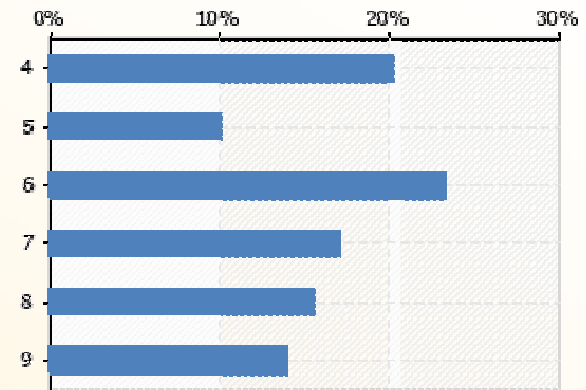


SAMOEVALVACIJA 2019

PREHRANA NA ŠOLI

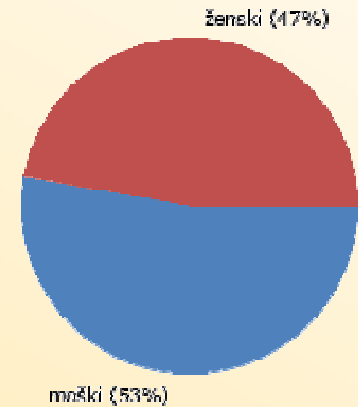
UČENCI

1. Kateri razred obiskuješ? (n = 129)



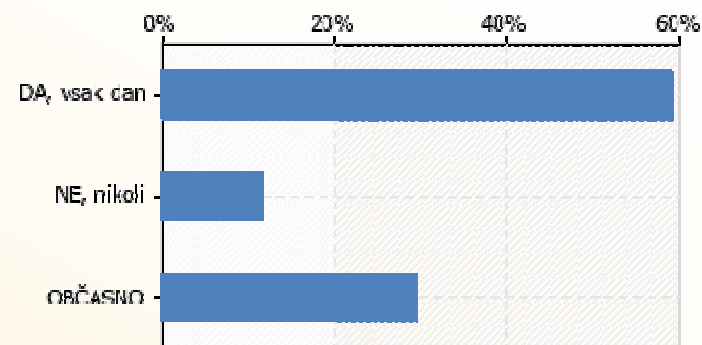
Največ učencev, ki so izpolnili anketo je iz 6. razreda.

2. Katerega spola si? (n = 129)



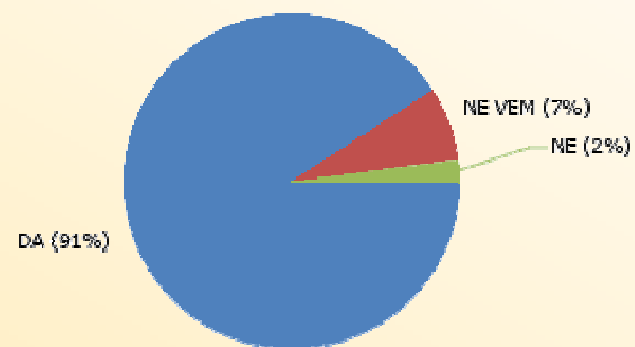
Večji delež anketirancev je moškega spola.

3. Ali doma zajtrkuješ? (n = 129)



Več kot polovica učencev vsak dan zajtrkuje doma.

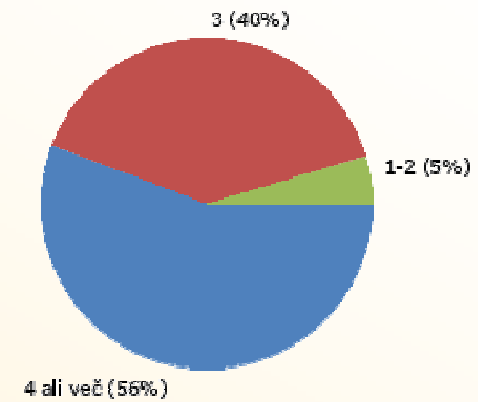
4. Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje? (n = 129)



Večina meni, da uživanje zajtrka pomembno vpliva na zdravje.

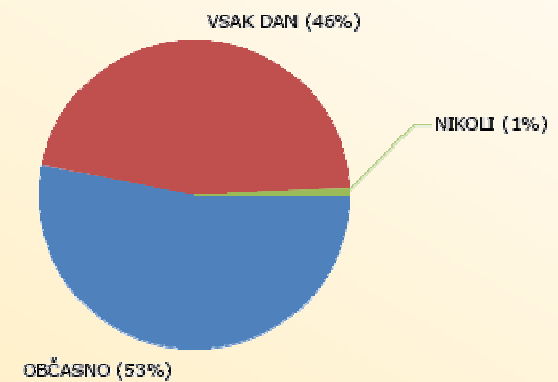
5. Koliko obrokov zaužiješ dnevno? (n = 129)

Polovica učencev zaužije 4 ali več obrokov na dan.

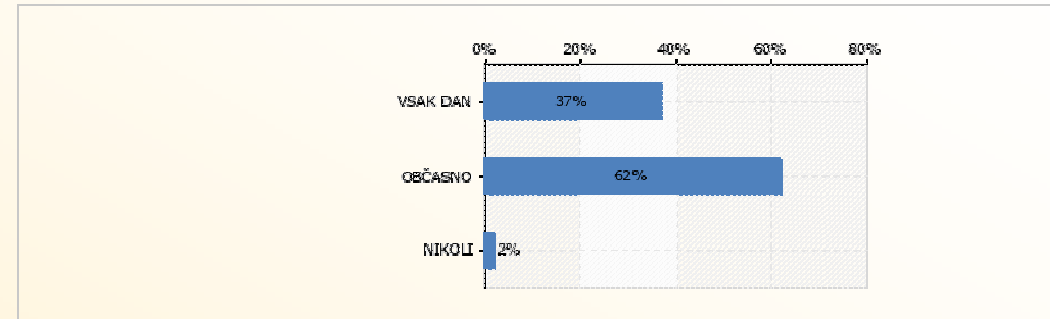


6. Kako pogosto ješ sadje? (n = 128)

Velik je delež učencev, ki samo občasno jejo sadje.

