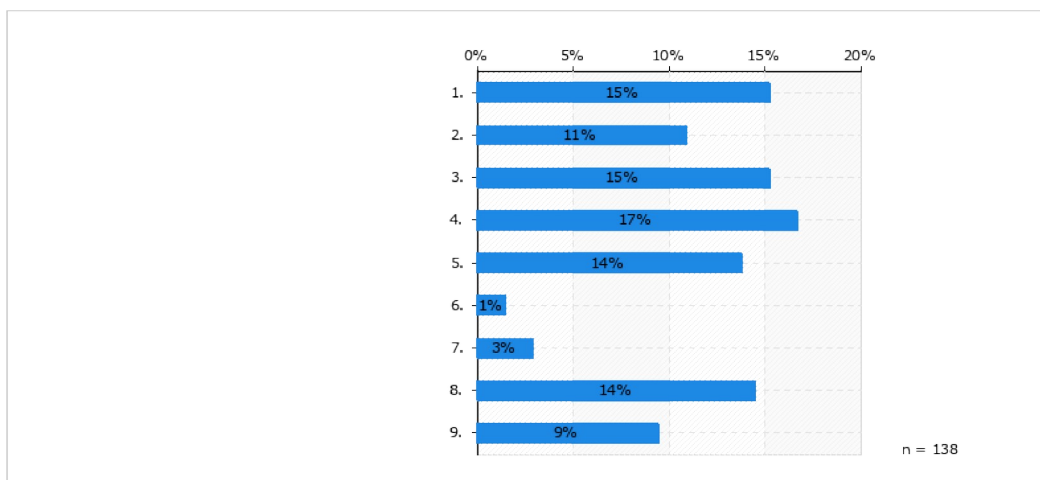


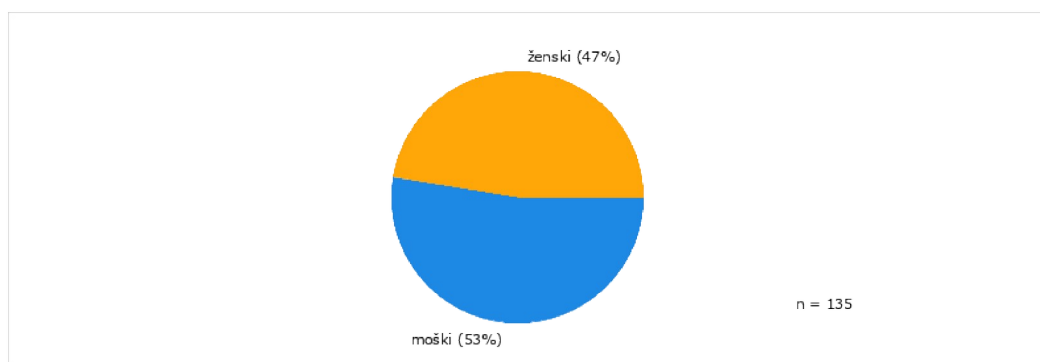
ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI - učenci

Kateri razred obiskuješ v tem šolskem letu: (n = 138)



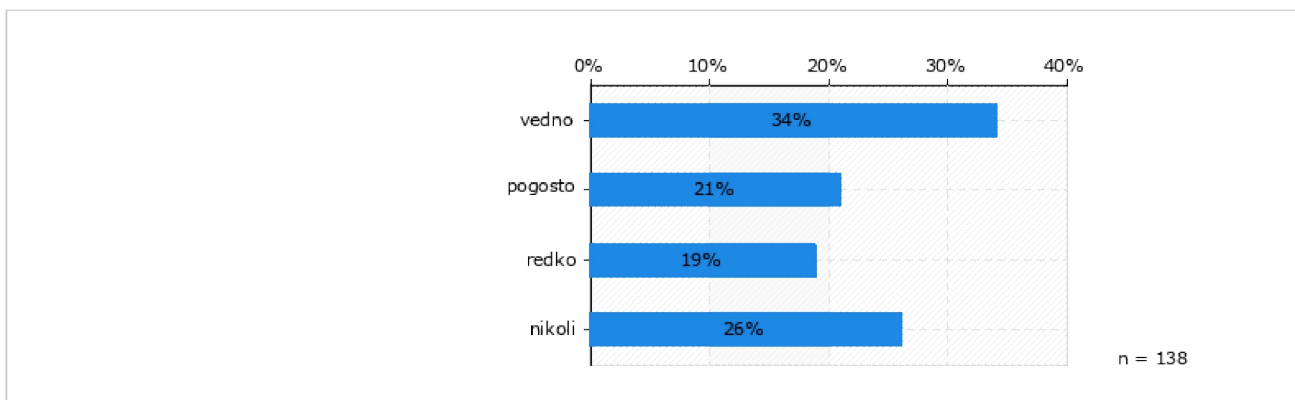
V anketi je sodelovalo 138 učencev.

