

OŠ ŠMARJETA  
Šmarjeta 1  
8220 Šmarješke Toplica



## **ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI 2023/24**

Šmarjeta, junij 24

Anketo smo izvedli med 23.5 in 29.5.2023.

Povezavo do ankete so učenci prejeli preko eAsistenta.

Na možnost reševanja ankete so bili opozorjeni tudi pri razrednih urah.

Anketa je bila anonimna in neobvezna. Reševali so jo učenci od 3 do 8 razreda.

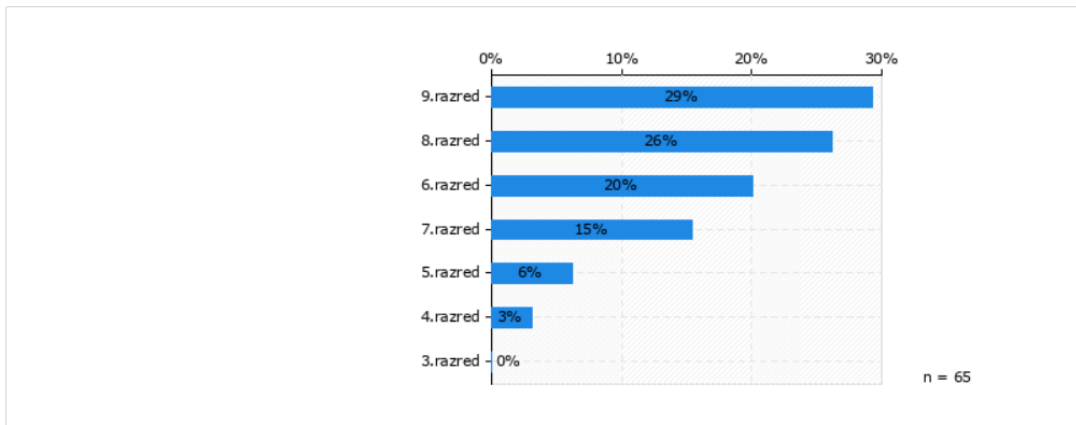
Anketo je rešilo 65 učencev.

Učencem, ki so rešili anketo, se iskreno zahvaljujemo.

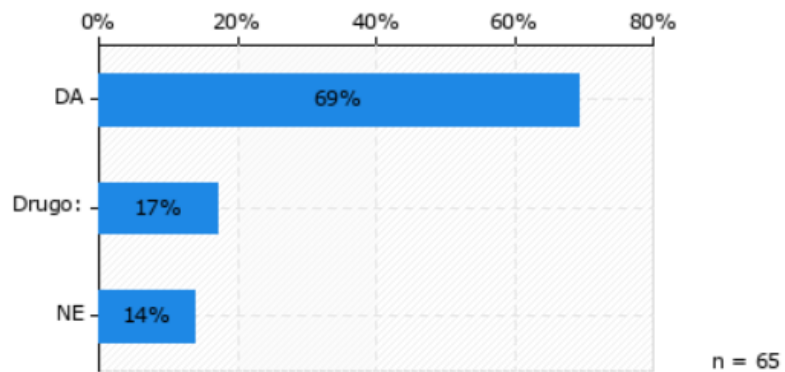
### Kateri razred obiskuješ?

Anketo je rešilo 65 učencev. V največjem obsegu so anketo rešili učenci devetega in osmega razreda.

Označi kateri razred obiskuješ (n = 65)



## Ali meniš, da dovolj veš o zdravi prehrani?



Več kot polovica učencev, ki je izpolnila anketo (65%) meni, da dovolj ve o zdravi prehrani, 17% vprašanih v to ni prepričanih, 17% odstotkov pa meni da o zdravi prehrani ne ve dovolj. Pogledi na to, kaj je zdrava oz ustrezna prehrana se pri otrocih zelo razlikujejo.

Pri načrtovanju šolske prehrane smo se želeli in se seveda bomo tudi v prihodnje v čim večji meri držati Smernic zdravega prehranjevanja, ki jih je oblikovala strokovna skupina pri Ministrstvu za zdravje RS.

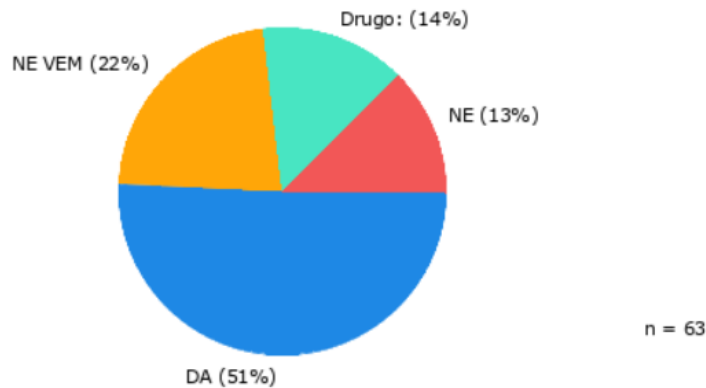
Učencem želimo v šoli skozi različne dejavnosti (naravoslovni dnevi, tematske razstave, šolski vrt, eko in zdrava šola, izbirni predmeti, RU) ponuditi čim več informacij o ustreznih prehranskih navadah in zdravem življenjskem slogu. Pomemben vir informacij je tudi okolje v katerem otroci živijo, mediji in družabna omrežja, ter seveda družina, ki bi morala imeti primarno vlogo pri oblikovanju ustreznih življenjskih navad.



## Ali meniš, da je šolska prehrana zdrava?

Večina učencev (51%) meni, da je šolska prehrana zdrava, 13% meni da šolska prehrana ni zdrava, 14% vprašanih pa je odgovorilo, da je zdrava občasno.

