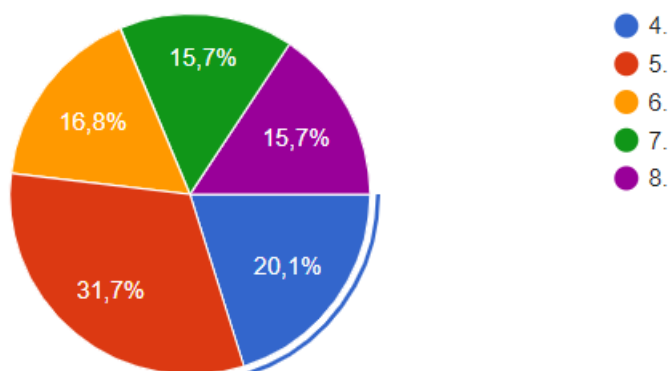


## ANALIZA ANKETE ZADOVOLJSTVO UČENCEV S ŠOLSKO PREHRANO

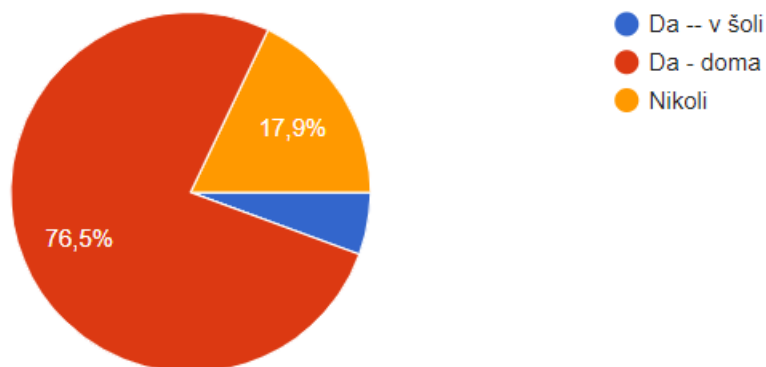
V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2018/19 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev s šolsko prehrano. Učenci od četrtega do vključno osmega razreda so reševali anketo na spletni strani (v računalniški učilnici). Anketiranje je potekalo od 20. 5. do 27. 5. 2019.

Na vprašanja je odgovarjalo 268 učencev.

### 1) Kateri razred obiskuješ?



### 2) Ali zajtrkuješ?



Večina (76,5 %) otrok doma zajtrkuje, 17,9 % anketiranih nikoli ne zajtrkuje; tem učencem je malica njihov prvi obrok. Ti otroci zjutraj ne dobijo zadostne količine energije za šolsko delo v prvih dveh urah, tako je lahko pomnjenje snovi in koncentracija pri njih do malice slabša kot bi lahko bilo sicer. Šolska malica nikakor ne more pokriti primanjkljaja energijskega vnosa, zato lahko ti učenci tudi po malici ostajajo lačni.

### 3) Če zajtrkuješ doma, preden greš v šolo, naštej, kaj največkrat zajtrkuješ.

219 odgovorov

Najpogosteje so odgovorili:

kosmiče

čokolino

jabolko

kakav

med maslo in kruh

kruh in maslo

pico

Črn kruh, maslo in marmelada

kruh in čokoladni namaz

topli sendvič

hrenovke in kruh

kruh, marmelada

evrokrem(nutela) in kruh

kakav, toast, na toastu topleni sir

čaj in kruh s pašteto

toast,maslo in med

sendvič

**\*\* kruh, maslo, marmelado tudi deževnike, miši, podgane**

ovsene kosmiče z jogurtom

kruh in kakšen namaz

kruh z medom in maslom, kruh z čokoladnim namazom, sadje, tunino pašteto na kruhu, jajce, pijem

čaj

krofe ali čokoladne kroglice

jagodni jogurt

jajca

Banane in mafin

kruh maslo ter marmelado

kruh in jajca

Sadje z NESLADKANIM čajem in POLNOZRNATIM kruhom.