Spol: (n = 135)



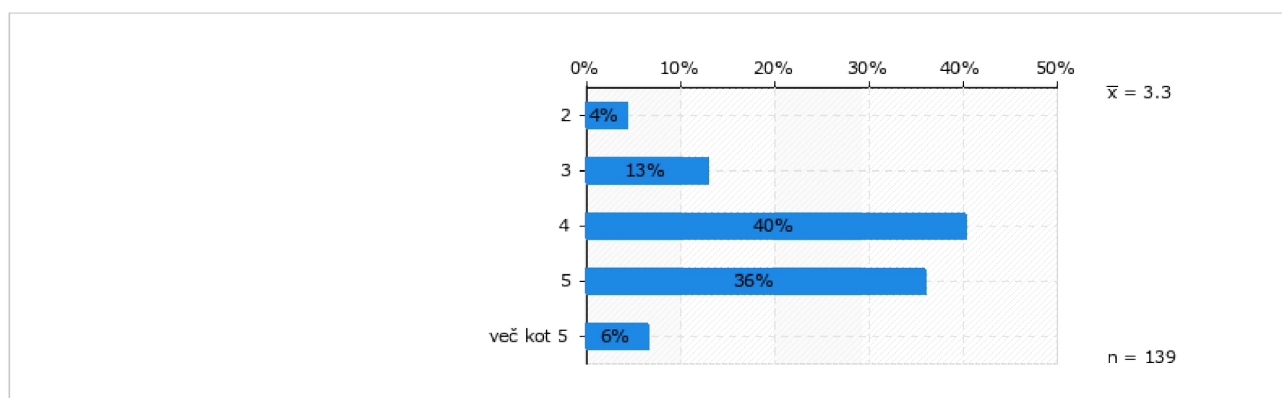
Od tega je bilo 53 % fantov in 47 % deklet.

Ali zjutraj pred odhodom v šolo zajtrkuješ? (n = 138)



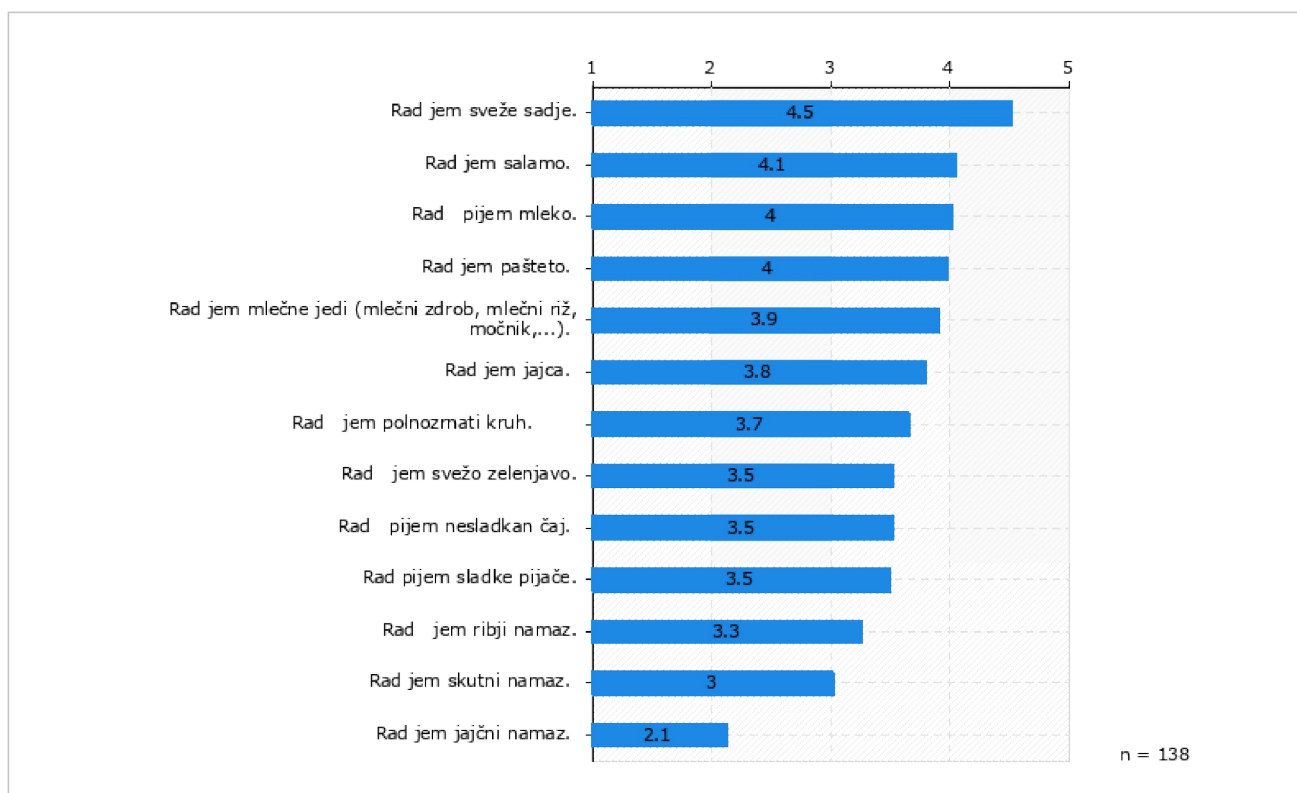
Le tretjina anketiranih učencev doma pred odhodom v šolo vedno zajtrkuje (34 %). 21 % učencev zajtrkuje pogosto, 19 % redko, ena četrtnina pa nikoli. To je zelo zaskrbljujoč podatek, saj je zajtrk zelo pomemben obrok, ki ga ne bi smeli izpuščati. Številne raziskave so pokazale, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, lažje sledijo pouku. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