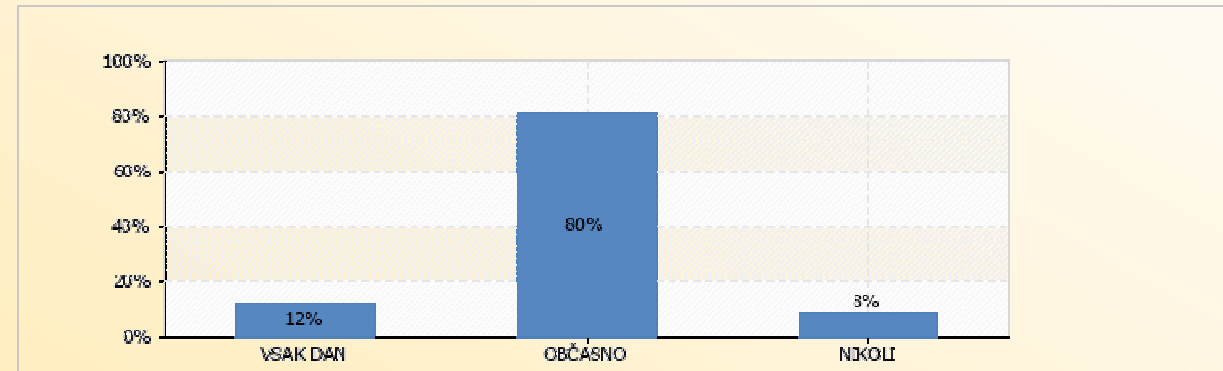


7. Kako pogosto ješ zelenjavo? (n = 128)



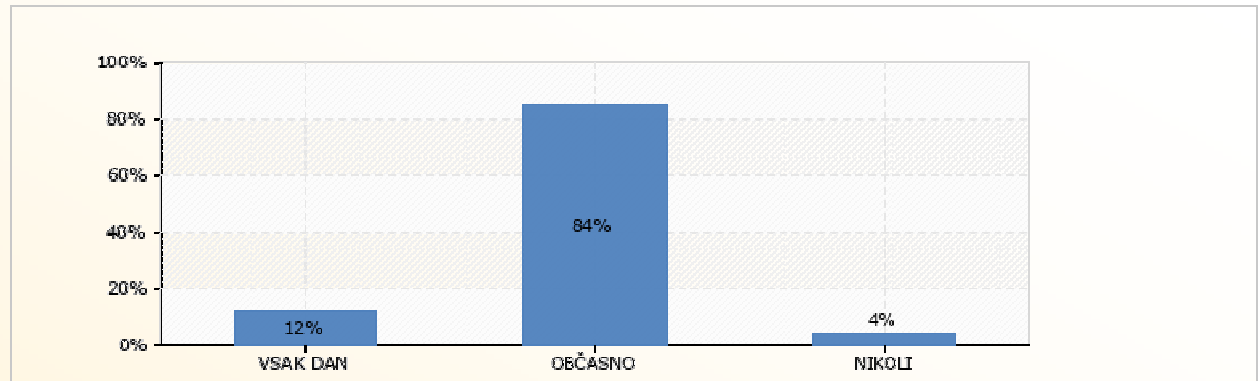
Delež učencev, ki vsak dan ješ zelenjavo je majhen (37 %).

8. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš polnozrnat izdelke? (n = 128)



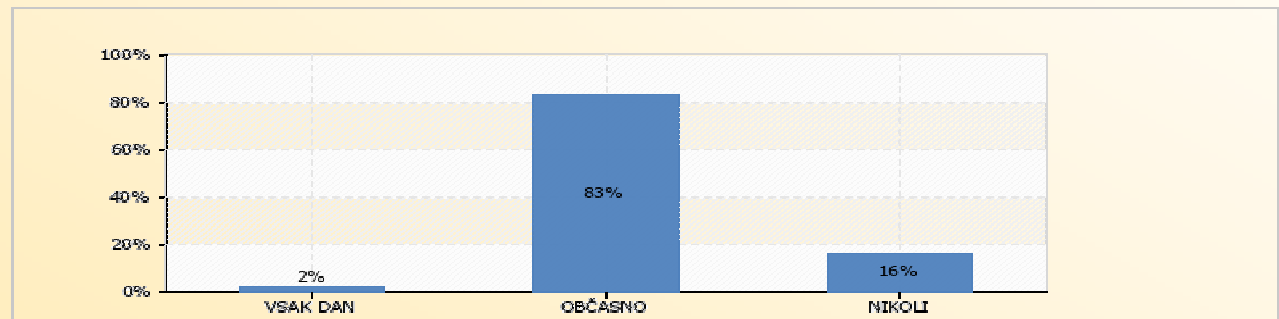
Velik delež učencev vključuje polnozrnat izdelke v svoj jedilnik občasno.

9. Kako pogosto ješ sladkarije? (n = 128)



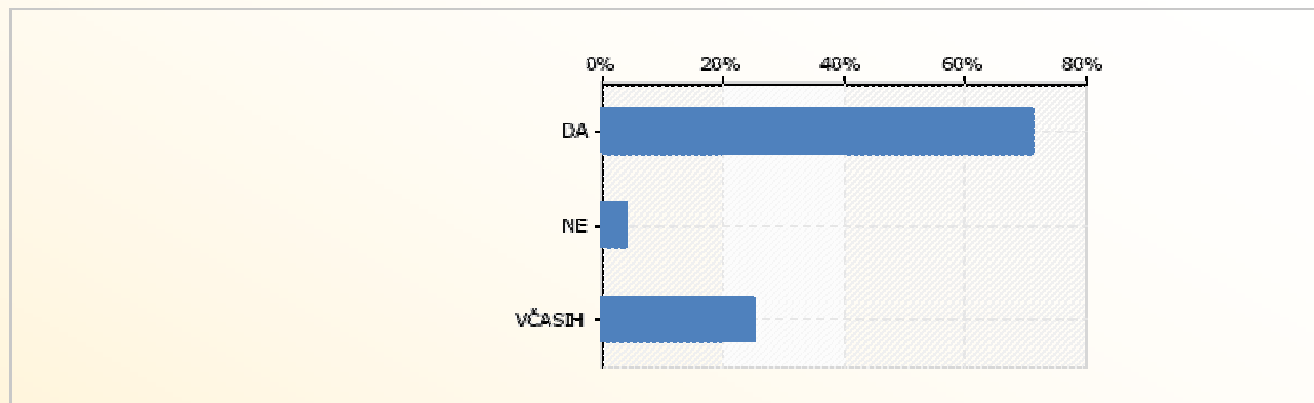
Vsak dan je sladkarije 12 % učencev, jih pa je nekaj tudi takšnih, ki ne jedo sladkarij.

10. Kako pogosto ješ hitro hrano oz. fast food? (n = 128)



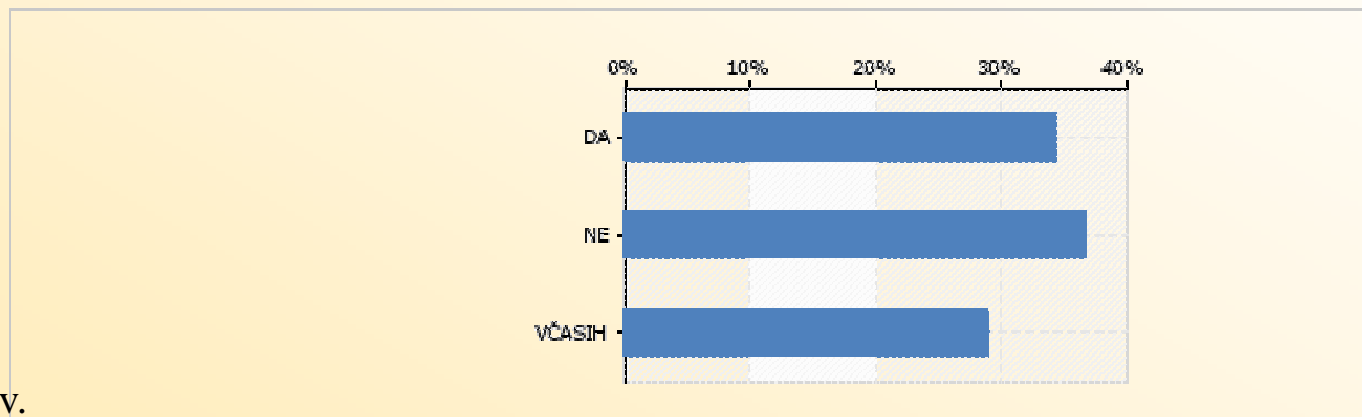
83 %, zelo velik delež občasno uživa »hitro hrano«.