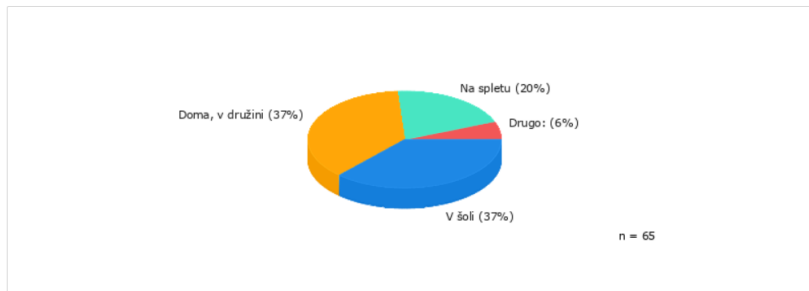
22% učencev je odgovorilo, da tega ne ve, kar je približno enako odstotku učencev, ki niso prepričani, da dovolj vedo o zdravi prehrani.



V šoli se bomo še naprej trudili, da bodo imeli učenci možnost pridobiti čim več znanja s področja zdrave prehrane, tako da bodo lahko sami ustrezno ovrednotili svojo prehrano in posegali po čimbolj zdravih živilih.

## Kje si pridobil največ znanja o zdravi prehrani/zdravem načinu življenja?

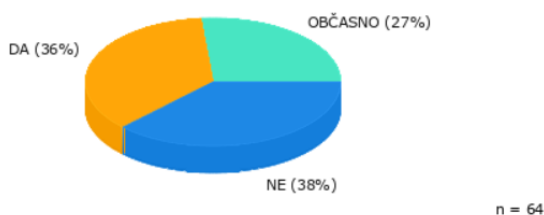
Kje si pridobil največ znanja o zdravi prehrani/zdravem načinu življenja? (n = 65)



Iz odgovorov je razvidno, da so učenci največ znanja o zdravi prehrani pridobili doma oz v šoli (37%).

Odločilnega pomena za pridobitev zdravju prijaznih prehranjevalnih navad je oblikovanje in ozaveščanje okusa pri otroku že v najzgodnejšem obdobju. Starši s svojim načinom prehranjevanja usmerja otroka in vplivajo sprejemljivost posameznih živil oz jedi. Otroci v šolo vstopajo z delno že izoblikovanimi okusi, ki niso vedno v skladu z zdravimi prehranskimi navadami. Zato je tudi na tem področju zelo pomembno sodelovanje med šolo in domom.

## Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



Pred odhodom v šolo zajtrkuje 36% učencev.

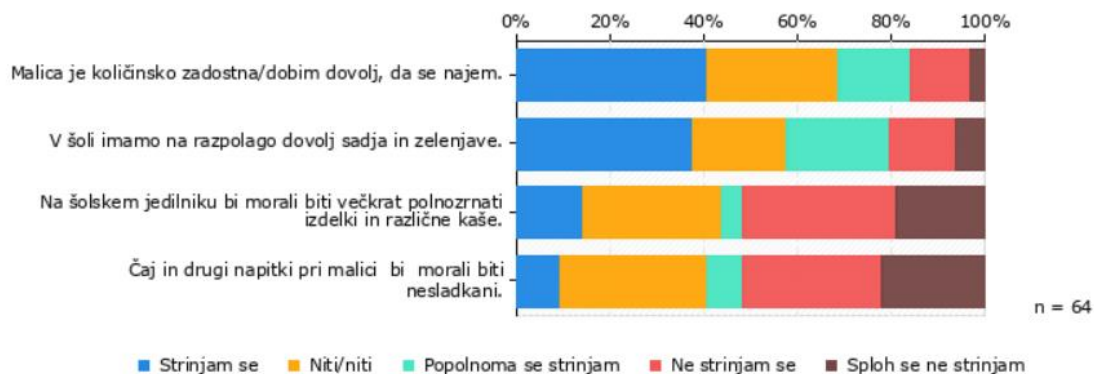
27% jih zajtrkuje občasno, oziroma takrat, ko ima čas.

Tako kot pretekla leta, tudi letos ugotavljamo, da je delež otrok, za katere je prvi obrok šolska malica, je še vedno velik. Učenci, kot vzrok, da zjutraj ne zajtrkujejo v pogovoru navajajo pomanjkanje časa in prezgodnje odhajanje od doma.

Dopoldanska malica ne more nadomestilo za zajtrk. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk naj bi predstavljal približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z zajtrkom že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje.

## Strinjanje s trditvami povezanimi s šolsko malico

S trditvami smo želeli preveriti zadostnost šolske malice in ponudbe sadja ter pogled učencev na ponudbo polnozrnatih izdelkov in kaš ter nesladkanih napitkov



Iz grafa je razvidno, da je večini učencev količinsko zadostuje. Učenci, ki menijo, da je malica količinsko nezadostna po navadi pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo. Ugotavljamo tudi, da je kar nekaj učencev precej izbirčnih in ne pojedjo vseh ponujenih živil.

Učenci, ki jim malica ne zadostuje lahko načeloma vedno dobijo sadje, kruh oz pekovsko pecivo. Povpraševanje po dodatnih malicah je večje, ko so na jedilniku manj priljubljene malice.

Večina učencev meni, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja, Tudi letos smo ponudbo sadja in zelenjave popestrili s ponudbo iz SŠS kar je dodana vrednost šolski prehrani. Učencem, ki ne zajtrkujejo je sadje prvi obrok, številni pa so si lahko tako potešili lakoto, kadar jim malica ali kosilo nista ustrezala.

Velik delež anketiranih učencev si na jedilniku ne želi več polnozrnatih izdelkov oz kaš, prav tako niso naklonjeni nesladkanim napitkom. Vzrok za takšne odgovore je treba verjetno iskati v domačem okolju in v nepripravljenosti poskusiti nova živila.