Koliko obrokov dnevno zaužiješ? (n = 139)



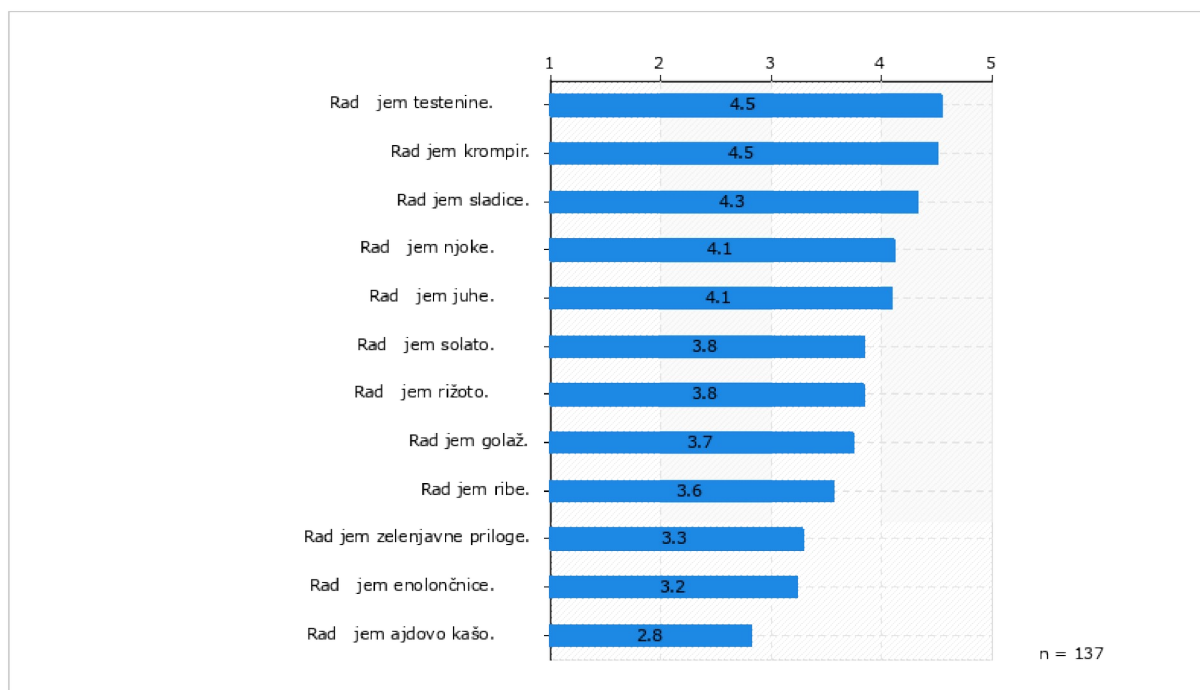
Glede na smernice zdravega načina prehranjevanja naj bi vsakodnevno zaužili 4-5 obrokov. Tri četrtnine anketiranih učencev je odgovorilo, da se tega držijo.