slanike iz pekarnice

kosmiče in rogljičke

rogljiček ali sadje

kakav sadje in zelenjava

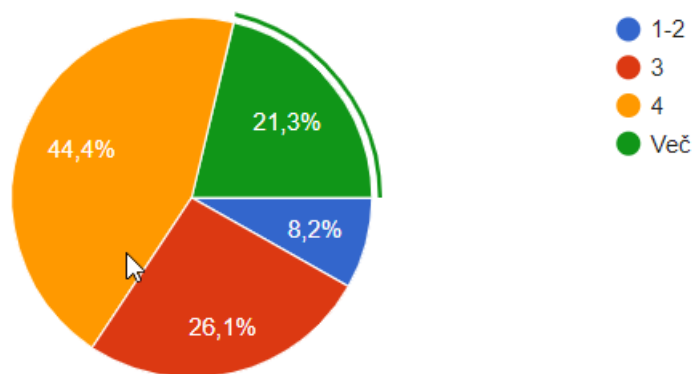
---

OPOMBA:

Odgovori učencev niso lektorirani, so pa strukturirani glede na pogostost odgovora.

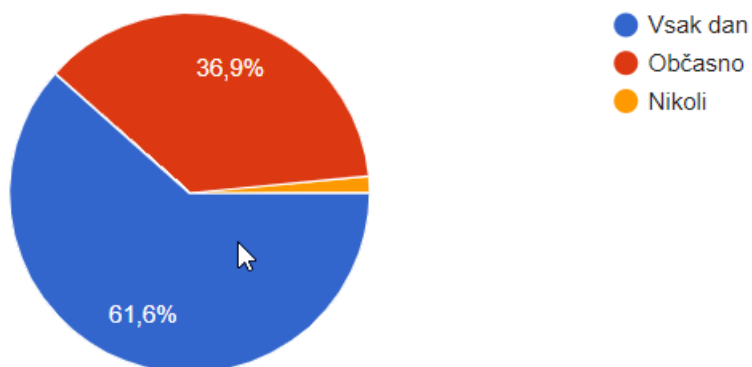
Učenci so v večini primerov odgovorili, da največkrat zajtrkujejo kosmiče z mlekom ali jogurtom, čokolino, kruh z marmelado ali medom (tudi druge namaze), rogljičke, sadje (jabolko, banana), piškote ... Zajtrk je zlasti pomemben pri zdravi prehrani, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Iz ankete opazamo, da otroci že zjutraj doma zaužijejo preveč sladkih jedi (sladki kosmiči, čokolino, čokoladni namaz na kruhu, piškoti, čokoladne kroglice, rogljički ...).

#### 4) Koliko obrokov zaužiješ dnevno?



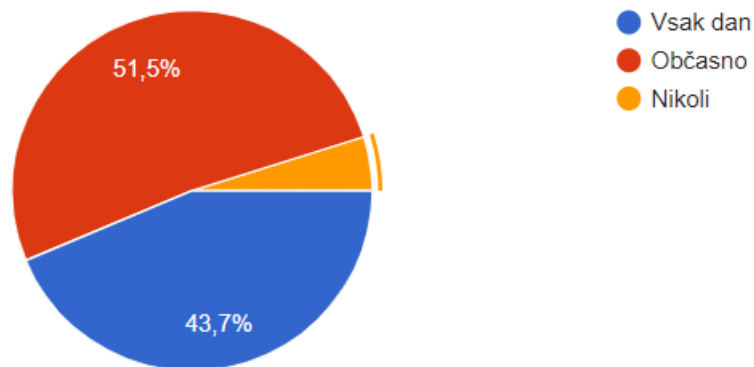
Veliko otrok zaužije vsaj tri ali štiri obroke dnevno, kar je dobro. V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štiri do pet obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost.

#### 5) Kako pogosto ješ sadje?



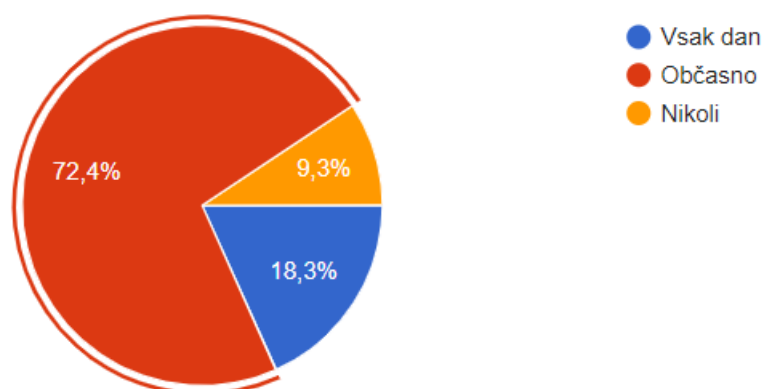
61,6 % učencev uživa sadje vsak dan, 36,9 % le občasno. Otroci in mladostniki naj bi uživali sadje vsak dan, in to vsaj dvakrat dnevno. Sadje in zelenjava pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.