11. Ali si umiješ roke pred obroki? (n = 128)



Večina učencev si preden uživa hrano umije roke.

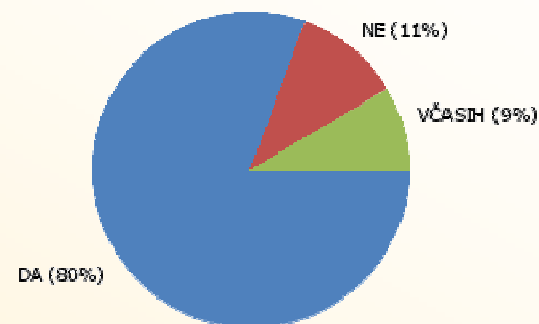
12. Ali uporabljaš prtiček? (n = 128)



Kar tretjina učencev ne uporablja vedno prtičkov.

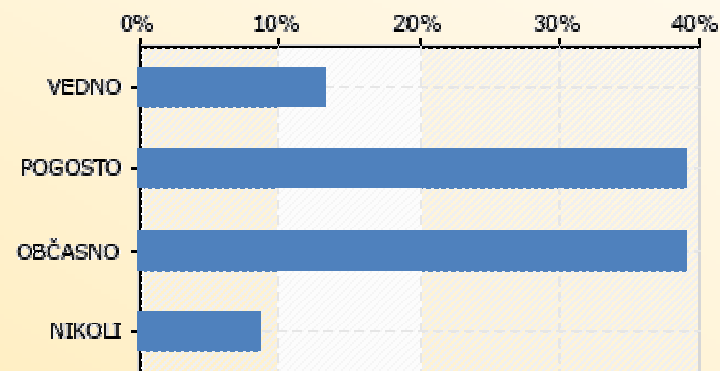
13. Ali ločuješ ostanke oz. embalažo po šolski malici/kosilu? (n = 128)

Učenci v šoli ločujejo embalažo, saj imajo za to pripravljene posode – koše.



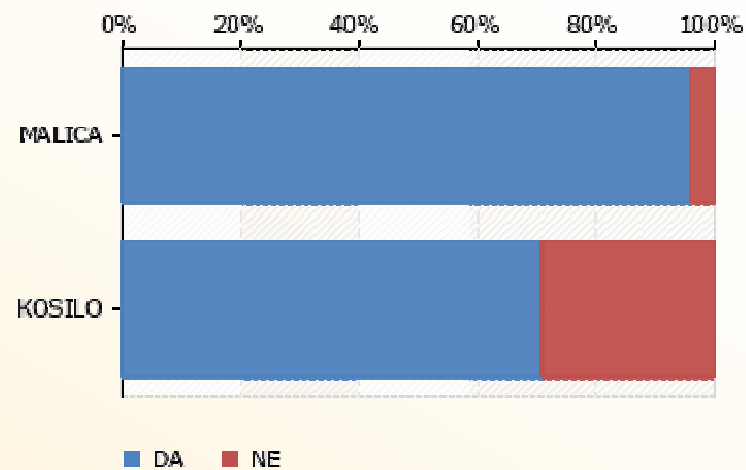
14. Kako pogosto vzameš dodatno sadje v učilnici/jedilnici? (n = 128)

Veliko učencev vzame dodatno sadje, ki je nastavljeno v jedilnici.



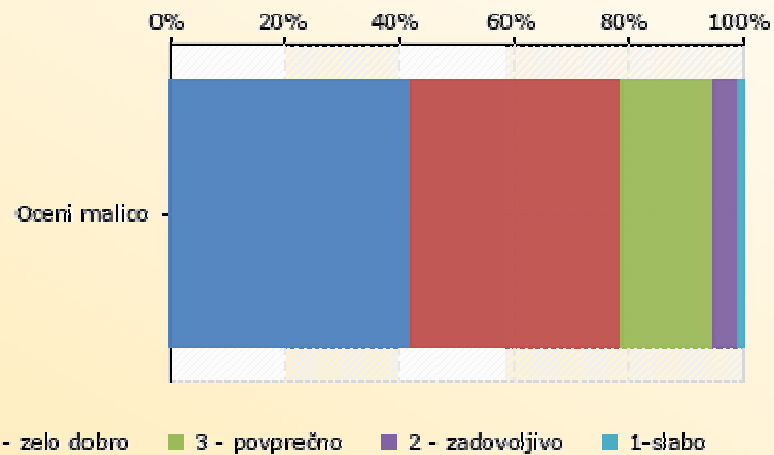
15. Na katere obroke si naročen v šoli? (n = 128)

En učenec nima malice v šoli.

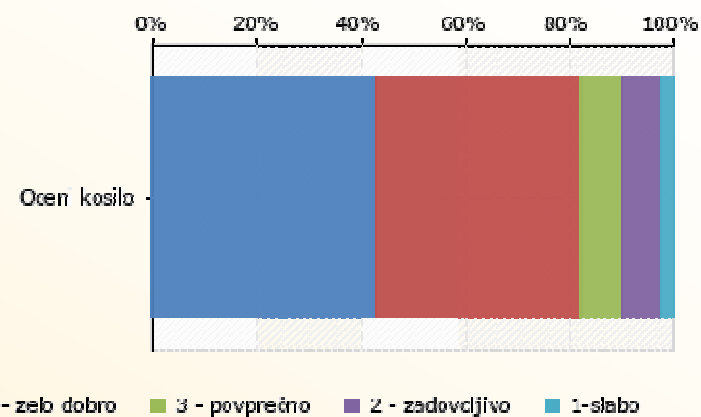


(n = 123)

Večina učencev je ocenila malico kot dobro, oz. zelo dobro.

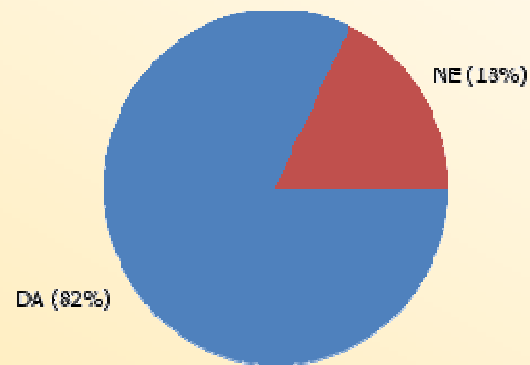


(n = 91)