Napisane trditve oceni z ocenami od 1 do 5. (1 - NE DRŽI, 5 - POPOLNOMA DRŽI). (n = 138)



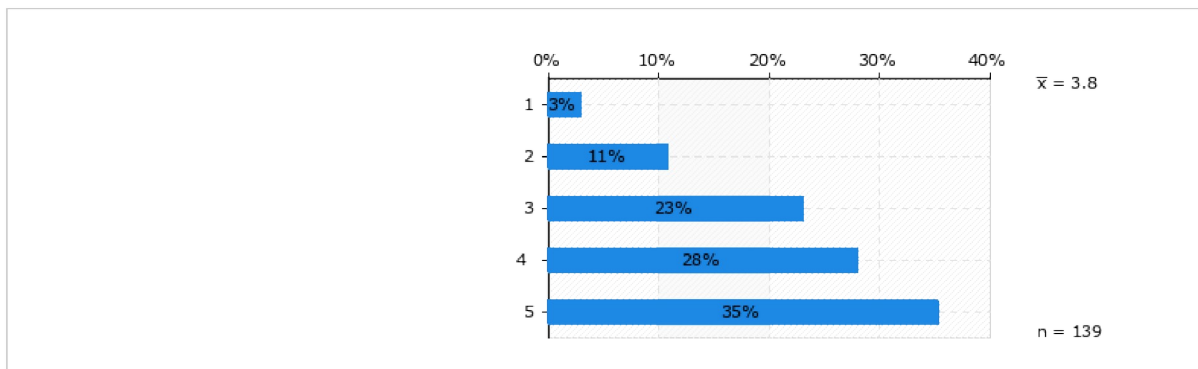
Učenci imajo radi sveže sadje, salamo, mleko, pašteto, mlečne jedi, jajca, polnozrnat kruh, svežo zelenjavo, sladke pijače in nesladkan čaj. Nekoliko manj pa imajo radi namaze (ribji, skutni in jajčni namaz).

Napisane trditve oceni z ocenami od 1 do 5. (1 - NE DRŽI, 5 - POPOLNOMA DRŽI). (n = 137)



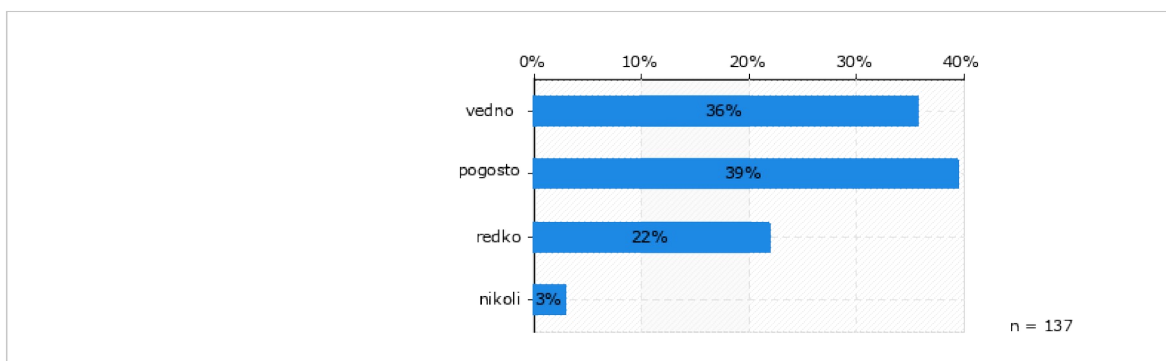
Pri kosilu jim ne teknejo ajdova kaša, enolončnice in zelenjavne priloge. Nekateri tudi ne marajo rib, golaža, rižote in solate. Radi pa jejo testenine, krompir, njoke, juhe in sladice.