#### 6) Kako pogosto ješ zelenjavo?



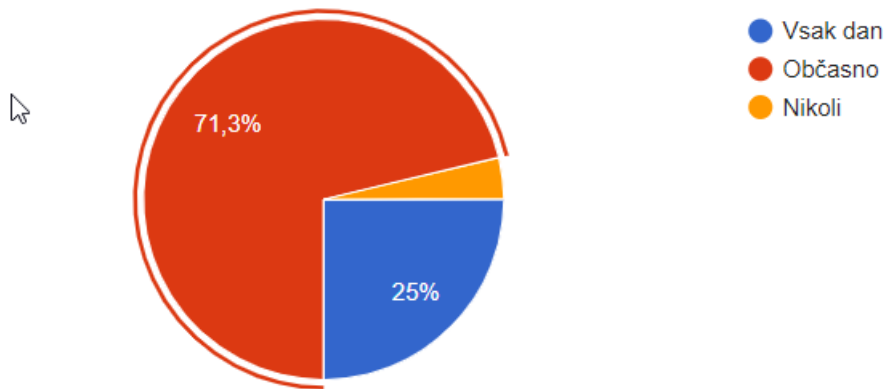
Iz ankete je razvidno, da imajo otroci raje sadje kot zelenjavo. Zelenjavo uživa vsak dan le 43,7 % otrok, občasno pa 51,5 % otrok.

#### 7) Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš polnozrnat izdelke?



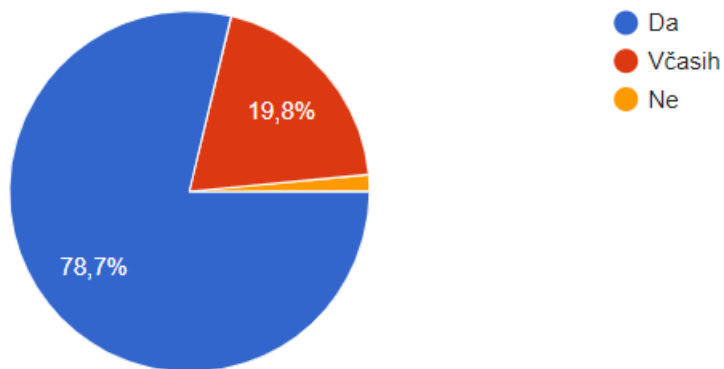
Polnozrnat izdelke uživa vsak dan le 18,3 % otrok, občasno pa 72,4 % otrok.

### 8) Kako pogosto ješ sladkarije?



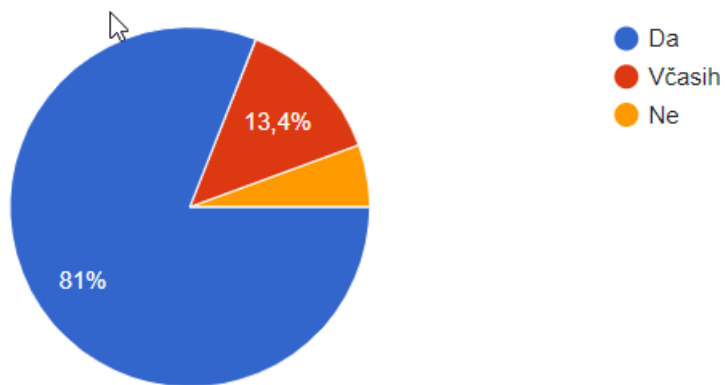
Vsak dan uživa sladkarije 25 % otrok, občasno pa 71,3 % otrok. Zelo mali delež otrok je takšnih, ki nikoli ne uživajo sladkarij.