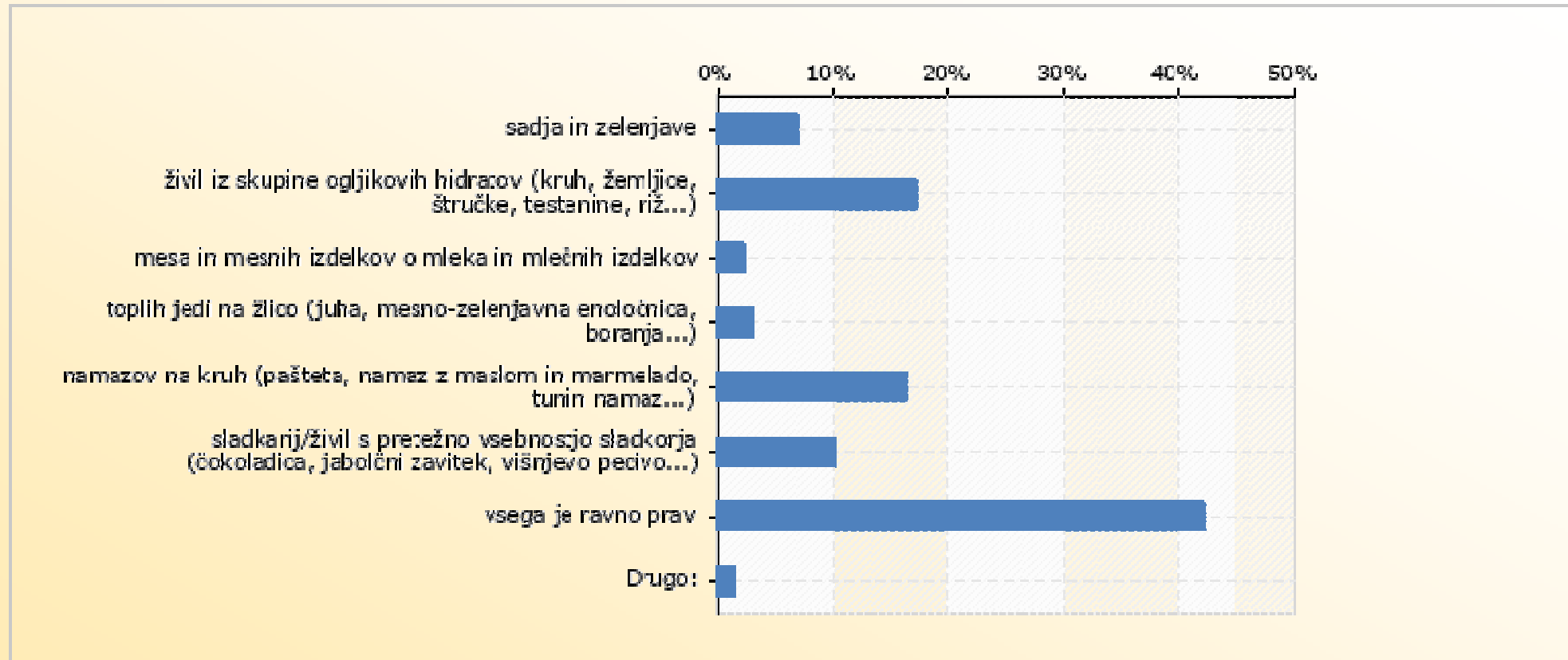
Kosilo je večina učencev ocenila kot dobro, oz. zelo dobro.

16. Ali je po tvojem mnenju v jedilnikih dovolj sadja in zelenjave? (n = 128)



Učenci menijo, da je v jedilnikih dovolj sadja oz. zelenjave.

17. Česa je po tvojem mnenju pri malicah preveč? (n = 128)



Odgovori - drugo

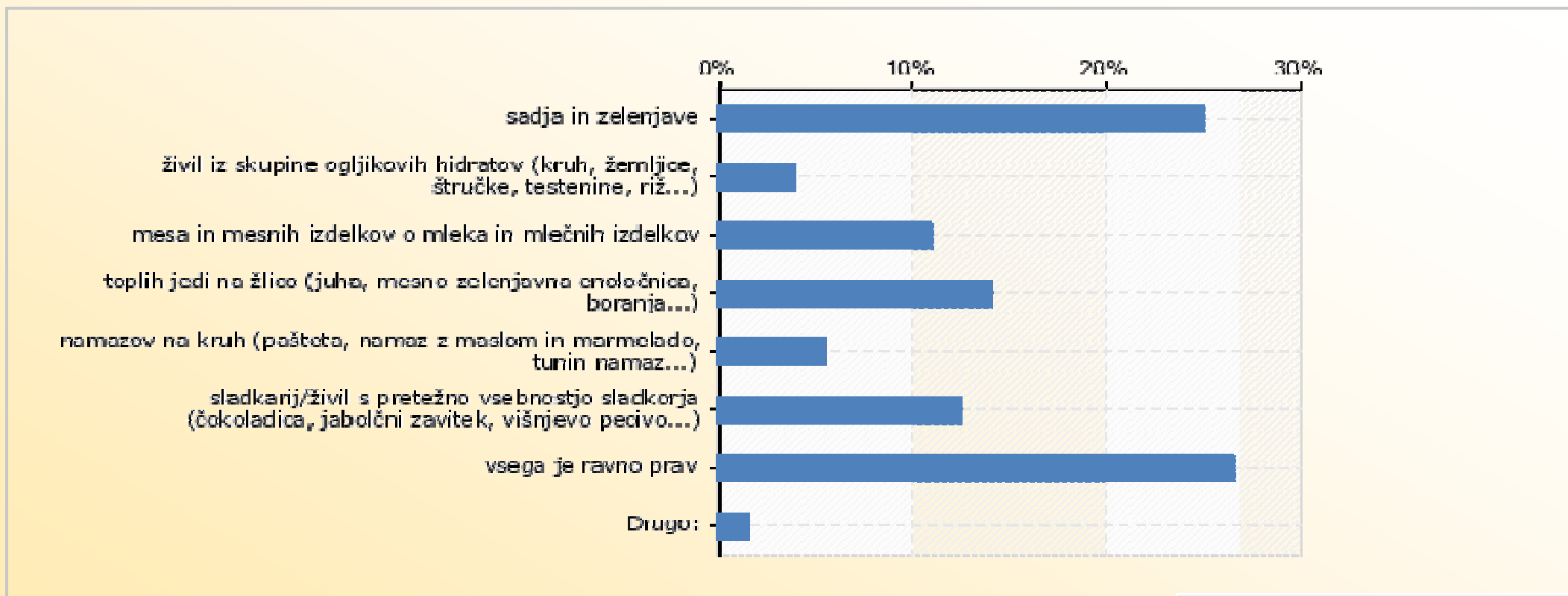
klobas

mlečni riž-gris

Večina učencev meni, da je na jedilniku ravno prav vsega.

Nekateri menijo, da je preveč živil iz skupine ogljikovih hidratov in namazov na kruh.

18. Česa je po tvojem mnenju pri malicah premalo? (n = 128)

