



## Analiza ankete o zadovoljstvu s šolsko prehrano za starše PREDMETNE STOPNJE OŠ Miren

Šolsko leto 2018 – 2019

### Število vrnjenih e – anket

6. razred	14 (41) – 34 %
7. razred	17 (36) – 47,2 %
8. razred	25 (48) - 52%
9. razred	8 (22) – 36,4%
<b>Skupaj</b>	<b>64 (147) – 44,2%</b>

### Katere obroke zaužije vaš otrok v šoli?

	Dopoldanska malica	Kosilo
6. razred	14	10
7. razred	17	13
8. razred	20	14
9. razred	8	2
<b>Skupaj</b>	<b>59 / 94%</b>	<b>39 / 61%</b>

### Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?

	DA	NE	Opombe
6. razred	11	3	
7. razred	15	2	
8. razred	16	8	Glede na število anket 1 starš ni odgovoril
9. razred	8	0	
<b>Skupaj</b>	<b>50 / 78%</b>	<b>13 / 20,3%</b>	<b>1 / 1,56%</b>

Na vprašanje, ali so seznanjeni s šolskim jedilnikom, jih je **78 %** 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	
6. razred	12	1	1	
7. razred	15	0	2	
8. razred	15	4	5	1 starš ni odgovoril
9. razred	4	1	3	
<b>Skupaj</b>	<b>46 / 71,9%</b>	<b>6 / 9,4%</b>	<b>11 / 17,2%</b>	<b>1 / 1,6%</b>

Pohvaliti jih je treba glede uživanja zajtrka, je pa kljub vsemu 17,2 % učencev, ki zajtrka ne je redno pred odhodom v šolo in 9,4 % učencev, ki ne zajtrkuje. O pomenu zajtrka bomo starše še naprej ozaveščali na roditeljskih sestankih.

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	
6. razred	11	3	
7. razred	15	2	
8. razred	16	7	2 starša nista odgovorila
9. razred	8	0	
<b>Skupaj</b>	<b>50 / 78,1%</b>	<b>12 / 18,8%</b>	<b>2 / 3,1%</b>

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 ju je treba!

Poleg rednih obrokov, imajo učenci na razpolago sadje vsak dan med rekreativnim odmorom v šolski jedilnici + ob sredah imajo dodatno sadje pri šolski malici iz SŠSZ, ki se po opažanjih in spremljavi v veliki meri vrača v jedilnico.

### Ali se v šolski kuhinji trudijo slediti načelom zdravega prehranjevanja?

	DA	NE	OBČASNO	
6. razred	9	1	4	
7. razred	12	2	3	
8. razred	12	5	7	1 starš ni odgovoril
9. razred	6	0	1	1 starš ni odgovoril
<b>Skupaj</b>	<b>39 / 61%</b>	<b>8 / 12,5%</b>	<b>15 / 23,4%</b>	<b>2 / 3,1%</b>

Od staršev, ki spremljajo šolsko prehrano, jih je 61 % ocenila da sledimo načelom zdravega prehranjevanja, 23,4% da občasno, 12,5 % 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?**

	<b>Večkrat dnevno</b>	<b>1x dnevno</b>	<b>2 – 4x / teden</b>	<b>1x tedensko</b>	<b>Ni odgovora</b>
6. razred	3	7	3	1	
7. razred	5	6	3	2	1
8. razred	5	11	6	1	2x
9. razred	1	4	3	0	/
<b>Skupaj</b>	<b>14 / 21,9%</b>	<b>28 / 43,75%</b>	<b>15 / 23,4%</b>	<b>4 / 6,3%</b>	<b>3 / 4,5%</b>

**Kako pogosto vaš otrok doma uživa zelenjavo?**

	<b>Pri vsakem glavnem obroku (Z, K, V)</b>	<b>Pri dveh obrokih</b>	<b>Pri enem obroku</b>	<b>Ni odgovora</b>
6. razred	3	3	8	
7. razred	1	7	8	1
8. razred	4	8	8	5
9. razred	0	2	5	1
<b>Skupaj</b>	<b>8 / 12,5%</b>	<b>20 / 31,3%</b>	<b>29 / 45,3%</b>	<b>7 / 11%</b>

**Na domačem jedilniku so polnozrnatni izdelki / jedi?**

	<b>Večkrat dnevno</b>	<b>1x dnevno</b>	<b>2-3x tedensko</b>	<b>Ni odgovora</b>
6. razred	4	3	6	1
7. razred	4	3	9	1
8. razred	1	8	13	3
9. razred	1	2	4	1
<b>Skupaj</b>	<b>10 / 15,6%</b>	<b>16 / 25%</b>	<b>32 / 50%</b>	<b>6 / 9,4%</b>