Kako ti je všeč šolska malica? Oceni z oceno od 1 do 5 (1 - sploh mi ni všeč, 5 - mi je všeč). (n = 139)



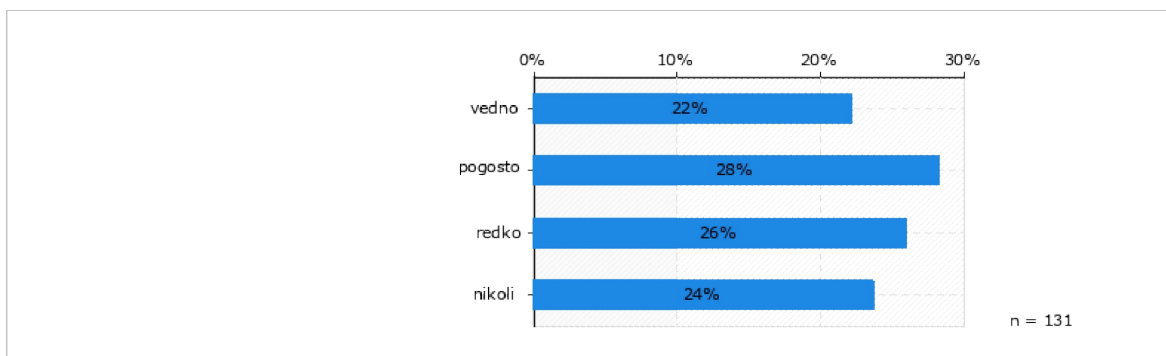
35 % učencev je šolsko malico ocenilo z oceno 5, 28 % je prisodilo oceno 4 oz. 23 % oceno 3. 3 % učencev z malico ni zadovoljnih.

Ali pri malici vzameš sadje, ki ti je ponujeno? (n = 137)



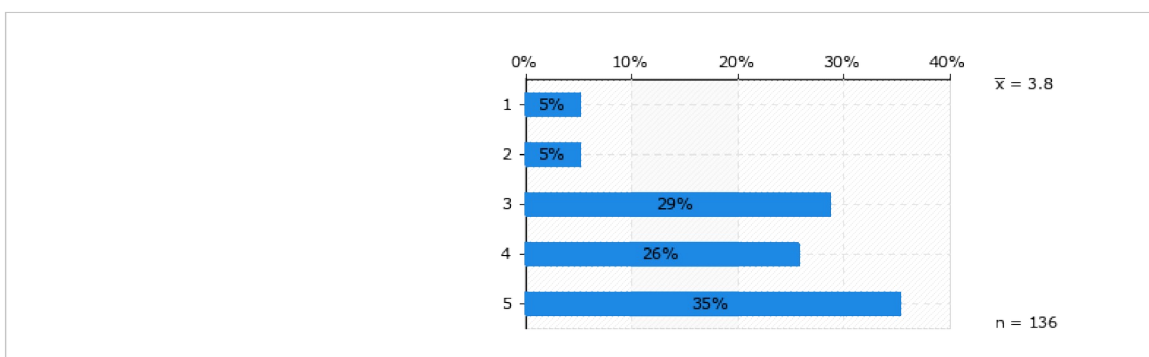
36 % anketiranih učencev je odgovorilo, da pri malici vedno vzamejo ponujeno sadje. 39 % učencev vzame sadje pogosto, 22 % pa redko vzame sadje.

Ali pri malici vzameš zelenjavo, ki ti je ponujena? (n = 131)



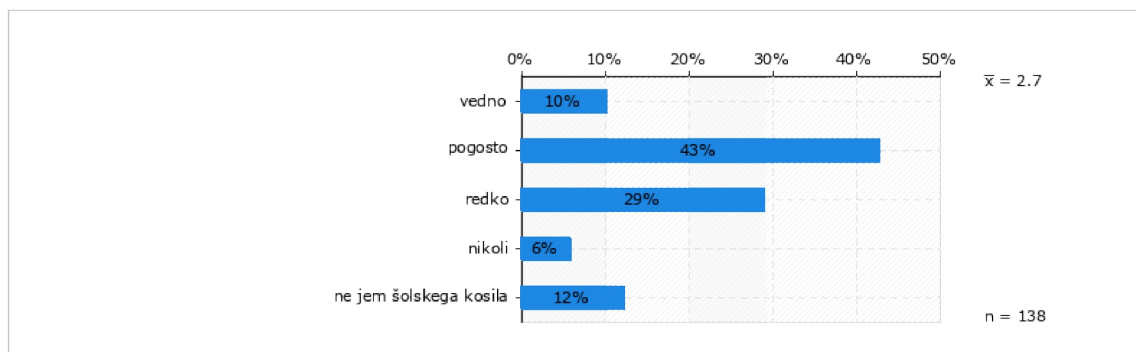
22 % anketiranih učencev je odgovorilo, da vedno vzamejo pri malici ponujeno zelenjavo. Pogosto zelenjavo vzame 28 % učencev. Zaskrbljujoč je podatek, da 26 % učencev redko oz. 24 % učencev nikoli ne vzame zelenjave, ki je na voljo.