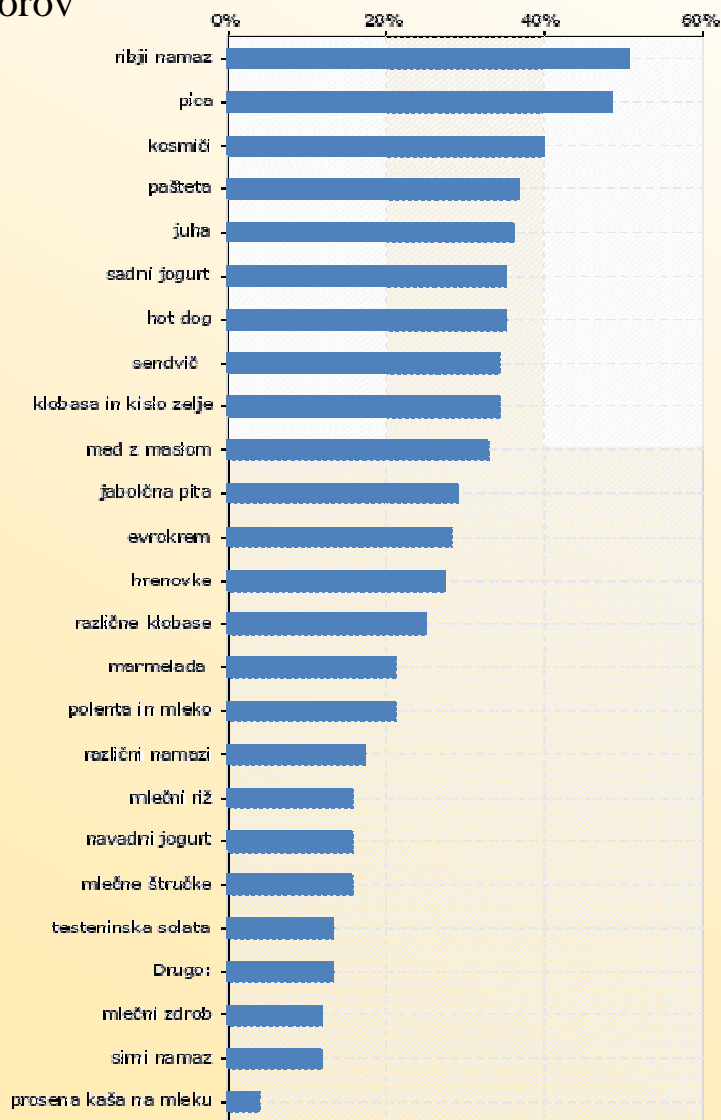


Odgovori:
zelenjave
pice

Večina jih meni, da je ravno prav vsega. Je pa velik delež tistih, ki menijo, da je premalo sadja in zelenjave, kar pa se ne ujema z odgovorom pri vprašanju 16, ko so učenci menili, da je sadja in zelenjave ravno prav.

19. Katere jedi bi si VEČKRAT želel/a pri šolski malici? (n = 128)

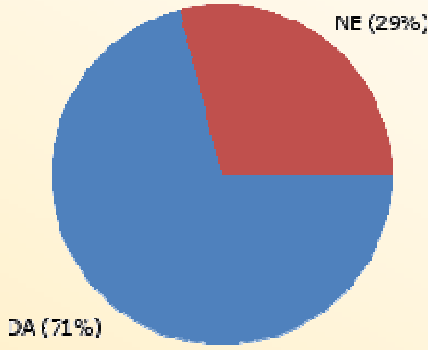
Možnih je več odgovorov



Odgovori
meso, hamburger (3x)
mafini
kebab (2x)
kislo zelje
več zdrave hrane
čokoladni rogljički
gobovo juho
sadja

Učenci so na prvo mesto uvrstili ribji namaz, na tretje mesto pa kosmiče, med predlogi je kar nekaj živil iz skupine zdravih živil.

20. Ali ješ šolsko kosilo? (n = 128)

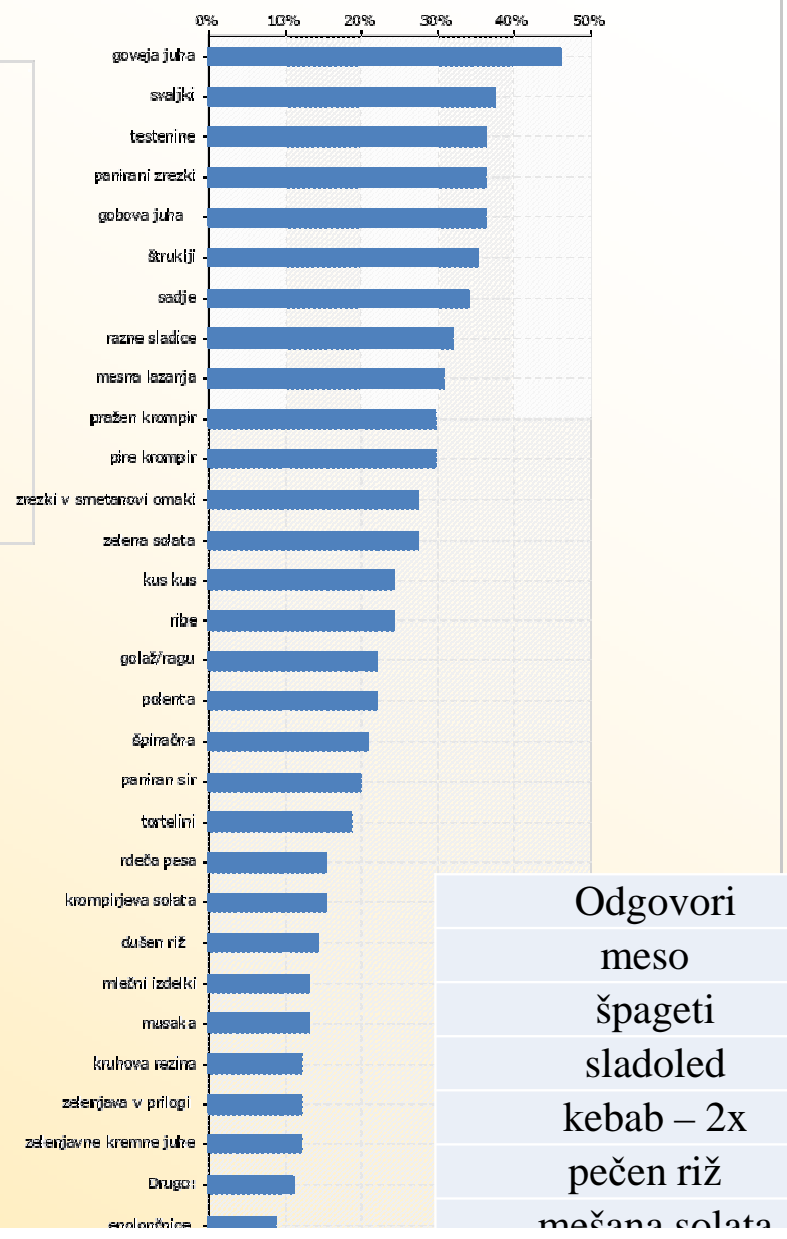


70 % anketirancev ima v šoli kosilo.

21. Katere jedi bi si VEČKRAT želel/a pri šolskem kosilu? (n = 91)

Učenci so na prvo mesto dali govejo juho. Učenci so za kosilo izbrali živila iz skupine zdravih živil.

Možnih je več odgovorov



- Odgovori
- meso
- špageti
- sladoled
- kebab – 2x
- pečen riž
- mešana solata

22. Kaj bi pohvalil pri šolski prehrani?

Učenci so pohvalili šolsko prehrano. Nekdo je uporabil izraz recikliranje, po katerim lahko razumemo ponovno uporabo ostankov neporabljene hrane ali pa ločevanje odpadkov.

recikliranje
veliko sadja, da je sadje
govejo juho (2x)
pražen krompir, lazanjo
da je zdrava (2x), da je zdravo in nezdravo
dobra kvaliteta hrane
da je dobra oz. zelo dobra (6x)
zelo dobri svaljki
ribji namaz
količino
vse
klobase
več
sladice, mafine
pohvalila bi špagete
»nič ker ne jem južne, malca je pa za nč«
dobro je hamburgerji še posebej

23. Kaj te moti pri šolski prehrani?

Nekateri učenci bi imeli bolj sladke stvari, več juh, večjo količino hrane oz. večje obroke,

več sadja in tišino pri uživanju obrokov.