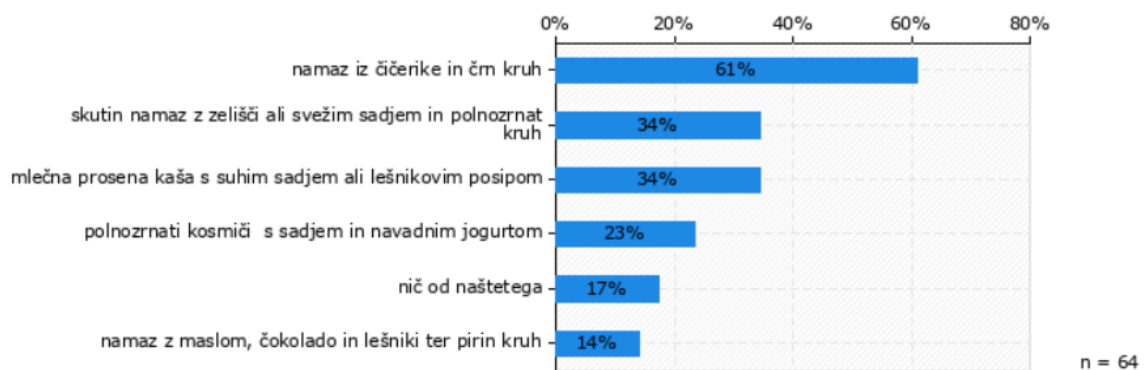
### Kako pogosto zamenjaš malico, ker ti ni všeč oziroma so na jedilniku živila, ki jih ne ješ?



Iz odgovorov je razvidno, da več kot polovica anketiranih učencev redno menjava malico. To kaže na precejšno neješčost oz izbirčnost.

Z možnostjo menjanje malice smo nekoliko zmanjšali količino zavržene hrane in poskrbeli, da učenci ne ostajajo vsaj brez enega obroka v šoli.

### Katere malice gotovo ne bi uvrstil na jedilnik/ je ne bi pojedel?

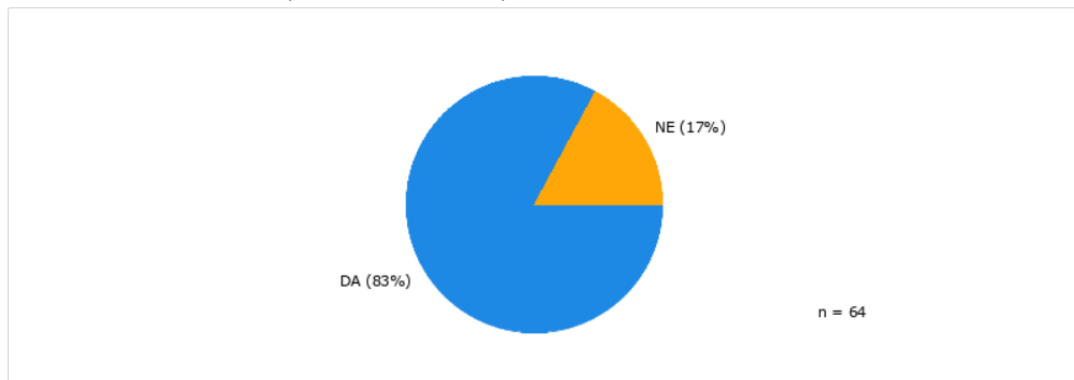


Z vprašanjem smo želeli preveriti, kako pripravljeni bi bili učenci sprejeti nove jedi, ki bi bile v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v VIZ in do sedaj niso bile pogosto na jedilniku.

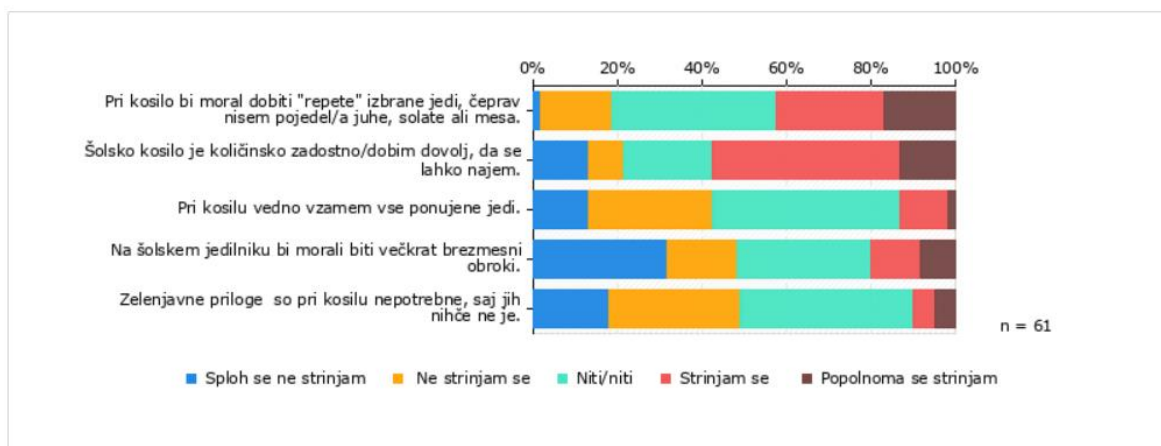
Ogovori kažejo na to, da bo potrebno nove jedi uvajati postopno in učence nanje skozi različne dejavnosti ustrezno pripraviti.

## DRUGI DEL ANKETE SE JE NANAŠAL NA ŠOLSKO KOSILO

Ali v šoli hodiš na kosilo (redno ali občasno)?



### Strinjanje s trditvami povezanimi s kosilom



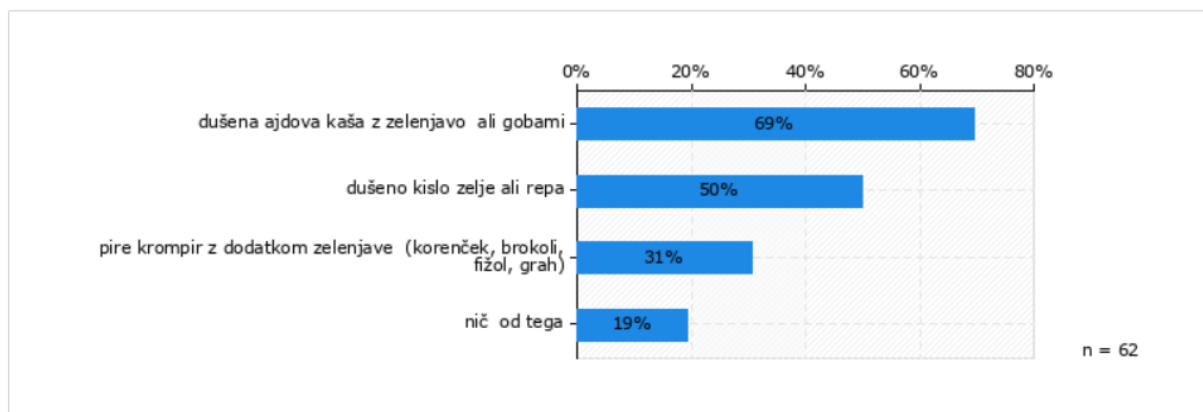
Večini učencem je kosilo količinsko zadostno, kljub temu, da le majhen delež vzame vse ponujene jedi. Kar velik je delež učencev pri kosilu ne bi pogrešalo zelenjavnih prilog, niso pa navdušeni nad brezmesnimi obroki.