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

	<b>Večkrat dnevno</b>	<b>1x dnevno</b>	<b>2-4x tedensko</b>	<b>1x na mesec</b>	<b>Ni odgovora</b>
6. razred	1	2	6	5	
7. razred	0	1	10	5	1
8. razred	0	6	12	5	2
9. razred	0	3	2	3	
<b>Skupaj</b>	<b>1 / 1,56%</b>	<b>12 / 18,7%</b>	<b>30 / 46,9%</b>	<b>18 / 28,1%</b>	<b>3 / 4,7%</b>



## Ali menite, da imate dovolj znanja o zdravi prehrani?

	DA	NE	Ni odgovora
6. razred	14	0	
7. razred	14	3	
8. razred	19	4	2
9. razred	8	0	
<b>Skupaj</b>	<b>55 / 86%</b>	<b>7 / 11%</b>	<b>2 / 3%</b>

Predlagajte / **zapišite primer zdravega obroka**

[Pohvale / pripombe / predlogi po posameznih razredih](#)

Na nekatere pripombe, pobude in mnenja sem podala odgovore.

### Dopoldanska malica

#### 6. razred:

\* **več mlečnih izdelkov / jogurt, kefir, sadje/** - 2x tedensko je na jedilniku za DM mlečna jed + PM za učence razredne stopnje  
prav naštetimi mlečnimi izdelki ostajajo, a bomo kljub temu vztrajali in jih ponujali

#### 7. razred:

\* **jogurt**, / samo jogurt je energetsko premalo - primer PM, pa še tu ponudimo poleg jogurta kruh, kdor ga želi,  
\* **črni kruh in raznoliko sadje**, / primer PM, za dopoldansko malico je energetsko premalo  
\* **polnozrnat kruh, rezina sira, sadje, napitek** / primer, ki ga v jedilniku ponujamo,  
\* **brez svinjine** / sestavljamo pestre malice z raznolikimi živili, tudi s svinjino - brez svinjskega mesa dajemo učencem, ki imajo za to predpisane diete s strani zdravnika,  
\* **rižev narastek, naravni sadni sok** / čas priprave, razvoz na podružnico Bilje, rižev narastek občasno ponudimo pri kosilu

#### 8. razred:

- **čokoladni navihančki, mleko, jabolko** / to damo, sicer zelo redko, v celem šolskem letu smo ponudili 2x

\* **sadje** / kako bi se strinjali otroci, kaj šele starši, ko bi otrok dobil samo sadje?  
\* **polnozrnat kruh, navaden jogurt, nesladkan čaj** / to imamo na jedilniku, s tem, da poleg graham žemljice in jogurta ne ponujamo čaja, ker imajo na razpolago zdravo pitno vodo izpod pipe  
\* **kruh, razni namazi** / preveč splošen opis

#### 9. razred

\* **jogurt in žemlja** / bolj natančen opis – vrste jogurta, žemljice .. to že ponujamo s tem, da imajo na razpolago še sadje

\* **jabolko** / to bi bila zelo skromna malica



## **Kosilo / primer zdravega obroka**

### **6. razred:**

- \* **juha, piščančje meso, zelenjava** / ... brez prikuhe?
- \* **mineštra, riba, krompir, sveža zelenjava** – predlog za jedilnik
- \* **polnozrnate testenine, grah, puranji zrezek, solata** / bolj natančen opis, sicer pa predlog za jedilnik
- **juha, ki ni iz vrečke** – ne pripravljamo juh iz vrečk
- **polnozrnate testenine z zelenjavno omako** / tu je potrebno še nekaj dodati, sicer je energetsko premalo,
- **zelenjavna juha / mineštra** – brez dodane moke, **popočen losos, sladki krompir, brokoli na maslu, sveža solata** namesto moke za zgoščevanje pogosto vključujemo proseno kašo in s tem jed še dodatno hranilno obogatimo
- \* **solata, paradižnik, testenine** / splošno - manjka bolj natančen opis
- \* **piščanec, riž, solata**, / zelo splošno
- \* **juha, meso s prilogo in solata** / zelo splošno

