



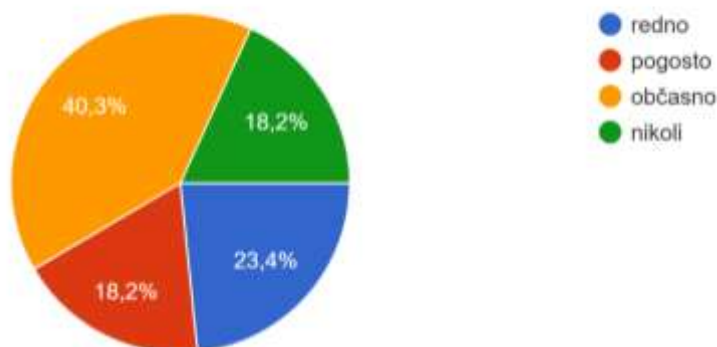
REZULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO – STARŠI Šol. leto 2023/24

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok in staršev glede prehrane različne, smo starše in učence povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva s šolsko prehrano. Rezultati ankete, vključno z vsemi izraženimi mnenji, pobudami, pripombami oziroma pohvalami, nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnosti, zato se vsem, ki ste si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo.

Anketa je bila elektronska in izvedena preko spletnega ustvarjalnika obrazcev Google. Anketa je bila dostopna od 24. 5. 2024 do 31. 5. 2024. Izpolnilo jo je 77 staršev.

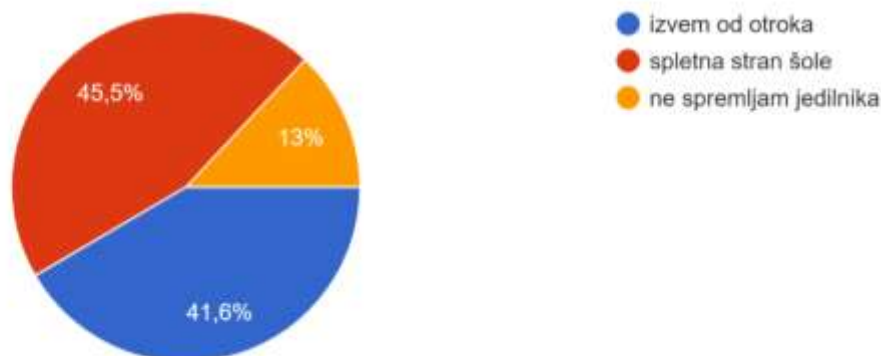
1. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?

77 odgovorov



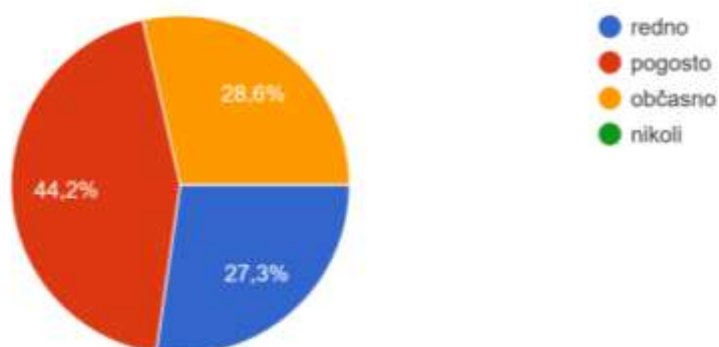
2. Če šolski jedilnik spremljate, na kakšen način pridobite informacije o njem?

77 odgovorov



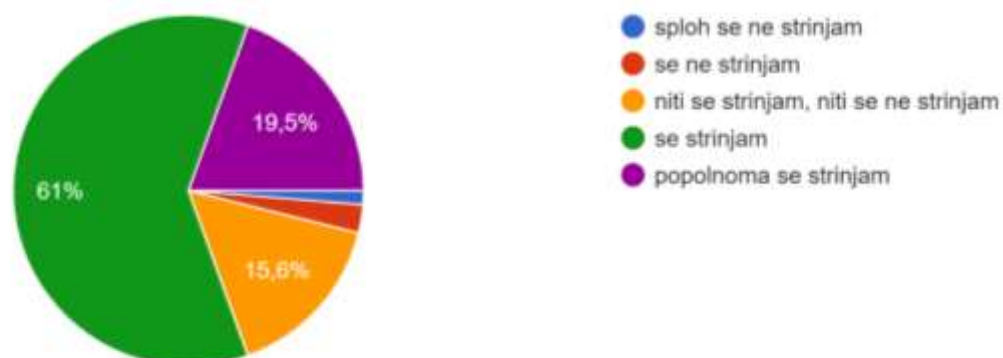
3. Kako pogosto se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani in o dejavnostih in dogodkih v šoli povezanih s prehrano?