Želijo si, da lahko dobijo repete izbrane jedi, kljub temu, da niso vzeli/pojedli vseh ponujenih jedi.

V prihodnje načrtujemo večjo samopostrežno ponudbo (solate v kombinaciji s kašami in stročnicami, zelenjavne priloge in meso).

Na tak način bomo poskušali zmanjšati količino odpadne hrane. Obenem pa bomo skozi različne dejavnosti (dnevi dejavnosti, radijske ure, priložnostne razstave) učence ozaveščali o pomenu uravnotežene prehrane.

### Katerih prilog ne bi uvrstil na jedilnik oziroma jih ne bi pojedel?



Tudi s temi vprašanji smo želeli preveriti, kako so učenci pripravljene na jedilnike, ki bodo bolj v skladu s prehranskimi smernicami.





## Kaj želiš še sporočiti glede šolske prehrane?

lahko bi imeli večkrat riž, pleskavice, cmoke, krompirjeve svalke

vsak teden en dan bi morali učenci izbrat prehrano.

ne

večje porcije

več mesa

večkrat lazanja prosim

naj je večkrat za malico sirnica

več hot dogov, hamburgerjev, nagcev in lazanje

predlagam tortilije s piščancem za kosilo.

nič

tortilije bi

brez gobic

/

naj nehajo dajati sirov krožnik

da, je zelo dobra glede na meka

umešana jajca so preslana, več bureka, čvapi za kosilo, večje porcije dobre hrane npr. cmoki v beli omaki, pica, manj čorbe, več navadne zelene solate, kisle kumarice, večkrat samopostrežni zajtrk in lazanja, sok ne čaja ampak sokkkk, avtomat z vodo in soki npr jabolčni ne pomarančen, več piščeta, no veggio, me want meat, kosmiči z mlekom ne jogurt, večkrat bela kava, čokolino, več različnega sadja npr. češnje jagode (ne gnile in plesnive), banane, ne jabolk, hruške, roglički prazni croissant france, sladice ne riževga narastka, ampak tortice čokoladne zraven vilce , suha salama kruh navaden ne črn ne suh, slaniki, pečenice, matevž,

manj zelenih juh.

pri pripravi juh, pleskavic in krompirja za šolska kosila je velikokrat uporabljena prevelika količina soli. kadar so v enolončnicah makaroni so ti prekuhani. zanima me iz kje dobite jagode, ker so absolutno božanske.

več dodatkov pri posameznih jedeh

\$1000\$

---

v casih je dobro kdaj pa tudi ne.

---

rabmo cukr

---

da naj bo več jedi ki ne vključujejo mesa

---

vec testenin

---

meso eno in isto sploh ni dobro

---

manj belega kruha, pic, sirovih polžkov, sladkanih- koruznih kosmičev, manj čokolina, nesladkan čaj in proja, kakav, manj sladkanih sokov, več lokalnih jogurtov, ovsenih kaš, manj sladkanih kosmičev-granola, več lokalnega sadja.

---

naj bo boljša in boli raznolika

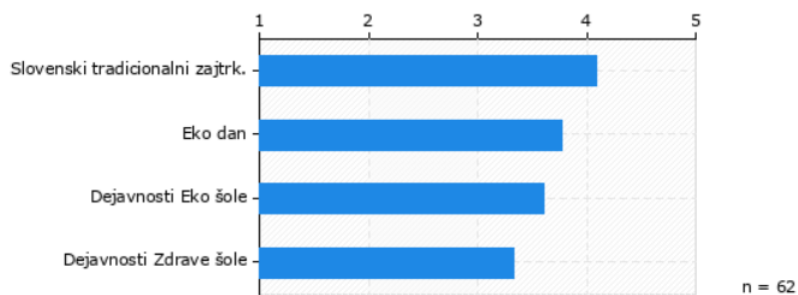
---

več sirovih polžkov.

---

## PREVERJANJE ZADOVOLJSTVA Z IZVEDBO VSEBIN POVEZANIH Z USTREZNIMI PREHRANSKIMI NAVADAMI

**V šoli vsako leto izvedemo različne dejavnosti, ki so namenjene razvijanju zdravih prehranskih in življenjskih navad. Označi, kako zadovoljen/zadovoljna si z njimi**



Učencem so bili najbolj zadovoljni z dejavnostmi, ki smo jih izvedli v okviru STZ in eko dneva.

## ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI - STARŠI

Zaradi skupne želje, da bi učencem ponudili čimbolj kakovostno in zdravo prehrano, smo starše zaprosili, da rešijo anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano.

Anketo smo izvedli med 23.5 in 25.5.2024.

Povezavo do ankete so starši prejeli preko eAsistenta.

Anketa je bila anonimna in neobvezna.

Anketo je rešilo 89 staršev.

Staršem, ki so rešili anketo, se iskreno zahvaljujemo.

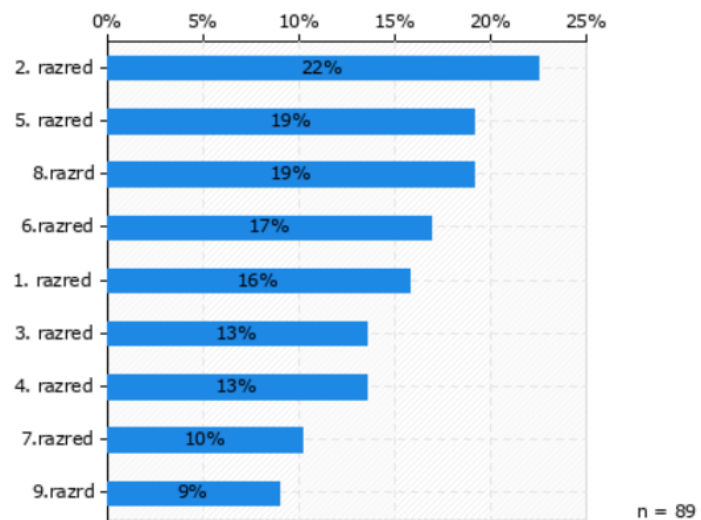


### Kateri razred obiskuje vaš otrok?

Anketo so reševali starši od 1. do 9. r.