### **7. razred:**

- \* **goveja juha, piščančje prsi v smetanovi omaki in pire krompirjem, zelena solata** – predlog za jedilnik,
- \* **špargljeva juha, pirini špageti s paradižnikovo omako in sirom, okisan stročji fižol + jajca v solati** – predlog za jedilnik
- \* **meso, krompir in bučke z žara** – možnost v šoli v naravi oz. doma,
- \* **jota** / samo enolončnica? – energetsko premalo
- \* **bučkina juha, ajda, dušena zelenjava, košček govejega mesa, + sveža okisana zelenjava**  
v tem primeru učenci pojedjo eno ali drugo vrsto zelenjave, velika večina pa nobene, tudi primer ajde je vprašljiv – bomo poskusili

### **8. razred**

- \* **mineštra, testenine, jota** / kombinacija?
- \* **načeloma karkoli, po možnosti iz ekološke pridelave** Trudimo se v tej smeri in želja nas vseh je, da bi bilo čim več živil ekološkega izvora.
- \* **solata, ajda, gobe, lignji** / v tem primeru mislim, da bi imeli veliko »zavržene hrane«?
- \* **važno, da je sit;**
- \* **riž;** - samo riž ?? – tudi dan posta človeku ne škoduje, kvečjemu koristi
- \* **mineštre ali testenine in solata;** bolj natančno ...
- \* **goveja juha, goveji zrezek v zelenjavni omaki / brez moke/, zdrobov cmok in solata** – predlog za jedilnik
- \* **piščančja obara, solata in štrudelj;** predlog za jedilnik



- \* ajdova kaša, piščanec, zelenjava; predlog za jedilnik
- \* špinača, pire krompir in jajček? pripravljen na kakšen način?
- \* pišče na žaru, bel riž in solata,
- \* dobra mineštra, hrenovka, zelenjava – stvar okusa, vse mineštre so dobre

### 9. razred

- \* juha, meso s prilogo, solata / zelo splošen opis
- \* mineštra iz stročnic, ribji file v pečici, krompir v kosih z blitvijo, sadje / super primer

### Pohvale / pripombe /

#### Pohvale / pripombe / predlogi po posameznih razredih

Na nekatere pripombe, pobude in mnenja sem podala odgovore.

### 5. razred

Otroci, ki ne jedo svinjine, dobijo pri malici samo 2 rezini kruha – to je premalo za zdrav obrok,

Poleg kruha dobijo učenci še napitek in sadje, ki je na razpolago med rekreativnim odmorom. Glede na to, da so jedilniki javno objavljeni, priporočam, da v tem primeru otrok je doma pripravljen zajtrk energetsko bogatejši – malica predstavlja most med zajtrkom in kosilom. Pri sestavi jedilnika pa smo pozorni, da na isti dan NE PONUJAMO SVINJINE pri dopoldanski malici in kosilu. (vzrok, da pride do tega, pride lahko zaradi spremembe datuma dostave živil, ali pa dobavitelj določenega artikla nima na zalogi, NIKAKOR PA NI TO STORJENO NAMERNO, KOT SI NEKATERI STARŠI PREDSTAVLJAJO.

Otroci se večkrat pritožujejo, da juha ni dobra – to je stvar okusa posameznega otroka in prehranjevalnih navad, ki jih otrok prinese od doma.

Porcije premajhne / ob branju anket dobi človek občutek, da starš, ki ne ve, kaj bi napisal, zapiše to kot pripombo, ne vem pa ali vedo da nekateri učenci ne vzamejo obroka v celoti, kot jim pripada, ampak samo jedi, ki so jim po volji. Učenci imajo možnost dodatka.

Verjamem, da se šola trudi glede prehrane in tudi negativnih komentarjev je vedno manj, tako, da predlagam, da nadaljujete v isti smeri naprej – hvala za trud

Na jedilniku je preveč mesa, premalo alternativ jedem iz pšenice, majhni obroki, posiljevanje hrane, ki je otrok ne mara / Sestavljamo jedilnik z vključevanjem vseh skupin živil, premalo ALTERNATIV – koliko energije je potrebno, ko skušamo vključiti kaj novega v jedilnik, koliko ostankov hrane pri vsaki novi varianti, ki jo poskušamo – to je povezano tudi s pokušanjem novih jedi – kot je omenjeno s posiljevanjem hrane. V anketi, ki ste jo izpolnjevali ste starši imeli možnost zapisati primere zdravih obrokov, primere dopoldanskih malic in kosil, vendar žal – odziv je bil skromen. Na šoli imamo skupino za prehrano, ki vključuje tudi predstavnika staršev za šolo – lahko preko njega posredujete konkretne predloge, ki jih bomo pregledali in po presoji uvrstili na jedilnik.