### 9) Ali si umiješ roke pred obroki?



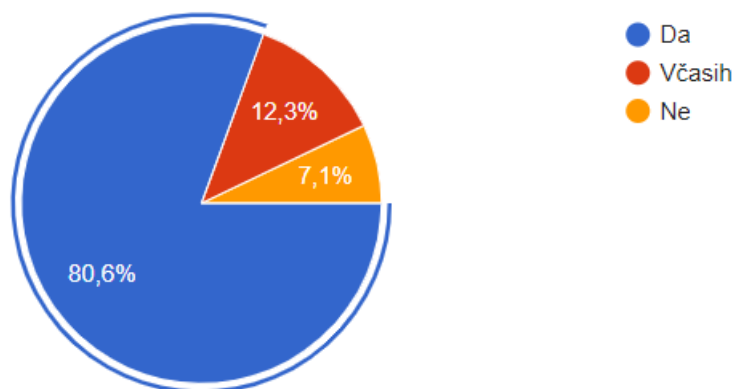
78,7 % otrok si pred vsakim obrokom vedno umivajo roke, le 19,8 % otrok si jih ne umiva redno. Od tistih, ki si jih ne umivajo redno, so učenci višjih razredov.

**10) Ali uporabljaš prtiček pri šolskih obrokih?**



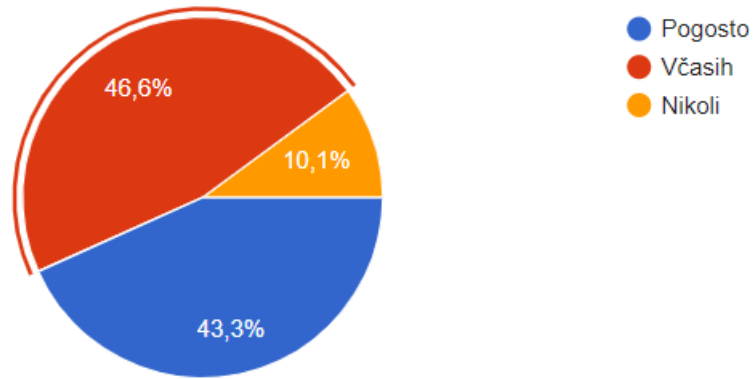
Pri šolskih obrokih uporablja prtiček 81 % otrok, 13,4 % ga uporablja le občasno.

**11) Ali ločuješ ostanke oziroma embalažo po šolski malici in šolskem kosilu?**



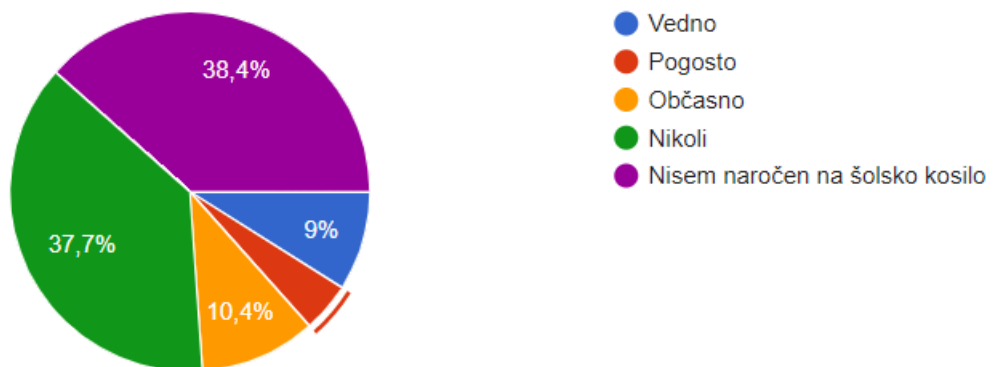
Kar 80,6 % otrok ločuje ostanke oziroma embalažo pri različnih obrokih.

**12) Kako pogosto vzameš sadje, kruh in zelenjavo, ki je vsak dan na voljo v šolski jedilnici?**



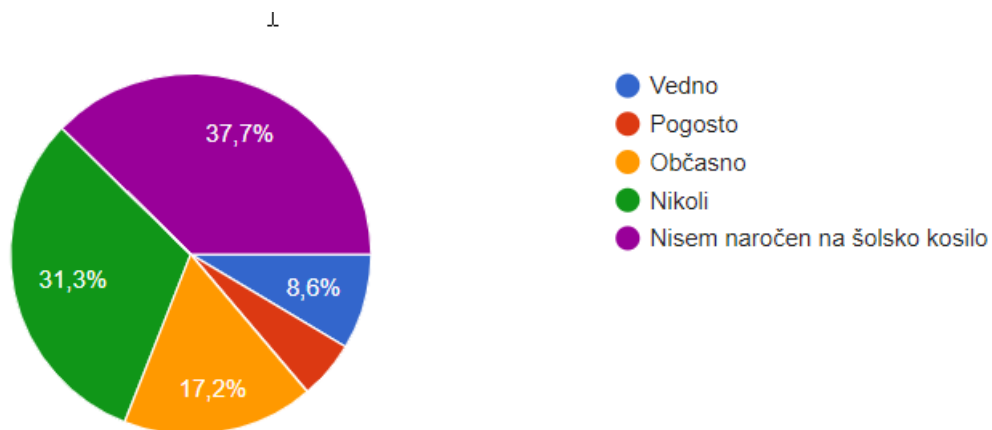
Slaba polovica otrok (43,3 %) vzame sadje, kruh ali drugo zelenjavo iz kuhinje, kjer jim je na voljo vsak dan.