Kako ti je všeč šolsko kosilo? Oceni z oceno od 1 do 5 (1 - sploh mi ni všeč, 5 - mi je všeč). (n = 136)



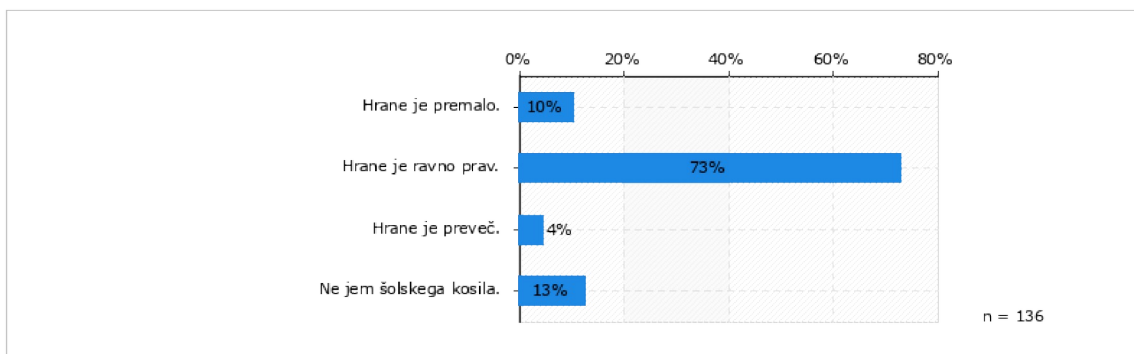
29 % učencev je šolsko kosilo ocenilo z dobro oceno, 26 % s prav dobro, 35 % pa je kosilu namenilo oceno 5.

Ali za šolsko kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene? (n = 138)



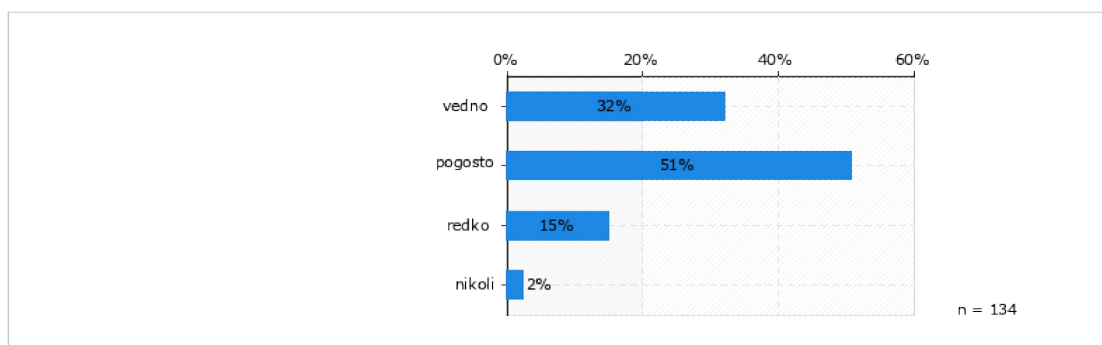
Skoraj polovica anketiranih učencev (43 %) pri kosilu pogosto vzame vse jedi, ki so ponujene, 29 % učencev pa to stori redko.

Oceni šolsko kosilo glede na količino hrane, ki ti je ponujena. (n = 136)