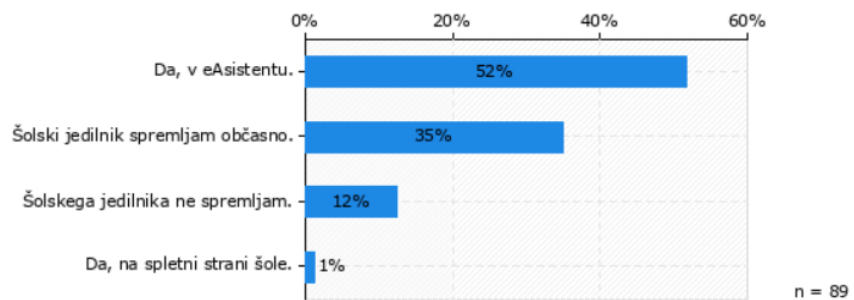
Anketo je rešilo 89 staršev.

---

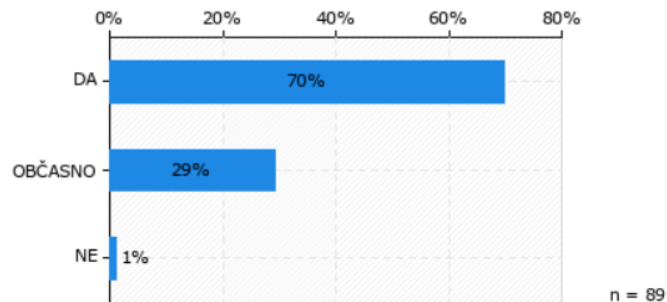


### Ali spremljate šolski jedilnik?

---



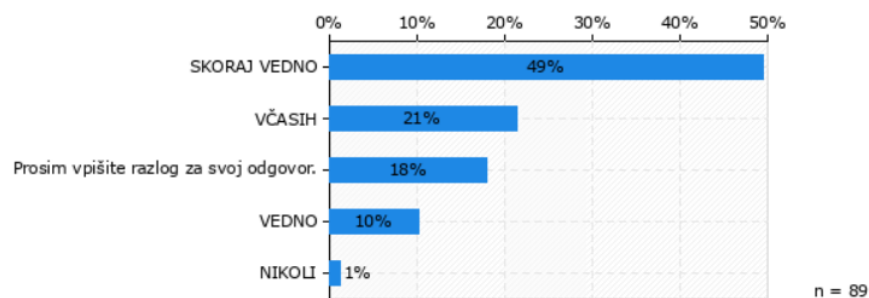
## Ali se s svojim otrokom pogovarjate o šolski prehrani?



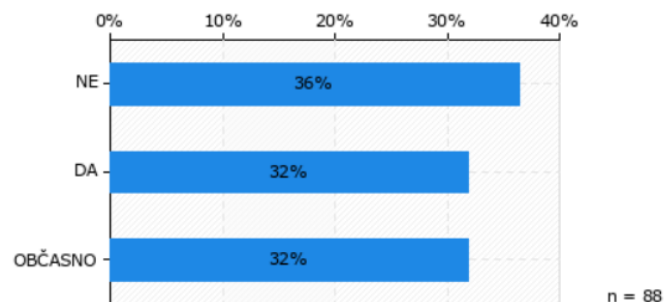
## Ali ste zadovoljni s šolsko prehrano?

Večina staršev je s prehrano zadovoljnih – 10% vedno, 49% skoraj vedno, 21% včasih. 1% vprašanih staršev s prehrano ni zadovoljno.

Kot razlog so navedli različne vzroke: preveč pred pripravljene hrane, premalo hrane, preskromni ali premalo raznoliki obroki, neokusna hrana, napake pri pripravi hrane, nezadovoljstvo s popoldansko malico.

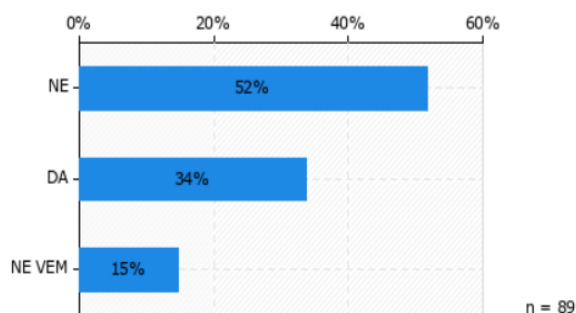


## Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?



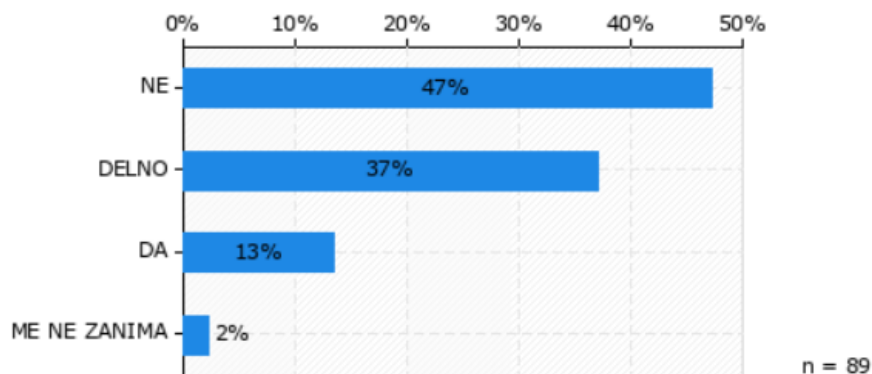
Največ staršev (36%) je odgovorilo, da njihovi otroci pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo. Vedno jih zajtrkuje 32%, prav tako 32% pa občasno.