**13) Kako pogosto se vrivaš v vrsto za kosilo?**



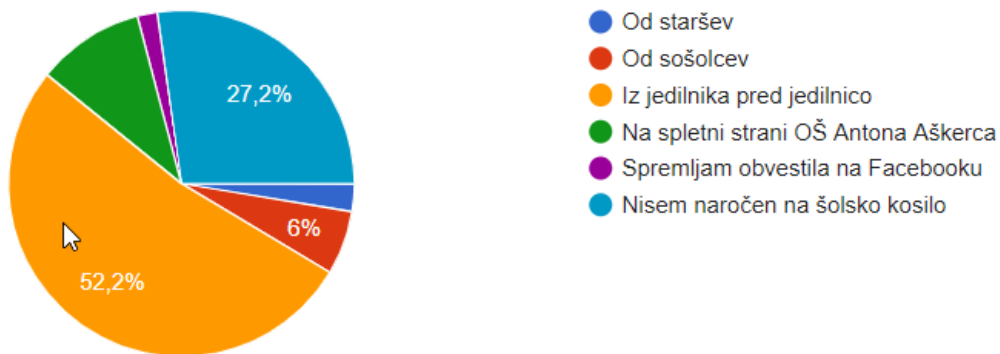
37,7 % otrok se nikoli ne vriva v vrsto za kosilo. Navadno se vrivajo tisti, ki sem jim mudi na avtobus oziroma na druge dejavnosti po pouku.

#### 14) Kako pogosto pozabljaš e-kartico za prevzem kosila?



31,3 % otrok nikoli ne pozabi kartice za kosilo, 17,2 % otrok jo pozabi le občasno.

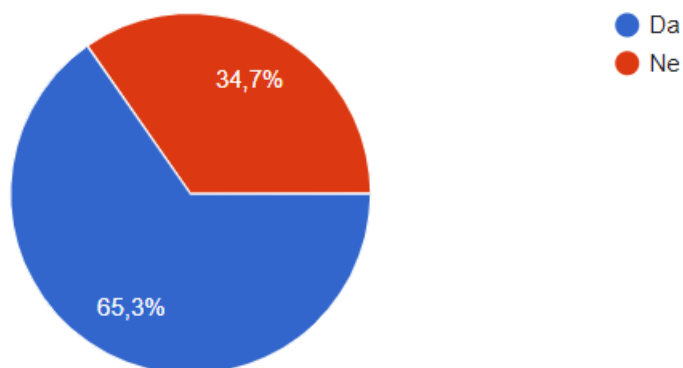
#### 15) Kako izveš, kaj bo na jedilniku?



Otroci veliko spremljajo jedilnik pred jedilnico (52,2 %), nekaj pa tudi preko spletne strani OŠ Antona Aškerca.