77 odgovorov



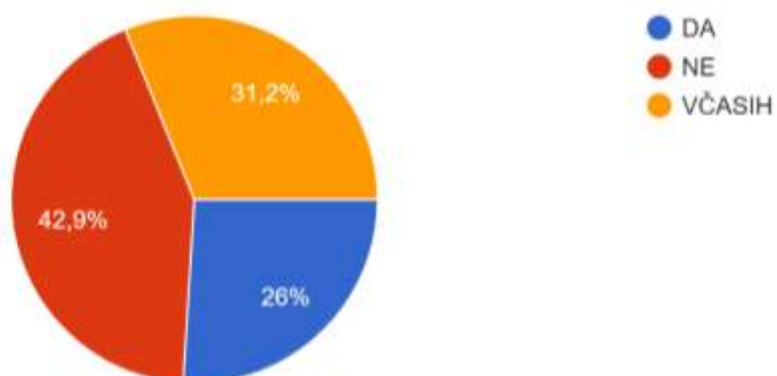
4. Šolska prehrana ustreza načelom zdravega prehranjevanja.

77 odgovorov



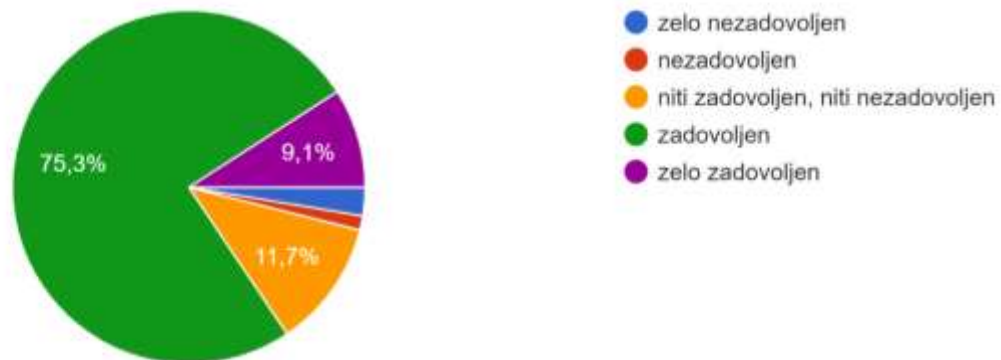
5. Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

77 odgovorov



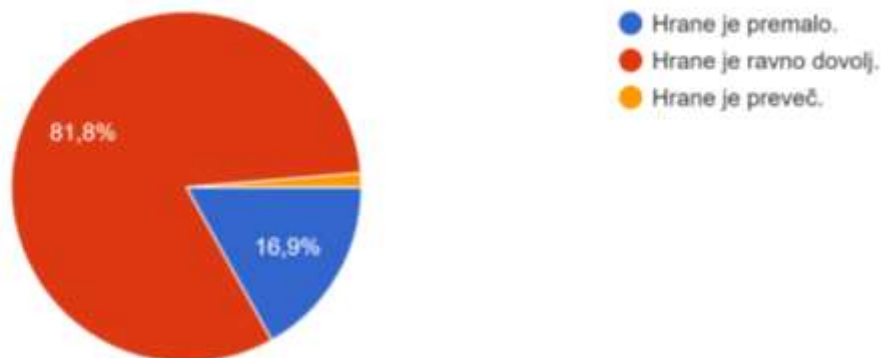
6. Ali ste zadovoljni z jedmi, ki so ponujene za dopoldansko malico?