## Ali menite, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?



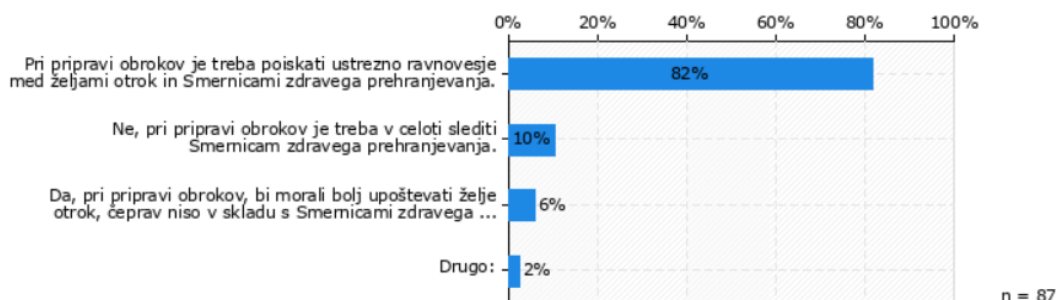
Kljub temu, da se polovica vprašanih staršev zaveda, da malica ne more nadomestiti zajtrka, je še vedno velik odstotek otrok, ki v šolo prihajajo brez prvega dnevnega obroka. Zaradi tega bo potrebno še naprej delati na ozaveščanju o pomenu zajtrka tako za starše kot za otroke.

## Ali ste seznanjeni s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki bodo v veljavo stopile v šolskem letu 2024/25?

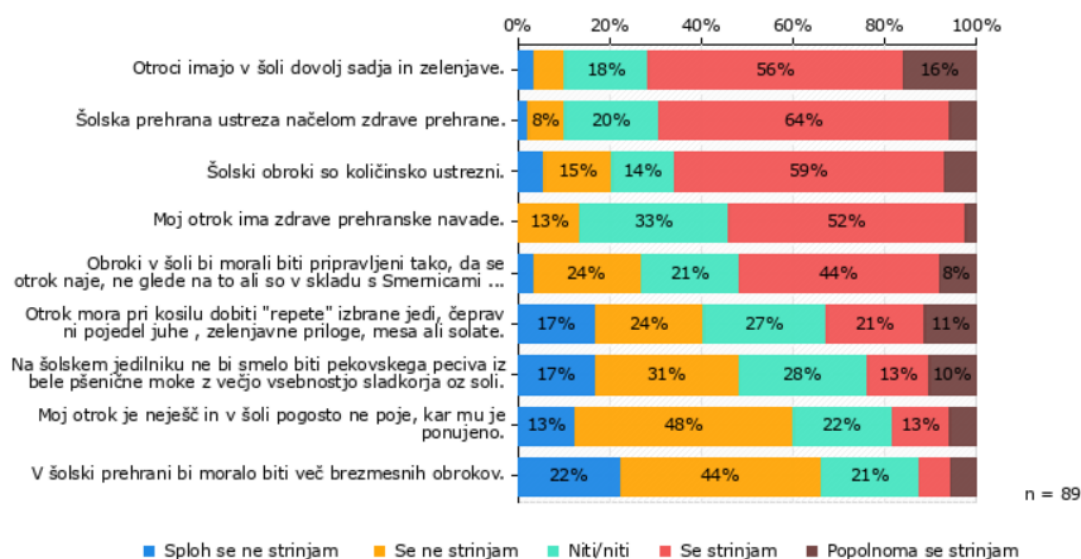


## Menite, da bi morali pri pripravi šolskih obrokov bolj upoštevati želje otrok, čeprav te niso v skladu s smernicami zdrave prehrane?

Tako kot lansko šolsko leto večina staršev (82%) meni, da bi morali najti ravnovesje med željami otrok in smernicami zdrave prehrane, 10% pa jih meni, da je treba pri pripravi jedi popolnoma slediti smernicam zdravega prehranjevanja.