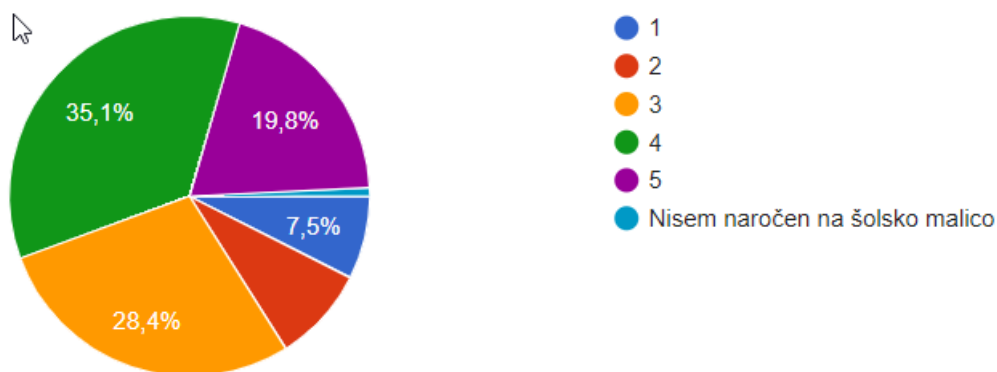


### 16) Ali veš, kaj pomeni lokalno pridelana hrana?



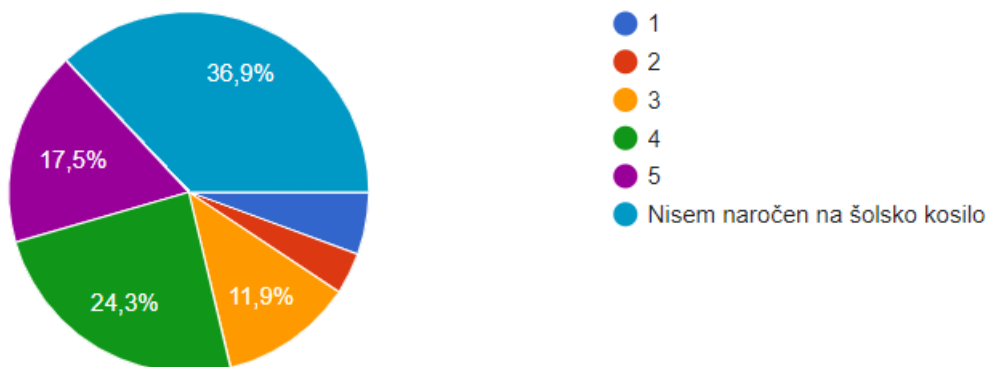
Več kot polovica otrok (65,3 %) pozna izraz lokalno pridelano hrano. V bodoče si bomo prizadevali, da bo ta procent še višji. Učenci nižjih razredov so največkrat odgovorili, da tega izraza ne poznajo.

### 17) Oceni šolsko malico z oceno 1–5.



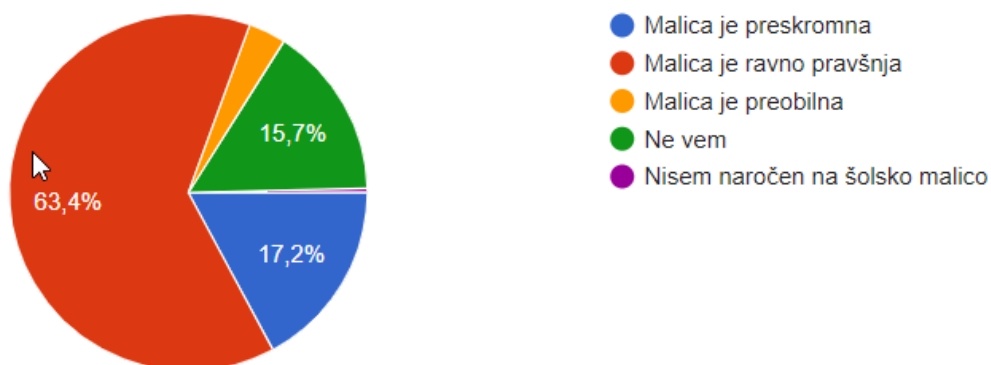
Učenci so največkrat ocenili šolsko malico z oceno 4 (35,1 %) in oceno 3 (28,45 %). Iz tega lahko sklepamo, da so v veliki večini zadovoljni s šolsko malico.