77 odgovorov



7. Ali menite, da vaš otrok dobi zadostno količino hrane za malico?

77 odgovorov



8. Vaše pripombe in predlogi za šolsko malico:

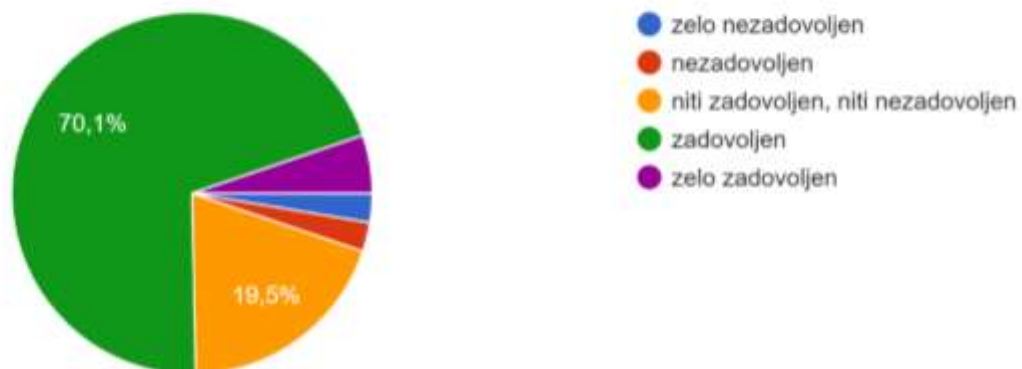
Več staršev ni podalo pripomb, ostali pa so zapisali:

- Manj sladkih jedi
- Še več jogurtov, sadja
- Včasih bi bilo bolje skuhati jedi, ki jih imajo otroci radi, boljše kot da se hrana meče v smeti in je otrok lačen.
- Moja hči se predvsem jezi nad jogurte, ki naj bi bili neokusni.
- Morda bi kdaj naredili degustacijo šolske prehrane za starše. Moji otroci so z nekaterimi jedmi (npr. pire krompir) nezadovoljni, jaz jim pravim, da naj vseeno pojedjo, kolikor pač lahko, tudi če jim ni preveč dobro. Vseeno bi na tak način, da bi tudi starši lahko poskusili nekaj različnih jedi imeli boljšo predstavbo o tem, ali se otroci samo izmišljujejo, ali bi res bilo treba kaj izboljšati. Vemo, da je doma vedno najboljše za jesti, a vseeno mislim, da se šolski kuharji zelo trudijo. Ko sem jaz hodila v šolo sem z izjemo res redkih jedi zelo rada jedla kosila, a so bili nekateri otroci tako izbirčni, da so se starši pritoževali, da so lačni, ker ne kuhajo dovolj dobro. Nato so za vse starše pripravili degustacijo različnih jedi in zadeva se je nato precej izboljšala. Samo kot primer dobre prakse.
- KATASTROFAAAA
- Vse pohvale.
- Vsaj kakšen dan v tednu možnost dveh različnih malic na dan.

- Bolj pomembno mi je, da se otrok naje, kot pa to kaj je jedel. Dajte otrokom tisto kar radi jejo, kdor se pretirano obremenjuje s hrano, pa naj se doma.
- Izbirna malica.
- Otroci pohvalijo namaze, ki jih naredite sami (ribji, jajčni). Mogoče dodate še kakšno vrsto oz. te uvrstite na jedilnik večkrat. Veseli so tudi mlečnega riža, poleg tega bi bil vredu tudi gres.
- Učenci bi želeli še kakšen samopostrežni zajtrk.
- Več polnozrnatih izdelkov, kdaj kefir namesto jogurta.
- Pašteta.
- Vse dobro.
- Vse je v redu.
- Preveč sirovih omak.
- Nimamo pripomb. Pohvalno, le tako naprej.
- Glede količine bi lahko veljalo za vse enako, ker eni se pohvalijo, da gredo skoraj vedno še enkrat iskat in dobijo, drugi jih pa celo slišijo, zakaj hodijo še enkrat "fehtat".....
- Večje porcije.
- Držite se navodil z ministrstva. Sem že delal v šolski kuhinji. Šolska prehrana je v Sloveniji razmeroma dobra.
- Mlečni zdrob
- Da bi bil večkrat mlečni riž.
- Da bi bil večkrat čokolino.
- Da bi bile večkrat mlečne jedi.
- Sprememba okusa čaja.
- Hrenovke, pastete samo 1x mesečno. Lokalno hrano čim več.
- Smo zadovoljni
- Skuhajte tako dobro se naprej.
- Kuhajte se naprej tako dobro.
- Velik del prehrane bazira na glutenu oziroma malica prepogosto vsebuje kruh oz. pekovske izdelke.
- Pohvala za pripravljeno zelenjavo (paradižnik, čebula, nariban korenček). Vsaka novost popestri jedilnik!
- Ne samo žemljo ker se nič ne naješ pa zadnjič k je bilo mlečen riž da bi bil zraven kakav/ benko ne pa grenek kakav prosim.
- Pizza se mi ne zdi primerna za zajtrk otrok. Če je otrok ne mara, bi lahko dobil npr. vsaj kos kruha in marmelado, maslo, karkoli.
- Še bolj raznoliko hrano.
- Otroci so načeloma zadovoljni s prehrano. Nimajo težav z uvajanjem novih jedi oziroma so le ta dobrodošla.
- Vse ok.
- Čim več lokalnih produktov. Nas otrok je zelo zadovoljen. Hvala za trud!
- Razmislite še o drugih dobaviteljih in o raznovrstni, drugačnih izdelkih.
- Pašteta.
- Večja količina hrane...dovolj časa za malico...
- V hrano potrebno vključevati več sezonskega sadja in zelenjave,
- Da bi bile količine hrane primerna starosti otroka.
- Vztrajajte, naj ne bo sladkarij (samo občasno).
- Vse OK.
- Nimam pripomb. Večkrat naj bo na jedilniku ribji namaz.
- Hrane za malico pravijo otroci da je občasno premalo.