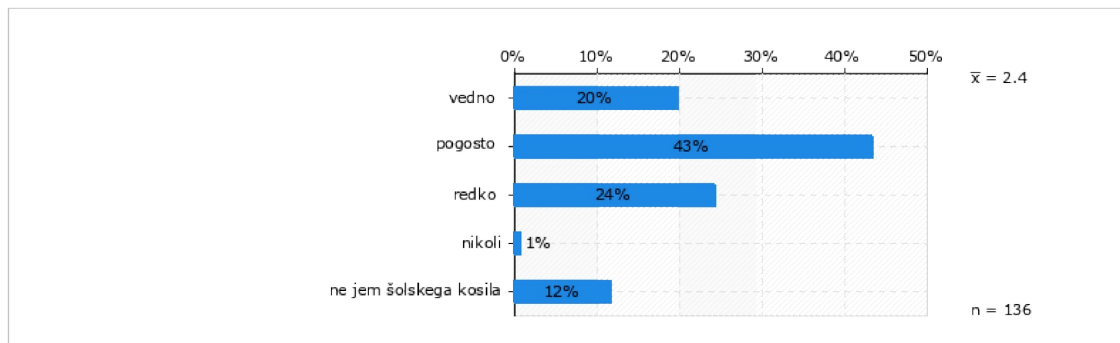
73 % anketiranih učencev ocenjuje, da pri kosilu dobijo zadostno količino hrane. 10 % učencev meni, da je hrane premalo.

Kako pogosto poješ celotno malico? (n = 134)



32 % učencev odgovarja, da vedno pojejo celotno malico, medtem ko 51 % učencev pogosto poje celotno malico.

Kako pogosto poješ celotno kosilo? (n = 136)



43 % anketiranih učencev pogosto poje celotno kosilo, 24 % učencev pa odgovarja, da redko uspejo pojesti vse v celoti.

Kaj bi pohvalil v zvezi s šolsko prehrano?

salama
hot dog
zelo je okusno.
zelo raznolika prehrana
hamburger, riž, sladice, hot dog
je zelo dobra.
všeč so mi špageti.
dobro
tak tak
jagode
pohvaljene kuharice za testenine z belo omako
vedno je zraven sveže sadje
hot dog, mlečne izdelke, namaze
dober ribji namaz
dá je dobrá
dobro kuhajo
da kuharice dobro kosilo kuhajo.

pasteto
zelo dobro kuhajo
enoloncnice
pico
kosilo mi je najboljše, najraje imam zeleno solato.
pohvalil bi mlince in pohano meso.
nič
da je pogosto okusno
raznolika hrana
odlično hrano imate
prehrana je super.
dobra je.
kuharice dobro kuhajo.
da je zdrava
kosila so mi zelo dobra, pri malici pa je prevečkrat ponujena salama.
je zelo dobra. imamo dobre kuharice, dobro kuhajo.
solata
pohvalil bi kosila.
solate
dobro kuhate mlečni riž in mlečni gres, pa med pa marmelada.
solato
ne
da je veliko sadja in zelenjave
pica
nevem:)
da nas lepo strežete in ker imate dobro hrano
sladice, kuhano zelenjavo.
pizza
verdi vse
hrana je enkratna
sladice so zares dobre.
hotdog in vse je dobro skuhano
da se kuharice zelo trudijo pri pripravi kosila
kuharice pripravljajo dobre jedi.
meni se zdi zdrava ampak občasno tudi ne jem malice ali kosila
daje dobra
sladica
nevem
dobro sadje
kosila so zelo dobra.
dober čaj
rad imam makaronflajš
da znajo pripraviti zelo dobre jedi
hod dog
zelo dobre so mesne kroglice, všeč mi je hot dog, všeč mi je, da je hrana raznolika.
dobra hrana.
pri kosilu sladice, razne namaze pri malici - samo ne jajčnega in ribjega namaza.
je dobra.
da dajo zraven sadje
njoki so odlični.
odlična
dobro je

odlično
pri malici manj namazal in več sadja
da zelo dobro kuhajo kuharice
nimam rada ribjih namazov in paštete ampak je malica dobra
da se kuharce trudijo
je zdrava, rada jo jem, nimam pa rada ko so razni jajčni, zelenjavni in ribji namazi.
najbolj so mi všeč tortelini.
da je dobra
ribji namaz, polenta, paradižnikova omaka, mesne kroglice
mesne kroglice
dobre jedi
da je zelo dobra
vse je okey
pohvalil bi samo, da iz vse malice so dobro mlečne jedi
imajo zelo dobro malico in kosilo
da je pri malici salama
ne.
je uredi
mlečni riž.
všeč so mi sladice :).
hvala da nas vsak dan tako lepo strežete
všeč mi je pica
ribji namaz je dober.
zdrava hrana

Imaš kakšen predlog za izboljšavo? Kaj bi spremenil?