Nekateri menijo, da je preveč mlečnih izdelkov pri šolski prehrani.

meso
ne dobimo dovolj (2x), včasih dobimo premalo in kdo ostane brez, premajhne količine, predrago kosilo
ni dovolj sadja (3x)
hrup, glasnost
premalo goveje juhe, premalo juh za malico
ribji namaz
da je zdrava
premalo »cukra«
premalo sladic, premalo sladkarij (4x)
morski sadeži
preveč mlečnih izdelkov, mlečni riž, veliko sira in mlečnih izdelkov
pica
na kruhu preveč moke
ni kebabov
premalo kosmičev

24. Napiši svoje predloge glede izboljšave šolske prehrane.

Za izboljšanje šolske prehrane predlagajo, več sadja in zelenjave, oz. še več zdrave hrane, več testenin, več napitkov, večje količine obrokov.

še bolj zdrava
več sadja (2x), več zelenjave (2x), še več sadja in zelenjave, več sadja, zelenjave in zdrave prehrane
več testenin (3x)
vampi
kebab
manj pice
več pice
več sladkarij
več sadja in mesnih izdelkov (2x), več mesa za malico
manj sladkorja
več goveje juhe (2x)
manj juh na žlico
ne sme bit zdrava
več gobove juhe
več pijače, večja količina, večje količine glede na ceno, večja količina in več za pit
pohan sir
manj mlečnega riža
več sladkarij

STARŠI

Vrnjenih je bilo 133 anketnih vprašalnikov.

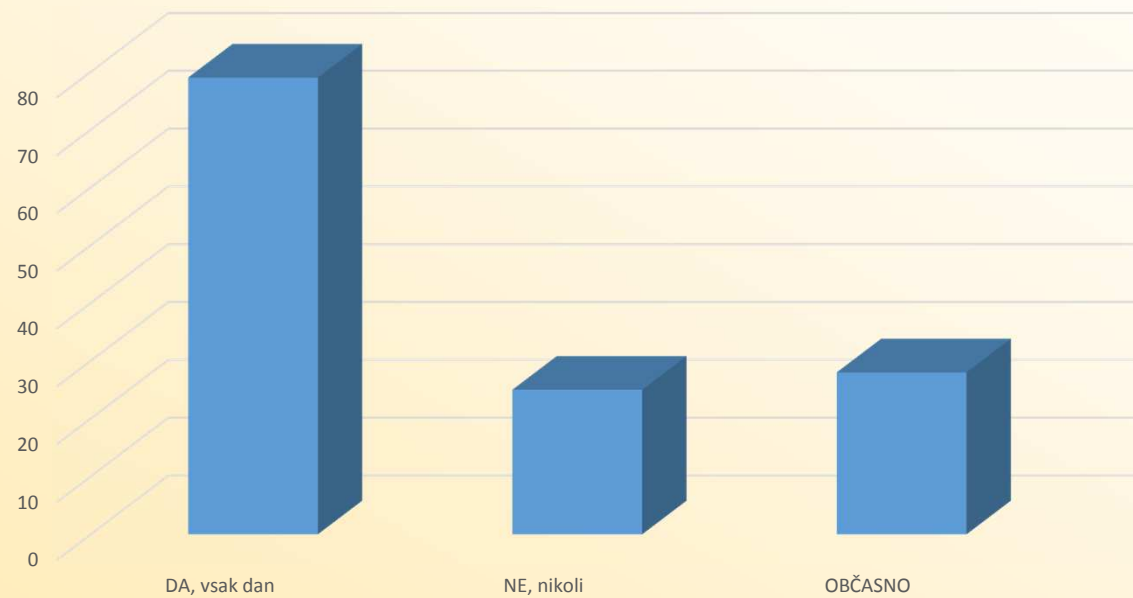
1. Ali vaš otrok doma zajtrkuje?

- a) DA, vsak dan.
- b) NE, nikoli.
- c) OBČASNO.

Starši so odgovorili, da večina učencev doma zajtrkuje.

DA, vsak dan	79
NE, nikoli	25
OBČASNO	28

1. Ali vaš otrok doma zajtrkuje?



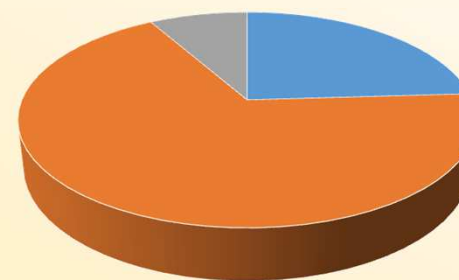
2. Gotovo se o šolski prehrani s svojim otrokom pogovarjate tudi doma. Morda kdaj kaj pohvalijo ali pogrājajo. Ali imate občutek, da je Vaš otrok s prehrano v šoli:

- a) ZELO ZADOVOLJEN,
- b) ZADOVOLJEN ali
- c) NEZADOVOLJEN.

2. Gotovo se o šolski prehrani s svojim otrokom pogovarjate tudi doma. Morda kdaj kaj pohvalijo ali pogrājajo. Ali imate občutek, da je Vaš otrok s prehrano v šoli:

ZELO ZADOVOLJEN	32
ZADOVOLJEN	90
NEZADOVOLJEN	11

Večina jih je zadovoljnih s šolsko prehrano.