### 18) Oceni šolsko kosilo z oceno 1–5.



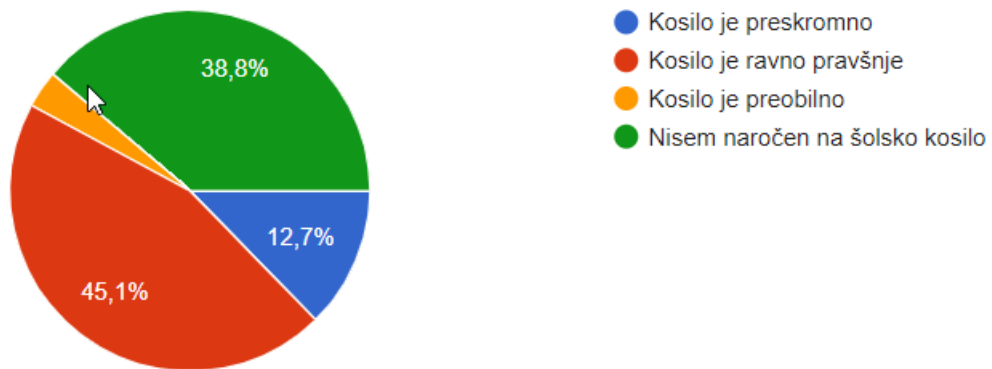
Učenci so največkrat ocenili šolsko kosilo z oceno 4 (24,3 %) in oceno 5 (17,5 %). Ocenjevali so samo tisti, ki imajo šolsko kosilo. Razvidno je, da so v veliki večini s kosilom zadovoljni.

### 19) Ali se ti zdi obrok šolske malice količinsko zadosten?



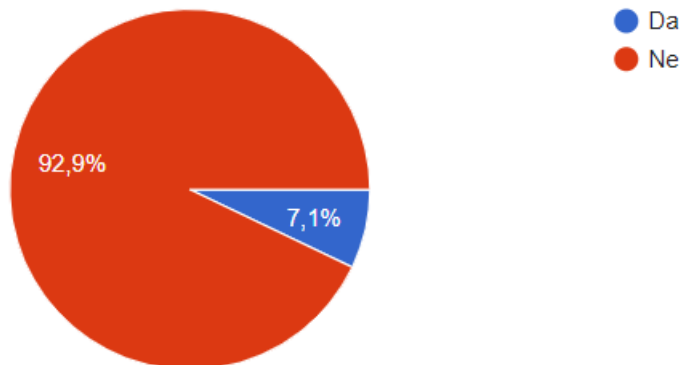
Več kot polovica učencev meni, da je malica količinsko ravno pravšnja (63,4 %). Tisti, ki menijo, da ni, verjetno ne izkoristijo možnosti, da bi si šli v kuhinjo iskat kruh ali sadje.

## 20) Ali se ti zdi obrok šolskega kosila količinsko zadosten?



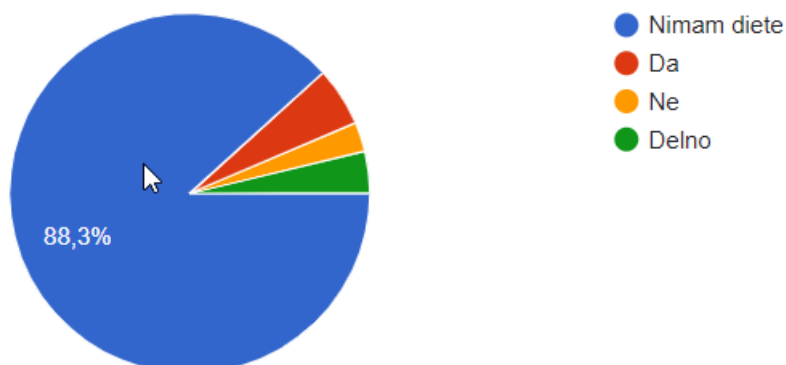
Slaba polovica (45,1 %) otrok meni, da je kosilo po količini ravno pravšnje. Za takšen rezultat je razlog najbrž v tem, da vsi ne jedo vsega. Če bi vzeli vse, kar jim ponudimo za kosilo, bi bilo količinsko dovolj.

## 21) Ali imaš dieto?



92,9 % (249 otrok) anketiranih otrok nima diete, 7,1 % (19 otrok) ima dieto.

## 22) Če imaš dieto, ali si zadovoljen z jedilnikom?



234 otrok (88,3 %) nima diete. Od tega je 14 otrok (15,3 %) zadovoljnih z dieto, delno je zadovoljnih 10 otrok (3,8 %), sedem otrok (2,6 %) ni zadovoljnih. Rezultati se malce razlikujejo od zgornjih, kjer je samo 19 otrok potrdilo, da imajo dieto. Pri tem vprašanju pa je takšnih z dieto kar 31 otrok. Prevladujejo odgovori, da so zadovoljni z dietnim jedilnikom.

## 23) Kaj bi **POHVALIL** pri šolski prehrani?

Na vprašanje je odgovorilo 268 učencev.