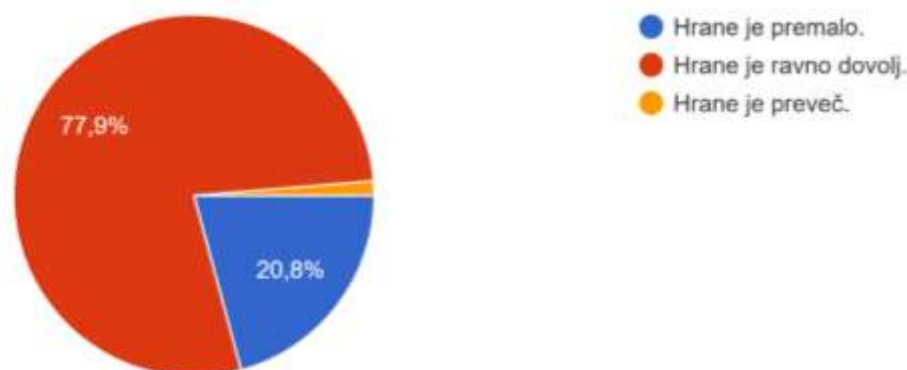
9. Ali ste zadovoljni s pestrostjo, raznolikostjo in kvaliteto ponujenih jedi pri kosilu?

77 odgovorov



10. Ali menite, da vaš otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko kosilo?

77 odgovorov



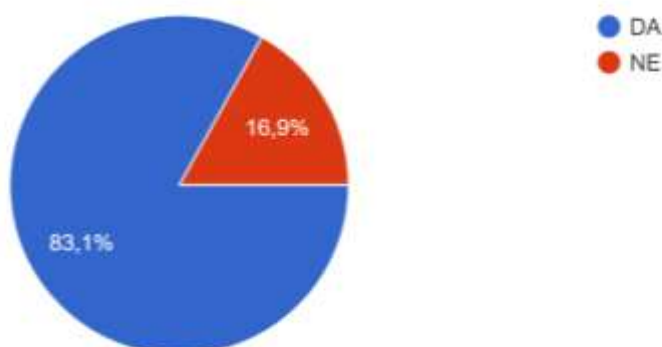
11. Vaše pripombe in predlogi za šolsko kosilo:

- Več testenin , riža.
- Tudi če ni najbolj zdravo, pomembno je, da se otrok nasiti. Obrok velja do 16. ure popoldne.
- Hrane proti koncu zmanjka, sinova dobita npr. namesto klobase, hrenovko. Pogosto se zgodi, da zaradi nepripravljene hrane, čakata v vrsti, nato obupata in odideta domov, da ne zamudita avtobusa. Pogosto prideta lačna domov (kosilo ob 13.30, domov prideta ob 14.00). Povesta, da nista dobila repeteja, npr. en majhen zrezek, sošolec poleg pa dva zrezka.
- Manj sladkih jedi.
- Katastrofa.
- Mogoče bi bilo smiselno razmisliti o tem, da ravno vsak petek ni enolončnica.
- Otroci čez 1 uro pridejo domov lačni.
- Vse pohvale.
- Bolj raznolika hrana.
- Ne je več kosila.
- Kosilo je okusno. Zmoti pa jih, da včasih ne dobijo jedi, ki je na jedilniku, saj naj bi je proti koncu zmanjkalo.
- Dobro je to ker imate možnost, da se otrok sam odloči kdaj gre na kosilo, kdaj pa ne.
- Na jedilniku je premalokrat riba.
- Vse vrede.
- Ko pride še iskat ne dobi.
- Preveč sirovih omak.