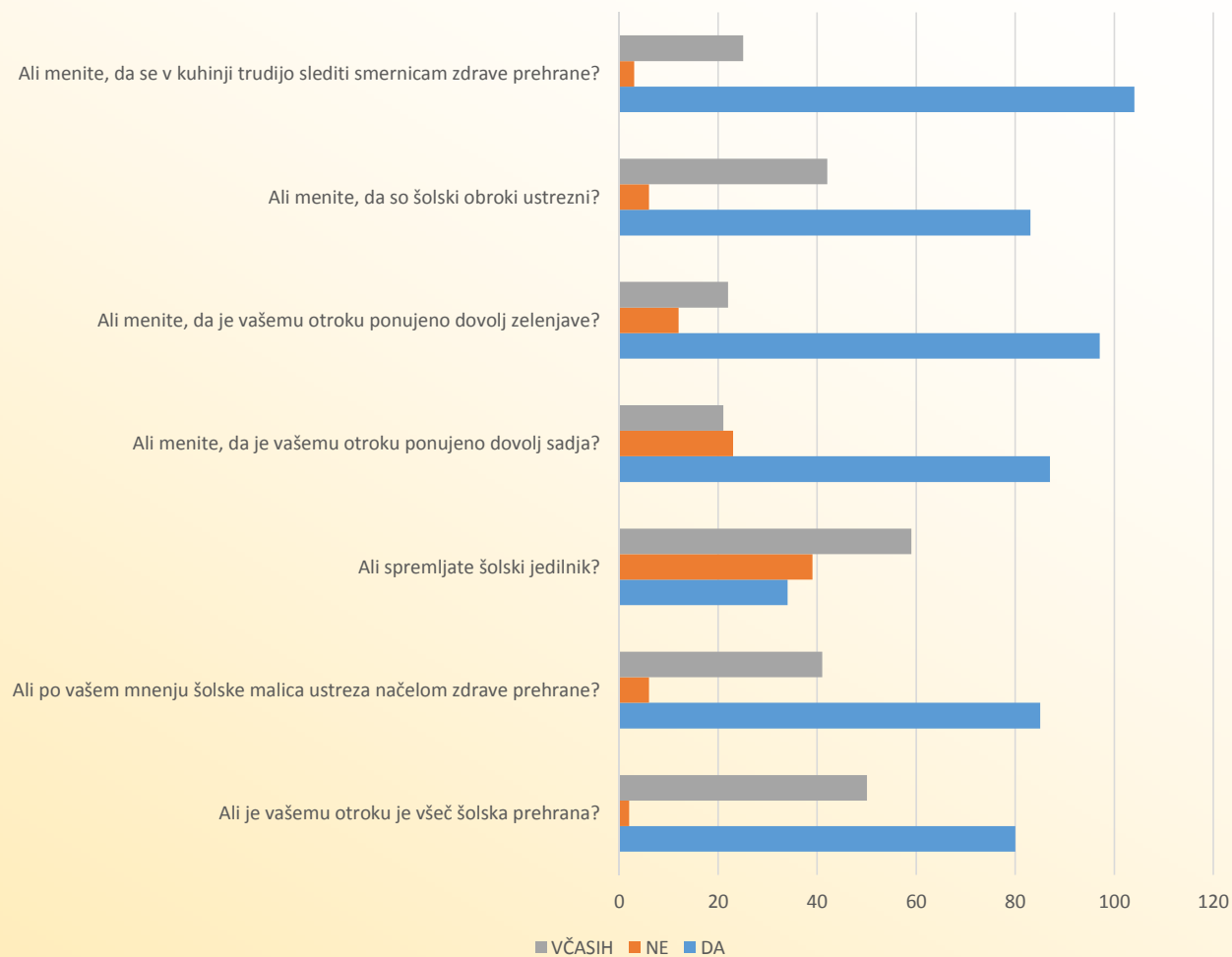


■ ZELO ZADOVOLJEN ■ ZADOVOLJEN ■ NEZADOVOLJEN

3. Odgovorite na spodnja vprašanja tako da obkrožite izbrani odgovor.

Ali je vašemu otroku je vseč šolska prehrana?	DA	80	NE	2	VČASIH	50
Ali po vašem mnenju šolske malica ustreza načelom zdrave prehrane?	DA	85	NE	6	VČASIH	41
Ali spremljate šolski jedilnik?	DA	34	NE	39	VČASIH	59
Ali menite, da je vašemu otroku ponujeno dovolj sadja?	DA	87	NE	23	VČASIH	21
Ali menite, da je vašemu otroku ponujeno dovolj zelenjave?	DA	97	NE	12	VČASIH	22
Ali menite, da so šolski obroki ustrezni?	DA	83	NE	6	VČASIH	42
Ali menite, da se v kuhinji trudijo slediti smernicam zdrave prehrane?	DA	104	NE	3	VČASIH	25

3. Odgovorite na spodnja vprašanja tako da obkrožite izbrani odgovor.



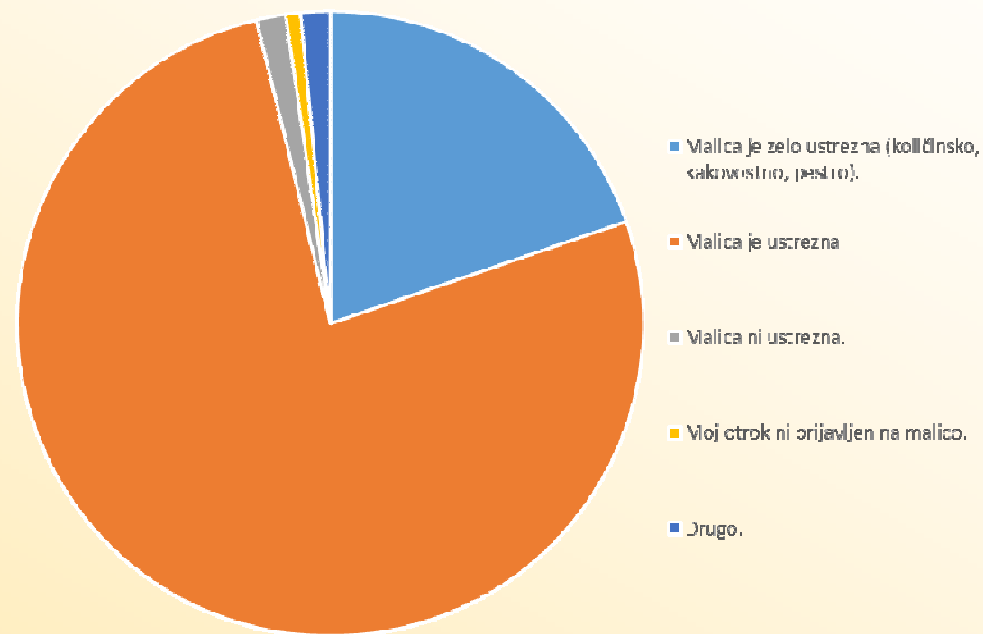
Večina staršev je na vsa vprašanja odgovorila pritrdilno.

4. Kako bi ocenili šolsko malico?

- a) Malica je zelo ustrezna (količinsko, kakovostno, pestro).
- b) Malica je ustrezna.
- c) Malica ni ustrezna.
- d) Moj otrok ni prijavljen na malico.
- e) Drugo: _____ .

Malica je zelo ustrezna (količinsko, kakovostno, pestro).	26
Malica je ustrezna.	101
Malica ni ustrezna.	2
Moj otrok ni prijavljen na malico.	1
Drugo.	2

4. Kako bi ocenili šolsko malico?



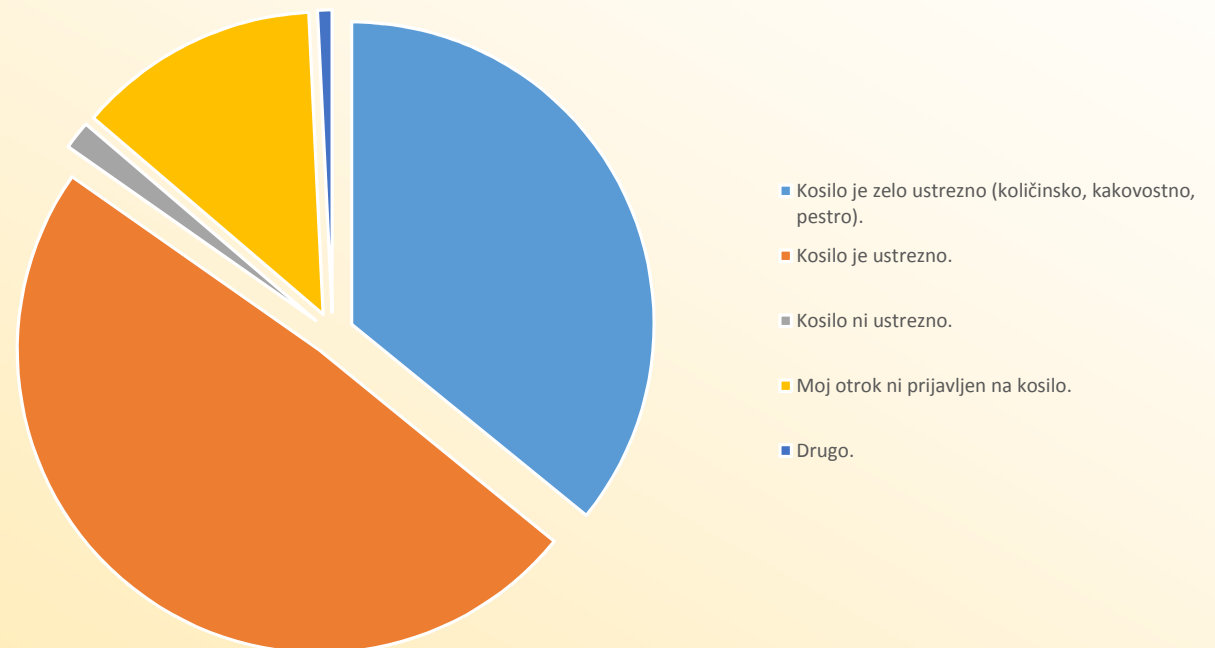
Največ odgovorov je bila, da je šolska malica ustrezna.