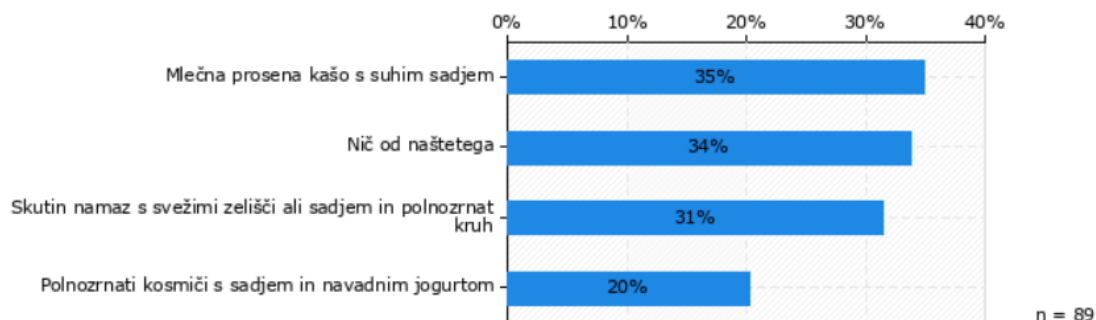
## Trditve glede šolske prehrane



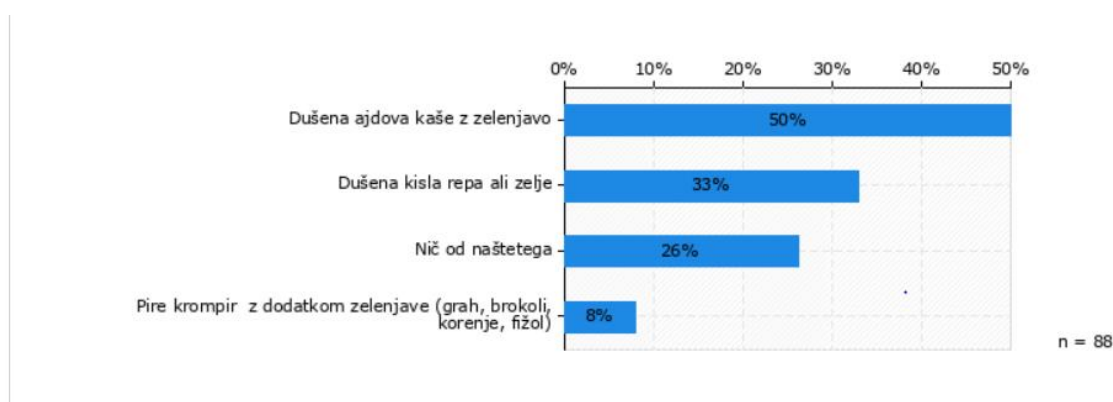
Iz odgovorov je razvidno, da večina staršev menij, da imajo otroci v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane, da so obroki količinsko ustrezni in da so naklonjeni povečanju brezmesnih obrokov. Le 23% vprašanih staršev je mnenja, da na šolskem jedilniku ne bi smelo biti belih pekovskih izdelkov z večjo vsebnostjo soli in sladkorja.

52% staršev pa meni, da morajo biti obroki pripravljene tako, da se otrok naje, ne glede na to ali so zdravi ali ne.

### Katerih živil vaš otrok gotovo ne bi izbral za šolsko malico?



### Katere priloge vaš otrok gotovo ne bi izbral za kosilo?



Odgovori na obe vprašanji kažejo, da otroci ne radi posegajo po polnozrnatih živilih, kašah in zelenjavnih prilogah. Vzrok za to je verjetno v razvojnem obdobju, pa seveda tudi v tem, da so takšna živila premalokrat na domačem jedilniku in posledično tudi na šolskem.





## Kaj bi še radi sporočili glede šolske prehrane?

samopostrežni zajtrk ali možnost izbire recimo med 3 jedmi; kruh, nekaj mesnega, mlecnega, zelenjava, sadje (sladko- slano, ceprav bi bila malica dražja)

jedilnik bi lahko bil sestavljen iz večih menijev in bi otrok en dan prej potrdil kaj bo jedel če ga nebi prejšni dan določil kaj bi jedel bi dobil osnovni meni

malo več prijaznosti osebja in malo več ljubezni do dela- se čuti tudi v hrani.

moj otrok pravi, da je hrana v šoli zelo dobra.

prosim upoštevajte željo otroka, če ne želi določene priloge. prosim ne iz "žlehtnobe" dvojno prilogo politi po jedi, ki bi jo otrok brez priloge pojedel.

sporočam, da obnašanje kuharic ni ustrezno. otroci se o tem pogovarjajo.

odnos kuharic do otrok, ker se bojijo vprasati, iti po repete, kuha, streze se naj hrana, ki je dejansko na jedilniku in le-ta naj bo okusna, dovolj kuhana in primerno zacinjena, malica v opb naj postane podobna malici.

na voljo več sadja in manj zelenih juh, dobro je, da si lahko sami naredimo solato

hrana je oksna in količinsko dovolj. otok v šolo pride z prehranskimi navadami od doma. hvala za vaše delo.

lahko bi imeli tako da si sami izberejo hrano...ali vzamejo meso..ali solato.. manj bi bilo odpadkov

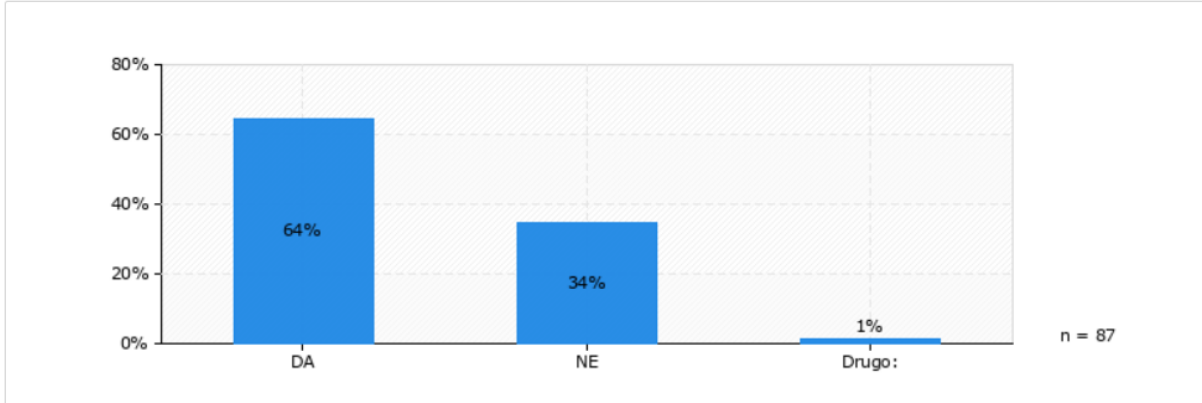
ob petkih upoštevati željo učencev glede kosilo in malice
da bi bila hrana postrežena s pozitivnejšo energijo. da bi bila večja pestrost v menijih.
več povdarka na kulturi poljenja ust, sedenja za mizo in spoštovanja do hrane.
en dan na teden sta malica in kosilo na željo otrok.
vse pohvale!
prevečkrat je na jedilniku kruh + salama ali kruh + sir.
vse.ok.
kdaj bo konec obdobja grahove juhe iz ekstrakta?
kljub temu, da kisle repe in zelja ne bi izbral za kosilo, sem mnenja, da je treba v sezoni ( zima) skuhati tudi take jedi. in otroci morajo to jesti. ne moreš sredi zime jesti češenj in breskev. glede porcij: če kuhar opazi, da otroci ne pojedjo vsega, naj da naslednjič manjše porcije. če pa pride kdo s praznim krožnikom po repete, pa naj dobi še. hrana naj se ne meče stran.