- Punci pravita, da so obroki premajhni, da bi več pojedli kot dobita. Ko gresta po dodatno hrano v kuhinjo, dobita le hrano brez mesa. Mislim, da bi pri obrokih lahko ponudili poleg tudi pijačo, saj otroci v dopoldanskem času veliko premalo pijejo, tako bi saj pri obrokih nekaj popili.
- Nimamo pripomb, vse pohvale in hvala za vaš trud.
- Naj bo možnost večje porcije ...fantje so lačni...
- Bolj raznovrsten obrok
- Držite se navodil z ministrstva. Šolska prehrana je v Sloveniji dobro urejena in je dobra.
- Hamburger.
- Najbolj so mu bili všeč hamburgerji 😊
- Večkrat bi jedli burgerje.
- Da bi bila večkrat špinača in pire krompir.
- Da bi bili na jedilniku večkrat mlinci.
- Da bi bili na jedilniku večkrat mlinci in kus kus.
- Ne dovolj kuhan krompir.
- Hčerki pravita, da se je poslabšala hrana. Upam, da pire krompir sami delajo v kuhinji, da ga ne delajo iz vrečke.
- Cmoki.
- Njoki in sirova omaka.
- Še večji poudarek oz. ponudba zelenjavnih oz. brezmesnih jedi.
- Pri kosilih je bilo uvedenih veliko sprememb, česar so se otroci razveselili in so to tudi opazili. Želijo si, da bi bile te jedi redno na jedilniku (tortija, hamburger, čebula ...).
- Da ne bi bilo vsak petek eno in isto čorba ali enolončnica... ker se otrok že naveliča vsak petek to jesti.
- Naši otroci hodijo domov zelo lačni... Velikokrat potarnajo, da v pod. bivanju niso smeli vzeti sadja, ker ga potem ne bo dovolj za otroke, ki ostanejo v šoli pol ure dlje?
- Več rib.
- Lečina juha, prosena kaša.
- Naj se uporablja čim več domačih izdelkov.
- Premalo.
- Nimam pripomb, zelo se trudite pri sestavi jedilnikov in raznovrstnih obrokov.
- Hrana naj bo dovolj kuhana ali pečena.
- Da se upošteva, če kdo ne zeli omake oz. nekega dodatka. Ker če z npr. omako prelijejo prilogo, ne poje ničesar, v nasprotnem primeru pa otrok poje vsaj prilogo.
- V prehrano otrok je potrebno vključiti več raznolikih menijev.
- Da bi bila količina hrane primerna starosti otroka.
- Naj ostane pestro, kot je.

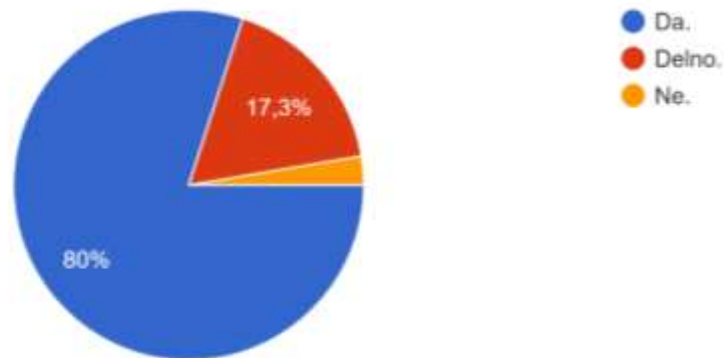
12. Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave?

77 odgovorov



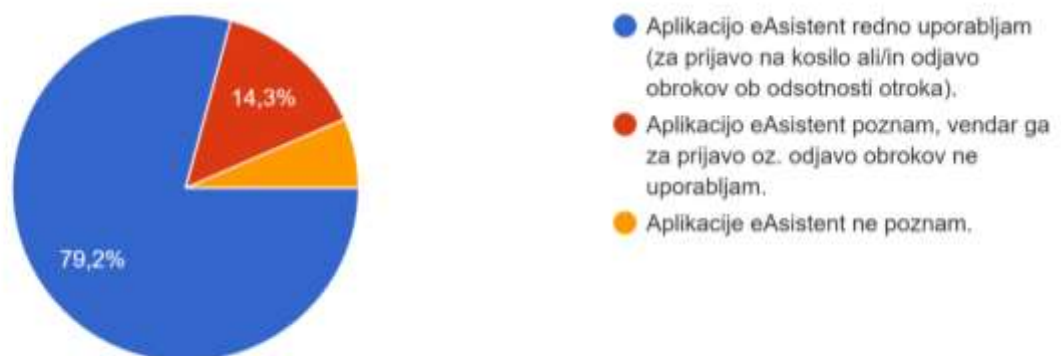
13. Ali ste zadovoljni z dejavnostmi šole, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja (tradicionalni slovenski zajtrk, shema ...nih s hrano, razredne ure, dnevi dejavnosti,...) ?