5. Kako bi ocenili šolsko kosilo?

- a) Kosilo je zelo ustrezno (količinsko, kakovostno, pestro).
- b) Kosilo je ustrezno.
- c) Kosilo ni ustrezno.
- d) Moj otrok ni prijavljen na kosilo.
- e) Drugo: _____ .

Kosilo je zelo ustrezno (količinsko, kakovostno, pestro).	47
Kosilo je ustrezno.	64
Kosilo ni ustrezno.	2
Moj otrok ni prijavljen na kosilo.	17
Drugo.	1

5. Kako bi ocenili šolsko kosilo?



Večina staršev meni, da je kosilo v šoli ustrezno.

6. Vaši predlogi, pobude, mnenja in kritike o šolski prehrani.

- 2 menija; Na jedilnik napišite samo juha brez natančnega opisa
- Večkrat naj bi bila goveja juha in manjkraj že v naprej pripravljene jedi.
- Več lokalne hrane, več ekološke, več sadja. Pizza in hamburger ne sodi v šolsko prehrano.
- Malo več sadja. Več zelenjave in sadja, lahko tudi od lokalnih pridelovalcev. Vključite čim več lokalnih in ekološko pridelanih izdelkov. Več različnega sadja. Predlagam več sadja. Več sadja. Karkoli, sadja in zelenjave.
- Več mesa, manj mlečnih izdelkov.
- Raznolika prehrana. Večji nadzor učiteljev nad otroci pri kosilu. Več predavanj o zdravi prehrani v šoli. Prednost vozačev pri kosilu (premalo časa, ker imajo avtobus).
- Manj sladke hrane (štručke, rogljički, ...).
- Moj otrok si želi včasih tudi bučne juhe.
- Zelo zadovoljni z zdravo prehrano.
- Da bi jedli sadje in jogurt skupaj (narezano sadje v skodelicah in jogurt).
- Pečene bučke, palačinke.
- Iz jedilnika umaknite pico, ki je do sedaj na izbiro (njen okus – predvsem kečap otroci ne marajo). V jedilnik večkrat uvrstite jogurte, namaze (razen mesnega – otrokom ni všeč), lahko je več sadja.
- Brez dodatnih prigrizkov v kuhinji (kruha, rogljičkov, ...).
- Otrokom ni na voljo količinsko dovolj hrane pri kosilu in malici. Za pico pravijo, da je premastna. Po malici in kosilu bi moralo biti **OBVEZNO** tudi **SADJE VSAK DAN!** Otroci bi morali imeti pri kosilu na razpolago naravne sokove npr. jabolčni, pomarančni sok, ...

- Trudite se še naprej po svojih znanjih in močeh.
- V šolski kuhinji ponuditi hrano domačih oz. bližnjih pridelovalcev (meso, sadje, zelenjava,...).
- Čim več nabav mesa, zelenjave in sadja pri preverjenih LOKALNIH proizvajalcih/pridelovalcih.
- Otrok ne mara salam, sirov, skute, smetane, mrzlih makaronov, sirove štručke, kruh s semeni, takrat je lačna, sicer vem, da se trudite in ne morete vsem ustreči, nas je preveliko in hrana mora biti raznolika...
- Kar tako naprej! Hvala!
- Več lokalno pridelane hrane in več žitaric.
- Da bi imeli več zdrave in vitaminske prehrane.
- Ne pizze, več sadja, manj sladkih jedi.
- Več lokalno pridelane hrane in več žitaric.
- Za višjo stopnjo bi lahko bile večje količine hrane.
- Šolska prehrana je ustrezna in smo z njo zadovoljni.
- Manj sladkega peciva, krofi, zvitki. Več hrane iz okolja, kislo zelje, jajca,... Drugače ste pa z danimi sredstvi – SUPER.
- Otrok ne mara za malico pizzo (ni dobra), več sadja.
- Ocvrta hrana, hamburger, pica...?

- Kot starš, ki ne spremlja šolskega jedilnika nimam vpogleda v količine in kakovost ponujenih obrokov (sadja, zelenjave...). Moj otrok je zadovoljen, sit in pravi, da je hrana okusno pripravljena.
- Več sadja in zelenjave. Boljše malice.
- Otroka sta zelo nezadovoljna kadar je za malico pizza (je premastna, neokusna...). Želita več sadja.
- Siljenje otrok k zaužitju hrane, ki jo odklanjajo (iz strani učitelja, ki je prisoten) je popolnoma neumno dejanje. Otroci so dovolj stari, da sami vedo in okusijo kaj je "dobro". PS: Vsa pohvala pa gre kuharicam, ki vložijo energijo in voljo, da so otroci siti. Vedno so nasmejane.
- Šolska prehrana je primerna.
- Manj sladkorja, več polnozrnatih izdelkov, več probiotične hrane, manj mleka, kokosova maščoba, več stročnic.
- Da so malice količinsko in energijsko močne (v mejah normale), da lahko otrok ustrezno sodeluje pri pouku.
- Boljša malica, večji obroki in bolj prehransko polni!!! Jogurt in štručka? Se vam zdi to dovolj močna malica za otroke, ki odraščajo??? Ko gredo otroci na kakšne delavnice npr. mat. pridejo domov zelo zadovoljni glede hrane! Mislim, da bi bilo potrebno zamenjati kuharski kader! To je šola ne pa neko podjetje, kjer za delavce vse velja. Gre se za naše otroke!!!
- Količina kosila je premajhna!
- Predlagam dva menija. Manj industrijsko pripravljene hrane (hrenovke,...).
- Otrokom se ponudi premalo sadja. Sadje bi moralo biti vsak dan. Malica je količinsko premajhna. Kosilo prav tako. Otroci višjih razredov ne morejo imeti porcij kot v vrtcu. Pica je preveč mastna. Določena hrana ne spada v zdravo prehrano. Otrokom bi se lahko ponudili naravni sokovi.

Povzetek:

Večina učencev in staršev je s prehrano v šoli zadovoljna.

Več kot polovica učencev doma zajtrkuje. Manj kot polovica učencev sadje in zelenjavo uživa občasno. V šoli pa tudi ne vzamejo vsi sadja, ki je na razpolago.

Predlagajo pa, da bi bilo v šoli še več sadja in zelenjave, več juh, manj sladkih stvari.

Zelo nezadovoljni pa so s pizzo (mastna, preveč kečapa).

Nekateri učenci so tudi navedli, da je na jedilniku preveč mlečnih izdelkov.

Večina staršev meni, da v šolski kuhinji sledijo smernicam zdrave prehrane.

Nekaj učencev in staršev meni, da so obroki premajhni.

Kljub temu, da so obroki pripravljani glede na normative, učenci še vedno lahko gredo po dodatno hrano. Učence bodo na razredni uri učitelji ponovno seznanili z možnostjo, da gredo po dodatno hrano. Seveda pa samo sladice za kosilo ne morejo dobiti (neomejeno), če prej ne pojedó ostalega.

Veliko surovin, ki jih uporabljajo v kuhinji je od lokalnih pridelovalcev. Bomo pa se trudili, da bo teh surovin še več.