nič kaj veliko
več sladice
hvala da nas vsak dan tako lepo strežete
nič
šolsko malice in kosila
manj namazov
da imate predobro hrano.
hotok
lahko bi nam ponudili več različnih pijač, kot pa samo čaj.
stran jajčne namaze in neužitne kruhke in ostale namaze preveč mlečnih malic bolj raznoliko hrano
lahko bi bilo več različnih jedi, da bi lahko izbiral.
pri kosilu več testenin z paradižnikovo omako in več vrst sira za izbiro
ja, da bi večkrat bile bolj okusne jedi (npr. pica, hot dog, suha salama, poli salama..)

solata
solate
prosim ne rib
vse!!!!
dabi hodili v šolo ob uri 10.45
da bi imeli hamburger,palačinke,sladoled,pomfri prosim
enolončnice
včasih bi raje imela kakšen topel sendvič, pa večkrat koruzne kosmiče.
spremenila bi jajčne, zelenjavne in ribje namaze.
za zdej ne
večkrat bi jedel testenine.
da pri malci dodajo sintičevo salamo
nevem
hamburger in pomfri
da bi bila večkrat sladica.
ne.
nimam pojma
brez namazov
ne
nikoli več ne ponudite jajčnega namaza ker nam gre vse na bruhanje ko ga zagledamo
spremenila bi kosilo.
da bol jem meso
več sladic in mlečnega
malico
bolo kuhano
vsak teden hamburger s pomfrijem.
manj namazov (ribji, skutin, jajčni)
da bi imeli več veganskih stvari
da bi lahko bilo veliko sadja
da je več mesa
želim si, da bi pri malici bil večkrat sendvič (z manj sira), občasno tudi kakšna manjša sladica. pri kosilu malo več hrane na krožniku.
preveč je enolončnic za kosilo, občasno bi bil lahko pri malici tudi sok.
več raznovrznega sadja.
pri malci manj jabolk vec drugega sadja
da nimamo za malico več jajčnega namaza.
par jedi ki mi niso všeč
preveč je ponujena redkvica, malokdo v razredu jo je. ni mi všeč kuhana zelenjava.
da pri malici dodajo sintičevo salamo. prosim prsoim prosim!!
nic nebi spremenil
brez slabih namazov pri malicious.prosim.
veliko mlincev
več hrane in boljše hrane
pri kosilu je premalokrat ponujena zelena solata. preveč je čajev, želim si sokove.
nimam ga
dodali salamo od sintičev.
da bi bil enkrat na teden hamburger.
dobro
manj mlečnih izdelkov in jajčnega namaza
da bi bilo tudi zajesti hamburgerji
za malico bi večkrat imel hot doge.
nič.

da ne bi bilo čokoladnih namazov
stran bi dala razne namaze (jajčni, ribji) in dodala viki kremo.
špageti z mesno omako
da ni vsak teden mlčnih izdelkov za malico
Več solate
da bi bili za kosilo večkrat makaroni.
bolše kosilo in malico
manj zelenjave

Pri sestavljanju jedilnikov se upoštevajo smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, torej tudi šolah.

Po smernicah je priporočena pogostost naslednjih živil:

- zelenjava: 2-3x na dan,
- sadje: 2x na dan,
- polnovredna žita in izdelki iz njih ter kaše: vsaj 10x na mesec,
- pusto belo meso: vsaj 8x mesec,
- ribe in ribji izdelki: vsaj 6x na mesec,
- mleko in priporočeni mlečni izdelki: vsak dan,

- pitna voda, nesladkan ali malo sladkan čaj, 100 % sokovi: ob vsakem obroku,
- pekovski in slašičarski izdelki: največ 2x na mesec,
- mesni izdelki s homogeno strukturo oz. z večjim deležem maščob: največ 2x na mesec,
- cvrta živila v globoki maščobi: največ 2x na mesec,
- instant juhe iz vrečke in podobni koncentrirani izdelki: največ 2x na mesec.

Eno so smernice, drugo pa so želje otrok. Pri organizaciji šolske prehrane se trudimo in poskušamo uskladiti oboje ter najti neko srednjo pot. Včasih nam to uspe, vedno pa tudi ne.

Vsi se zavedamo, da preveč sladkorja in soli v prehrani škoduje našemu telesu. Sladke pijače niso priporočljive vsak dan, najboljša pijača za žejo pa je navadna voda. Približno tri četrtine našega telesa je zgrajenega iz vode in zato je zelo pomembno njeno redno in zadostno uživanje.

Cerklje ob Krki, 1. 6. 2022

Zapisala: Martina Maček, prof.
vodja šolske prehrane