Pripravljanje hrane za maso ljudi ni enostavno in ne da se vsem ugoditi. Eno pa je gotovo: hrana v šoli in vrtcu naj bo pripravljena po načelih zdravega prehranjevanja. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu in ker tu starši žal prevečkrat odpovejo, je vloga vrtca / šole še toliko bolj pomembna. Naša otroka sta s šolsko prehrano zadovoljna, nista zbirčna, včasih potarnata le nad odnosom delilcev hrane do otrok. Sama kot starš, sem hvaležna vsem, ki se trudijo, da pripravljajo raznolike in zdrave obroke.



### 7. razred

Obroki za kosila količinsko ne zadostijo otrokovim potrebam - Ob spremljavi otrok na kosilu opažam – v dneh, ko sem z učenci PB, da nekateri učenci ne jemljejo obroka v celoti, kot jim pripada, ampak samo jedi, ki so mu po volji. Učenci imajo možnost dodatka. (kruh je učencem vedno na razpolago).

### Pohvala in zahvala vsem, ki skrbite in se trudite za ustrezno prehranjevanje naših otrok

Moj otrok nima rad hrane, ki jo ima za kosilo, kar skuhamo doma, tudi zelenjavno mineštro pa poje. Domov pride vedno lačen. Nismo MAMA hotel. – Škoda denarja za plačevanje šolskega kosila, doma mu - predvidevam pripravljate hrano po želji in normalno je, da bo otrok izbral tisto, kar mu je ljubše. V kolikor bi ga doma ne čakala pogrnjena miza, bi jedel tudi v šoli.

Moti me le to, da moj otrok velikokrat zaradi avtobusnega prevoza ne uspe iti na kosilo, a kosilo nam je vseeno obračunano ... - Vozači imajo pri kosilu prednost, sicer pa odkar začnemo s poukom ob 7.50, smo pridobili 10 minut, tako da to ne bi smel biti problem – je pa res, da se nekateri učenci po končanem pouku počasi, počasi bližajo jedilnici...

**Otroci naj se več gibajo in jedo vse –** več surove zelenjave in manj tistih jedi, ki jih ne jedo  
Če govorimo o pestrosti jedilnikov, ne smemo vsega črtati, česar otroci ne marajo, sicer bomo hitro pristali na dunajskem zrezku, pomfriju, pici in testeninah...

### 8. razred

Porcije kosila za 14 letnika so premajhne in odnos kuharja do učencev naj se izboljša  
Ob spremljavi otrok na kosilu opažam – v dneh, ko sem z učenci PB, da nekateri učenci ne jemljejo obroka v celoti, kot jim pripada, ampak samo jedi, ki so mu po volji. (kruh je učencem vedno na razpolago). Analiza ankete bo podana tudi kuharskemu osebju.

Kljub temu, da naj bi šola skrbela za zdravo prehrano je nedopustno, da je hrana neokusna, z zdravimi sestavinami se lahko sestavi dober obrok, če je le volja. / Ne razumem, kako starš oceni, ali je hrana okusna ali ne, če pa obrok je otrok. Okus je stvar posameznika, se pa strinjam, da iz dobrih sestavin pričakuje človek dober obrok.

Zahtevam, da se te ankete upošteva / Ali to pomeni, da na jedilnik uvrstimo jedi, ki ste jih predlagali?

Malo preveč imate s to zdravo prehrano, meni je važno, da je otrok sit / Da, vendar mi, ki sestavljamo jedilnik smo kot pink ponk žogica, ki mora upoštevati Smernice zdravega prehranjevanja, želje otrok, dobavitelje in kadrovske zasedbo v šolski kuhinji in to ni vedno lahko

**Ni potrebno na vsak način uvesti nekaj novega in super zdravega, že to, da je topel in svež obrok je dovolj – hvala;**

Na jedilniku se pogosto pojavlja črni kruh in ostali, ki jih otroci ne marajo – Res je, sicer me čudi, saj ste starši v veliki meri sodelujočih v anketi zapisali, da doma uporabljate polnozrnat izdelke oz. uživajte polnozrnat jedi

Več svežih in lokalnih sestavin v prehrani - Trudimo se v tej smeri in želja nas vseh je, da bi bilo tega čim več.



Šolska kuhinja je na najnižji ravni – Tu bi prosila natančen opis, kaj je pri tem mišljeno?

Pohvala vsem kuharjem za dobre obroke, pohvala, ker moji otroci dobijo večkrat dodatek ...

## 9. razred

V kuhinji pripravljajo hrano po smernicah zdravega prehranjevanja, trudijo se pripravljati kvalitetno in zdravo hrano, primerno za naše šolarje

Pripomb /

### Zaključek:

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 korist otrokom, ki so naše največje bogastvo.

Zapisala: Marija Božič