekom, ki to pac pozna in mu je to hobi.</p>	

Pri tem vprašanju smo prosili starše, da nam, če želijo sporočiti kaj v zvezi s prehrano na šoli, to napišejo (predloge, pripombe, pohvale ipd.).

## ZAKLJUČEK

Rezultati so pokazali, da je s kakovostjo jedi, ki jih ponuja šola v povprečju 60% anketiranih staršev zadovoljnih, tako s kosilom, kot tudi z dopoldansko malico. Da sta dopoldanska malica in kosilo količinsko zadostna, meni približno 75 % staršev, ki je izpolnilo anketni vprašalnik. Učenci, so manj zadovoljni s kakovostjo dopoldanske malice v primerjavi s starši, s kakovostjo kosila pa približno enako kot starši. Prav tako se strinjajo s starši, da sta kosilo in dopoldanska malica v zadovoljivih količinskih razmerjih.

Trudimo se, kolikor nam dopuščajo finančna sredstva, da v naše obroke čim bolj vključujemo živila, ki imajo oznako EKO ali BIO, po možnosti slovenskih oziroma lokalnih pridelovalcev. Ekološko pridelana hrana ali je boljša izbira, saj je visoko kakovostna in bolj varna, tega se zavedamo tudi na naši šoli. Z dvema ponudnikoma redno sodelujemo, občasno pa še z drugimi. V šolski prehrani največkrat uporabljamo EKO goveje meso in različne BIO mlevske izdelke, rdečo peso in določene vrste sadja in zelenjave. Pomembno je, kakšno hrano uživamo, zato v naše jedilnike in obroke v skladu z možnostmi vključujemo živila iz svežih, surovih, sezonskih in lokalnih sestavin. Redno sodelujemo s šestimi lokalnimi ponudniki, občasno pa še s tremi. Lokalne izbire sadja in zelenjave so po navadi bolj kakovostne, saj so bolj dozorele in imajo višjo hranilno vrednost (več vitaminov), saj niso izpostavljanje dolgotrajnemu transportu, ki negativno vpliva na živila. Poleg negativnega vpliva na živila, pa transport tudi zelo obremenjuje okolje. Poleg sadja in zelenjave, se trudimo, da kolikor je mogoče uporabimo sveže mleko in mlečne izdelke, olja, meso, žitne izdelke lokalnih ponudnikov. Na jedilniku so ta živila (BIO/EKO/lokalno) označena z rdečo barvo. S tem pripomoremo, da učenci uživajo bolj kakovostno hrano in s tem pozitivno vplivajo na svoje zdravje, skrbimo za okolje ter ohranjamo delovna mesta.

Jedilnik je večinoma osnovan tako, da se jedi v enem mesecu pri posameznih obrokih ne ponavljajo, razen v primer, ko nastanejo objektivni razlogi (težave z dostavo, tehnične težave, ipd.). V tem šolskem letu učenci zaradi COVID-19 niso imeli dopoldanske malice v jedilnici, zato smo morali v šolski kuhinji pripravljati jedi, pri katerih je bil možen ustrezen transport v učilnico (primerne posode, čas, da se živila ne bi ohladila ipd.). Podaljšan pa se je tudi čas priprave obroka in tudi sama razporeditev, zaradi dodatnih higienskih ukrepov. To je posledično tudi malo vplivalo na pestrost in raznovrstnost obrokov dopoldanske malice.

Tedenski jedilnik dopoldanske malice je bil ponavadi sestavljen tako, da je bil 2-krat na teden obrok na osnovi mleka, en obrok je bil na žlito, dvakrat na teden je bil namaz, ki smo jih v kuhinji večinoma sami izdelovali. Učenci so izpostavili, da ne marajo oz. niso zadovoljni z namazi. Če želimo zagotoviti čim bolj raznovrstno prehrano, moramo pripravljati in v prehrano vključevati tudi namaze. Učenci skoraj vedno prihajajo po dodatne porcije, ko so občasno na jedilniku mesna zaseka, pašteta, čokoladni namaz, vendar te izbire niso najbolj zdrave. Opažamo, da učenci ne marajo predvsem zelenjavnih namazov, ki pa so najbolj priporočljivi. Kruh in pekovski izdelki so ponavadi iz ržene, ovsene, pirine, polnozrnate ipd. mok, ki jih priporočajo smernice zdrave prehrane. Vsak dan je bilo na razpolago tudi sadje in zelenjava, včasih tudi oboje. Pred

COVID-19 so bila določena živila (sadje, zelenjava, kruh, ipd.) vedno na razpolago v jedilnici, ukrepi letos tega niso dopuščali. Občasno pa so se na jedilniku pojavljale tudi manj zdrave izbire živil, saj smo želeli ugoditi tudi željam učencem. Kosilo pa je tedensko bilo osnovano tako, da je bil enkrat na teden brezmesni obrok, enkrat tedensko jed na žlico, ostale tri dni pa vedno različne vrste mesa z različnimi prilogami. Enkrat do dvakrat mesečno pa smo dali na jedilnik tudi manj zdrave izbire. Nezadovoljstva med starši in učenci je bilo številčno največje s premajhnimi porcijami in da je prevečkrat na jedilniku juha (tako za kosilo, kot dopoldansko malico), ki pa njihove otroke ne nasiti za dolgo. Če bi učenci zaužili vse obroke, vključno z zajtrkom in pojedli vse ponujene jedi bi jim moralo zadostovati. V primeru, da je učenec še lačen, lahko dobi dodatek, pri vseh obroki. Opažamo pa da učenci ne vzamejo oz. ne pojedjo vsega, kar jim je ponujeno, predvsem z razlogom, da jim to ni všeč.

Zavedati se pa moramo, da se prehranske navade, kot tudi okusi in stališča posameznikov razlikujejo, zato se prehrana v šoli ne more prilagoditi željam vsakega posameznika. Eden izmed staršev je v anketnem vprašalniku napisal, da koliko otrok je, toliko jedilnikov bi potrebovali, da bi bili vsi zadovoljni, to pa je na žalost v šolski kuhinji težko izvedljivo.

Rezultati ankete, podani predlogi, pripombe in pohvale tako staršev kot učencev, nam bodo v veliko pomoč pri organizaciji šolske prehrane za naslednje šolsko leto. Preučili jih bomo in glede prehranske smernice in naše zmožnosti skušali realizirati. Še naprej se bomo trudili z različnimi vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi in projekti, pozitivno vplivati na prehranske izbire otrok in zdrav način prehranjevanja. Zdravo prehranjevanje je pomemben zaščitni dejavnik zdravja posameznikov. Zato je pomembno, da imamo pozitiven odnos do prehranskih smernic, priporočil in informacij o zdravem prehranjevanju, ki so zdravstveno utemeljene. Poznavanje in njihovo upoštevanje pripomore k zdravemu načinu prehranjevanja in zmanjšanju tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa ipd.) v vseh življenjskih obdobjih.