



**Analiza ankete o zadovoljstvu s šolsko prehrano za starše RAZREDNE STOPNJE OŠ Miren
skupaj s podružnicama za šolsko leto 2018 - 2019**

Število vrnjenih e – anket

1. razred	19 (50) 38%
2. razred	29 (53) 54,7%
3. razred	18 (44) 41%
4. razred	18 (48) 37,5%
5. razred	20 (37) 54%
Skupaj	104 (232) / (44,8%)

Učencev na RS OŠ Miren skupaj s podružnicama je 232, od tega so bile vrnjene 104 ankete.

Katere obroke zaužije vaš otrok v šoli?

	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldansko malico
1. razred	19	18	15
2. razred	27	26	19
3. razred	18	17	11
4. razred	18	16	7
5. razred	20	19	4
Skupaj	102 / 98%	96 / 92,3%	56 / 53,8%

Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?

	DA	NE	Opombe – ni odgovora
1. razred	15	3	Glede na število anket 1 starš ni odgovoril
2. razred	18	7	4
3. razred	16	2	0
4. razred	14	3	0
5. razred	10	10	0
Skupaj	73 / 70,2%	25 / 24%	6 / 5,7%

Na vprašanje, ali so seznanjeni s šolskim jedilnikom, jih je **70,2 %** odgovorilo pritrdilno. Tisti, ki niso seznanjeni ALI pomeni, da zaupajo ustreznosti jedilnika oz. jih to ne zanima. (Šolski jedilnik se redno objavlja na spletni strani šole in na oglasnih deskah.)



Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

	DA	NE	OBČASNO	Ni odgovora
1. razred	15	3	0	1
2. razred	21	0	6	2
3. razred	14	2	2	0
4. razred	12	0	6	0
5. razred	14	2	4	0
Skupaj	76 / 73%	7 / 6,7%	18 / 17,3%	3 / 2,9%

Pohvaliti jih je treba glede uživanja zajtrka, je pa kljub vsemu **17,3 %** učencev, ki zajtrka ne je redno pred odhodom v šolo in **6,7 %** učencev, ki ne zajtrkuje. O pomenu zajtrka bomo starše še naprej ozaveščali na roditeljskih sestankih in pogovornih urah.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Z zajtrkom telesu že zjutraj zagotovimo dovolj E za delo, igro, učenje in razmišljanje.

Menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave?

	DA	NE	Ni odgovora
1. razred	16	2	1
2. razred	21	6	2
3. razred	14	4	0
4. razred	16	1	1
5. razred	17	2	1
Skupaj	84 / 80,8%	15 / 14,4%	5 / 4,8%

Upam si trditi, da imajo dovolj – to lahko sklepam na podlagi ostankov oz. na dejstvu, da veliko učencev zelenjave in sadja, ki je na razpolago pri določenih obrokih sploh ne vzame.

Sadje in zelenjava sta - le vzeti je treba!

Poleg rednih obrokov, imajo učenci na razpolago sadje vsak dan v učilnici + ob sredah imajo dodatno sadje pri šolski malici iz SŠSZ.

Pri dopoldanski malici – glede na jedilnik pogosto uvrščamo svežo zelenjavo (rezine paradižnika, solato, korenje, papriko), ki jo veliko otrok z veseljem vzame in poje.

Ob uravnoteženi prehrani tudi DOMA, to ne bi smelo predstavljati problema.

Ali se v šolski kuhinji trudijo slediti načelom zdravega prehranjevanja?

	DA	NE	OBČASNO	Ni odgovora
1. razred	11	0	7	1
2. razred	22	0	4	3
3. razred	6	1	10	1
4. razred	12	1	3	2
5. razred	17	0	3	0
Skupaj	68 / 65,4%	2 / 1,9%	27 / 26%	7 / 6,7%

Od staršev, ki spremljajo šolsko prehrano, jih je **65,4 %** ocenila da sledimo načelom zdravega prehranjevanja, **26%** da občasno, **1,9 %** staršev pa meni, da ne sledimo načelom zdravega prehranjevanja. To dokazuje, da so po mnenju staršev naši jedilniki dokaj kvalitetni.