75 odgovorov



14. V tem šolskem letu smo prešli na nov način blagajniškega evidentiranja šolske prehrane, in sicer preko aplikacije eAsistent. Označite trditev, ki velja za vas.

77 odgovorov



15. Bi glede šolske prehrane želeli še kaj sporočiti?

- Naj ostane tako, nekaterim ne bo nič všeč, pa če vse spremenite, otroci potrebujejo raznovrstno prehrano.
- Pohvalno.
- Včasih je kosila premalo.
- Več sadja.
- Super, da uvajate novosti. Vse pohvale. Hvala.
- Naši otroci radi jedo, zato se zahvaljujem, da imajo možnost, da včasih dobijo kakšen repete. Hrana je kvalitetna, obroki so zdravi in uravnoteženi, prav tako je pohvalna raznolikost hrane, katera je vsak dan na voljo, tako lahko navdušite še največje gurmane.
- Prosila bi, če gre otrok se ponovno po kosilo ker mu je dobro, da se mu da. Hvala
- Dodala bi pijačo ob obrokih.
- Čim več lokalne, sezonske hrane.
- Ponuditi več solate. Pogosto zmanjka določene hrane in dobiš drugo namesto te (npr. štruklji namesto sadnih cmokov, 2 piškota namesto sladoleda ...). Kdaj tudi določene kuharice ne upoštevajo želje po dodatni količini hrane in ne povečajo obroka (kot da ne slišijo). Morda učenec

tudi ne pove dovolj glasno. :-) To so morda nepomembne malenkosti, sicer pa vse pohvale za trud in raznovrsten jedilnik!

- Zelo mi je všeč špinača/ zelo dobro jo znajo pripraviti.
- Zaželeno bi bilo, da delilci hrane prilagajajo količino hrane glede na potrebe želje in starost otroka. S tem bi se hrana porazdelila bolj učinkovito in bilo bi manj odpada.
- Spremenite prehrano! Plačujemo da bodo otroci jedli dajte jim hrano ki jo jedo ne pa jo metat stran!
- Hvala za trud, da naši otroci jedo kakovostno hrano.
- Previsoke cene šolske prehrane v razmerju z kakovostjo in količino.
- Pohvale organizatorici šolske prehrane, saj se trudi uvajati zdrave prehranjevalne navade našim otrokom.
- Tako naprej.

KOMENTAR ORGANIZATORICE ŠOLSKE PREHRANE

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje, so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane. Mnenje staršev in učencev pa je tudi pomembno za naše nadaljnjo delo.

4. člen Zakona o šolski prehrani navaja, da šola za vse učence obvezno organizira malico. Kot dodatno ponudbo lahko šola organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico. Na naši šoli poleg malice ponujamo kosilo. Učencem, ki ostajajo dlje v Pop'ru, ponudimo tudi popoldansko malico (sadje, kruh), ki pa je brezplačna.

Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev meni, da je njihov otrok zadovoljen s količino obrokov. Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevnih obrokov. V šoli nudimo malico in kosilo. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila od 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva od 35 do 40 % energijskih potreb. V kolikor učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

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 in dostava. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, odsotnost priprave v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebjaja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje oz. zelenjavo (pri malici in kosilu). Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in pogosto tudi vmešana v razne omake. Trudimo se, da vključujemo sezonsko zelenjavo in sadje. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem ponudimo sadje kot dodatni obrok. Sadje, ki je vključeno v Shemo, mora biti iz integrirane ali ekološke pridelave in izbrana med dobavitelji, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Na jedilniku je označeno, kdaj delitev poteka.

V tem šolskem letu smo se soočili z večjimi kadrovske spremembami, vendar pa je delovanje šolske kuhinje potekalo nemoteno. S skrbnim načrtovanjem, usposabljanjem, podporo in komunikacijo kuhinja še naprej učinkovito opravlja svoje naloge ter zagotavlja kakovostne obroke za učence in osebje.

Za vaša mnenja in pobude se vam zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bosta ostala neopažena.

Jasmina Povše,
organizatorica šolske prehrane