**PREVERJANJE ZADOVOLJSTVA Z IZVEDBO VSEBIN POVEZANIH Z USTREZNIMI PREHRANSKIMI NAVADAMI**

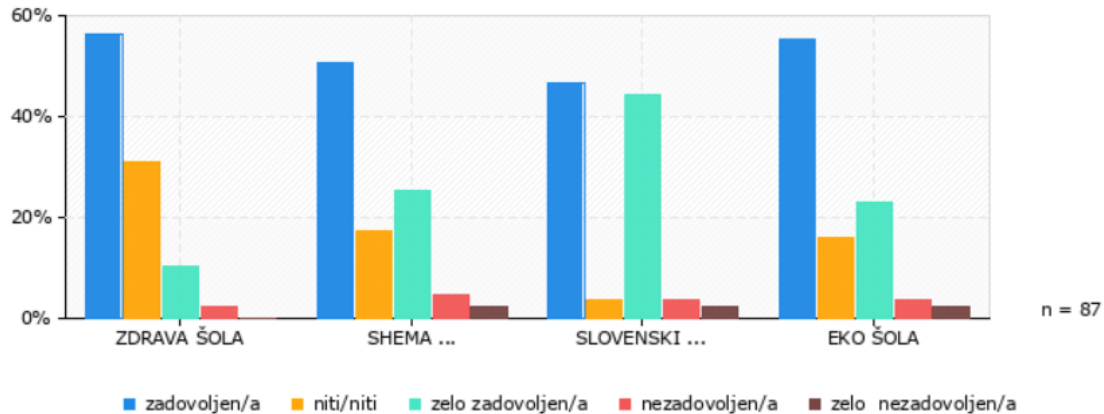
Vsebin s katerimi učence spodbujamo k zdravemu in kulturnemu prehranjevanju ter zdravim življenjskim navadam so bile v letošnjem letu zaradi gradnje izvedene delno oziroma prilagojeno.

64% staršev je bilo z izborom dejavnosti seznanjeno, iz odgovorov je razvidno, da so bili najbolj zadovoljni z dejavnostim eko in zdrave šole.

**V šoli vsako leto izvajamo različne dejavnosti, ki prispevajo k razvijanju ustreznih prehranskih in življenjskih navad. Ali ste seznanjeni s temi dejavnostmi?**



## Ocenite svoje zadovoljstvo z dejavnostmi, ki jih izvajamo z namenom razvijanja ustreznih prehranskih navad



Starši so bili najbolj zadovoljni z aktivnostmi ob STZ in projektom SŠS.

### UGOTOVITVE

Večina učencev in staršev je zadovoljnih s šolsko prehrano in meni, da ustreza načelom zdrave prehrane.

Nekateri učenci s prehrano v šoli niso zadovoljni, saj ne ustreza njihovem okusu, oziroma so na jedilniku po njihovem mnenju premalokrat tista živila in jedi, ki jih imajo radi.

Tudi nezadovoljstvo staršev s prehrano se izraža skozi oči otrok, ki navajajo, da hrana niokusna ali ustrezno pripravljena. Nekateri starši so otrokom pripravljeno verjeti, brez da bi preverili dejstva in se prepričali o otrokovih navedbah.

Učenci tako pri malici kot pri kosilu pogosto ne vzamejo vseh ponujenih jedi in zato ostajajo lačni, prav tako takšni obroki niso uravnoteženi.

Otroci sicer lahko dobijo dodatke- »repete«, vendar v količinah, ki jo zmogljivost šolske kuhinje dovoljuje, saj je kosilo za posamezne skupine ob različnih urah in je treba zagotoviti hrano tudi za učence, ki na kosilo pridejo kasneje. Obenem pa se lahko vprašamo tudi o tem, kako zdrava oz primerna je takšna prehrana, kjer otrok je samo tisto kar želi.

Poleg preverjanja zadovoljstva s šolsko prehrano smo letos želeli pridobiti še mnenje in poglede na spremembe, ki jih v šolskem letu 2024/25 prinašajo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah.

Izkazalo se je da, da večina učencev in staršev želi, da je šolski jedilnik sestavljen tako, da se otroci v šoli najede ne glede na priporočila smernic.

Zavedati se moramo, da, da se šolska prehrana ne more popolnoma prilagoditi oz ustreči vsem željam posameznega otroka oz skupine otrok.

V šolski kuhinji se prizadevamo, da so obroki sestavljeni čim bolj pestro in uravnoteženo ter količinsko prilagojeni starosti otrok. Koliko se le da pri pripravi obrokov uporabljamo sveže lokalne sestavine.

Vse zelenjavne juhe se dnevno pripravljajo iz sveže zelenjave, kljub prepričanju nekaterih staršev, da so iz vrečke. Prav tako ne uporabljamo pripravljene zmesi za pire krompir.

Še vedno je precej velik odstotek otrok, ki pred prihodom v šolo ne zajtrkujejo in je malica zanje prvi obrok. Zaradi tega bomo še naprej z različnimi dejavnostmi tako otroke kot starše ozaveščali o pomenu zajtrka.

Iz odgovorov v anketi je razvidno, da učenci neradi posegajo po polnozrnatih živilih, kosmičih in kašah ter sveži zelenjavi. Ta živila so na dnu prehranske piramide in zato naj bi bila večkrat na jedilniku. Kljub aktivnostim (delavnice, pouk, interesne dejavnosti, dnevi dejavnosti) nam ni uspelo, da bi učenci po teh jedeh raje posegali.

V prihodnje bomo več dejavnosti namenili tudi zmanjševanju količine zavržene hrane (večja možnost izbire/samopostrežna živila, enkrat tedensko malica in kosilo po željah otrok).

V šolski kuhinji se pogosto srečujemo z dilemo ali vztrajati pri določenem zdravem jedilniku, kljub večji količini zavržene hrane in zavedanju, da bodo nekateri otroci lačni, ali ponuditi manj zdrave jedi, ki niso v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja.

Zato je tudi na tem področju zelo pomembno sodelovanje med šolo in domom. Ker se zdrave prehranske navade v prvi vrsti oblikujejo prav v domačem okolju, je zelo pomembno, da starši svoje otroke spodbujajo k uživanju raznovrstne in zdrave hrane.

Vsem učencem in staršem, ki so si vzeli čas in rešili anketo se iskreno zahvaljujemo za njihova mnenja, pripombe in pohvale, saj nam bodo v veliko pomoč pri načrtovanju šolske prehrane.

Podatke zbrala in uredila:  
Irena Zupančič