Kako pogosto vaš otrok doma uživa sadje?

	Večkrat dnevno	1x dnevno	2 – 4x / teden	1x tedensko	Ni odgovora
1. razred	3	11	4	0	1
2. razred	6	14	3	2	4
3. razred	6	6	5	1	0
4. razred	4	6	4	3	1
5. razred	5	6	3	4	2
Skupaj	24 / 23%	43 / 41,3%	19 / 18,3%	10 / 9,6%	8 / 7,7%

Kako pogosto vaš otrok doma uživa zelenjavo?

	Pri vsakem glavnem obroku (Z, K, V)	Pri dveh obrokih	Pri enem obroku	Ni odgovora
1. razred	1	2	15	1
2. razred	2	10	13	4
3. razred	0	8	10	0
4. razred	1	7	7	3
5. razred	2	5	11	2
Skupaj	6 / 5,8%	32 / 30,8%	56 / 53,8%	10 / 9,6%

Na domačem jedilniku so polnozrnatni izdelki / jedi?

	Večkrat dnevno	1x dnevno	2-3x tedensko	Ni odgovora
1. razred	1	3	14	1
2. razred	1	5	18	5
3. razred	3	4	10	1
4. razred	2	4	10	2
5. razred	3	3	12	2
Skupaj	10 / 9,6%	19 / 18,3%	64 / 61,5%	11 / 10,6%

Na domačem jedilniku so sladice / buhtelj, krof, torta, zavitek, sladko pecivo, industrijski puding.../

	Večkrat dnevno	1x dnevno	2-4x tedensko	1x na mesec	Ni odgovora
1. razred	0	4	5	9	1
2. razred	1	4	10	10	4
3. razred	0	2	9	7	0
4. razred	0	4	8	6	0
5. razred	1	2	8	7	2
Skupaj	2 / 1,9%	16 / 15,4%	40 / 38,5%	39 / 37,5%	7 / 6,7%



Ali menite, da imate dovolj znanja o zdravi prehrani?

	DA	NE	Ni odgovora
1. razred	11	7	1
2. razred	22	3	4
3. razred	13	5	0
4. razred	13	5	0
5. razred	13	5	2
Skupaj	72 / 69,2%	25 / 24%	7 / 6,7%

Predlagajte / zapišite primer zdravega obroka

Dopoldanska malica

1. razred:

- jajce, košček polnozrnatega kruha – predlog za jedilnik,
- sadje, kosmiči, namazi / preveč splošna opredelitev

2. razred:

- kruh in še nekaj zraven / ??
- jogurt ali skuta, sadje / manjka škrobno živilo, to ponujamo za PM

3. razred

- namaz na polnozrnatem kruhu / to že občasno ponujamo,
- polnozrnat kruh, šunka, list solate, korenček, pomarančni sok / predlog

4. razred

- moje znanje dopolnjujete vi ... ko sodelujemo glede sinove diete

5. razred

/

Kosilo / primer zdravega obroka

1. razred:

- juha ali mineštra, košček mesa, dušene bučke, zelena solata s fižolom, voda, / predlog
- goveja juha, ribji brodet, polenta, solata, / predlog za jedilnik
- juha, meso, polnozrnat testenine, zelenjava
- mineštra, solata, meso,
- rižev narastek z jabolki,
- različne mineštre,
- polnozrnat testenine s piščancem v omaki, solata s popraženimi semeni / predlog za jedilnik
- zelenjavna juha, polnozrnat riž, košček piščanca, zelena solata / predlog

2. razred:

- pasulj,
- mineštra / juha, riba, priloga, zelenjava / ta primer je že na šolskem jedilniku
- ječmenka, meso, priloga, zelenjava / preveč bogat obrok – pričakovati veliko količino odpadkov oz. učenci ne bi vzeli vseh jedi
- juha, riž, belo meso,
- meso, solata,
- mineštra, krompir, piščanec, zelenjava,



- juha, zelenjava.... Pomembno je, kaj ponudimo skupaj – preveč splošno ?
- juha, glavna jed.. – predvsem večja porcija / učenci imajo možnost dodatka
- solata, fižol, gobe, ajda, korenček, losos / bolj konkretno

3. razred

- polnozrnata pašta z mletim mesom, zelenjava, kos domačega peciva / jogurtovo pecivo
- predlog za jedilnik
- ali zelenjavna mineštra + domača pica / to že imamo na jedilniku

4. razred

- polnozrnati riž z zelenjavo,
- juha, testenine s paradižnikovo omako, solata - predlog
- bučna juha, prosena kaša, zelenjavna omaka, košček govejega mesa, veža zelenjava / radič + fižol / predlog za jedilnik
- jota,
- juha, polnozrnate testenine, meso
- mineštra, meso, priloga, zelenjava / preobilen obrok

5. razred

- goveja juha / zelenjavnih ne marajo, kos mesa ali ribe ali jajčna omleta + surova zelenjava – veliko zelene solate tudi za dodatek – dodatki so, ali ga gre učenec iskat ?
- voda po želji in brez omejitev – voda je vedno na razpolago, voda izpod pipe, ne bomo pa hodili med poukom kadarkoli bo komu prišlo na misel ...

sladica – kdor pozorno spremlja naše jedilnike ve, da so na jedilnikih tudi sladice

- meso na žaru, krompir in bučke z žara / to si privoščimo na dopustu ali šoli v naravi, v kolikor je izvedljivo

Pohvale / pripombe /

Pohvale / pripombe / predlogi po posameznih razredih
Na nekatere pripombe, pobude in mnenja sem podala odgovore.

1. razred

Otroci ne marajo ribjega brodeteta / ribe naj bi bile na jedilniku 2x / teden, ribe pripravljamo na različne načine / pestrost jedilnika ...

– to je stvar okusa posameznega otroka in prehranjevalnih navad, ki jih otrok prinese od doma

Vključevati lokalne pridelovalce,

V prehrano vključiti čim več zdrave, kakovostne hrane, Trudimo se v tej smeri in želja nas vseh je, da bi bilo tega čim več

Otroci so velikokrat žejni in lačni, ko jih popoldan pridem iskat / žejni ne – ker je pitna voda vedno dostopna, lačni – če poje popoldansko malico v celoti je tudi OK, če pa je ne poje, pa da gre domov med zadnjimi, potem se pa že res oglašajo želodček.



V popoldansko malico bi uvedla še več sadja, pa jogurte in črtala bi kruh, ker ga imajo prevečkrat na razpolago / resnično me »zbodek«, ko omenjate preveč kruha – kruh je na razpolago, ni nujno da ga vzame ...NIJZ priporoča za PM različne vrste kruha, sadje, zelenjavo in mlečne izdelke

Nimam ideje, vse zaenkrat v redu

2. razred

Moja otroka sta zelo zadovoljna, pojedsta vse in še dodatek – res vedno pohvalita – kar tako naprej;

Večje porcije – možnost dodatka

**Kuharsko osebje se zelo trudi, moji otroci so s hrano zadovoljni,
Otroci pohvalijo marsikatero jed v šoli,
Težiti k temu, da se izbira kvalitetna lokalna hrana,
Mislim, da je jedilnik kar v redu, čeprav otroci doma pol tega ne jedo,
Hrana odlično pripravljena,**

Nadaljujte z delom, ker ste na pravi poti,

**PM preskromne / gresini, krekerji/ - to se pojavlja občasno, pa še takrat v kombinaciji s sadjem
Slaba kvaliteta sadja – dobavitelja sadja in zelenjave smo zamenjali**

**Otrok je zadovoljen s hrano – včasih malo večje porcije / možnost dodatka
vendar eni gredo sami, kar je pričakovano, marsikateremu pa se preveč mudi na šolsko dvorišče.**

Sveža zelenjava naj ne bi bila okisana, ker je take veliko otrok ne mara ... prav tako sol.. - predlog

Dopoldanske malice so preobilne / samo več raznovrstnega sadja / - predlog za popoldanske malice

Pohvale za jedilnike in okusno hrano, se trudite in tudi otroci vas večkrat pohvalijo

3. razred

Sem zadovoljna z jedilnikom,

Sadje velikokrat gnilo,- dobavitelja sadja in zelenjave smo zamenjali

Manj kruha, na razpolago je pri vsakem obroku / ni nujno, da ga vzame

Večji nadzor nad prehranjevanjem otrok v šoli, večja spodbuda pri poskušanju novih stvari / učitelji spremljevalci !!

Za diete – bolj raznovrstne dopoldanske malice - dietni jedilnik se izpelje iz osnovnega z nadomestnimi živili, pojavijo se primeri, ko pravijo – tega pa ne maram ...

**BIO izdelki – večji poudarek ... Trudimo se v tej smeri in želja nas vseh je, da bi bilo tega čim več.
kombinacija kruh in jabolko... priporočila tudi s strani NIJZ,**

Sicer so obroki po besedah otrok okusni,

Velikokrat preslana hrana – vidim pri otroku, ki je v vrtcu – sporočilo v kuhinjo

4. razred

Na splošno sem zadovoljen s prehrano in kar je najpomembnejše – moj sin jo ima rad,

Kuharji se zelo trudijo, za svoje otroke bi rekla, da so zadovoljni s prehrano;

Otrok je zelo zadovoljen skoraj z vsem, kar kuhajo.

Otroci ne marajo ribjega brodeteta in pisane rižote / stvar okusa, ne moremo kar posplošiti na vse otroke



5. razred

**Šolski jedilnik bi zelo pohvalila, kar tako naprej
Stanje je sprejemljivo, saj jedo vendar tudi doma,
Pohvale,**

Solate naj bodo manj kisle ...- sporočilo v kuhinjo

Na jedilniku opazamo predvsem kruh iz drugih mok – ne bele, mislim, da bi bilo smiselno, da bi otroci imeli vsakodnevno na izbiro tudi bel kruh in bi tako malico sigurno tudi pojedli

Bel kruh je izjema, ne pa pravilo na šolskem jedilniku. Govorimo o zdravi prehrani, sicer so pa starši 5. razreda splošno odgovorili, da doma pogosto uživajo polnozrnatate jedi in živila

Moj otrok se pritožuje nad hrano, domov pride vedno lačen – kar skuhamo doma vedno poje, tudi zelenjavno mineštro

Odlično - otrok je ugotovil, da doma kuhajo tisto, kar rad je - MAMA HOTEL.

V skupnosti je pa drugače. Šolska prehrana zagotovo ni po okusu vseh otrok in staršev, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, saj so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov.

Ko greste na izlete ali pohode, bi jim lahko dovolili ali pa k malici dodali eno frutabelo ... - predlog, ki je izjema, na pa pravilo

Zaključek:

Dragi starši, vzgoja prehrane se začne doma že v otroštvu, v šoli smo mi vaši spremljevalci, ki vam pri tem pomagamo in svetujemo.

Hvala za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Zapisala sem jih z namenom, da poznamo razmišljanje staršev, ki so sodelovali pri anketiranju.

Trudili se bomo, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna in okusna. Pri načrtovanju jedilnikov bomo upoštevali tudi vaše predloge in načelo pestrosti. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. S skupnimi močmi in dobro voljo bomo naredili veliko dobrega v prid otrokom, ki so naše največje bogastvo.

Zapisala: Marija Božič