Najpogostejši odgovori so bili:

da je dobra, zdrava

pizza

sladoled

Pri šolski prehrani bi pohvalil kuharice ker naredijo zelo dobro malico.

da je uravnotežena

kruh

kosmiče

vse

raznolikost

čokolesnik .

Pohvalila bi šolsko kosilo, saj je vedno toplo in je dovolj za vse.

čokoladni namaz

sendvič, hot-dog

všeč so mi tudi namazi

raznolikost

da nikoli ni preveč slana in da kuharice dobro skuhamo

da je sadje sveže in oprano

samo kuharice ki se trudijo

da si lahko pri malici vzamemo jabolko  
solato  
glavno jed  
samostojno jemanje hrane  
veliko sadja in zelenjave  
burek in kakšen namaz  
všeč mi je pecivo  
imamo večinoma zdravo hrano včasih pa tudi kaksne kosmice ali nutelo  
je zelo zdrava  
pripravljajo zdravo hrano  
burek, ki je zelo dober  
tortelini v sirovi omaki  
burek in pecivo  
da je pri šolski malici poli salama  
pohvalil bi, da kuharice skuhajo kaj novega  
dovolj velike porcije, dobre ribe, dobro meso,  
carski praženec in ribe - losos  
riž in piščančje meso  
da je sadje vsak dan na voljo  
čufti  
da ni prekomerno mleko za malico  
da nam dajejo dovolj hrane  
da je redna

Večina otrok je zadovoljnih s šolsko prehrano. Všeč jim je raznolika, okusna in zdrava prehrana, prijazne kuharice ... Nekaj otrok je napisalo, katera hrana jim je všeč: čufti, tortelini, burek, ribe, pizza, hot dog, kosmiči ...

*OPOMBA:*

*Odgovori niso lektorirani, so pa strukturirani po pogostosti.*

## 24) Kaj te **MOTI** pri šolski prehrani?

Na vprašanje je odgovorilo 268 učencev.

Najpogostejši odgovori so bili:

nič  
vse  
včasih je preveč hrane  
svinsko meso  
premalo rib  
premalo sladice  
da ni hamburgerjev  
da dajejo nekaj kar ne jemo  
korenčkova juha  
ribji namaz  
ribja solata  
kar ne jem

Pri šolski prehrani me moti da dajo premalokrat sladice.

Da me moti de mi nekatre jedi vseč

ribji namaz

Moti me pa to, da mi nekaj stvari ni dobrih

Moti me čaj

moti me, da vedno jemo meso

preobilno kosilo

sladkan čaj

da je čaj premalo sladkan

veliko stvari

da je včasih malo preslana

preveč namazov za malico.

ni veliko obrokov ki jo vključuje zelenjava

namazi (predvsem ribji in jogurtovi)

preveč je zelenjavnih juh

hrana je preveč zdrava

da je preveč kruha s semeni

sirni namaz

da ni velikokrat soka

niso dobri namazi

ker je redko na šolskem jedilniku čokolino ali pizza

niso dobri namazi pri malici

polnozrnat kruh, pašteta, med, smooti, maslo...

moti me matevž, kisl zelje, repa

da ni pogosto kaj sladkega

zato ker je večkrat za malico meso in krompir

bel kruh

premalo zelenjave

ribji namaz

malo premalo

premalo sadja

da ni palačink

nič

Največ otrok je napisalo, da jih pri šolski prehrani nič ne moti. Naštevali so jedi, ki jih ne marajo: ribji in drugi namazi, kisl zelje, matevž, kruh s semeni, svinjsko meso ... Večkrat si na jedilniku želijo palačink, manj mesa, manj namazov, premalo je sladkega, ni hamburgerjev, premalo zelenjave, prevečkrat je čaj pri malici ...

---

OPOMBA:

Odgovori niso lektorirani, so pa strukturirani po pogostosti.

## 25) Ali imaš kakšen predlog glede **IZBOLJŠAV**?

Na vprašanje je odgovorilo 268 učencev.

Najpogostejši odgovori so bili:

ne

več sadja

več rib

samopostrežna malica.

manj namazov

da dajo hrano, ki je nam dobra

manj ribjih namazov

hamburger

lahko bi skuhali ričet

manjše količine

sladoled

imeli bi pizze iz spara

da bi dali solato

da je na jedilniku kebab

da bi v malico vključili čim več kosmičev ker so zelo dobri

da bi bilo malo več sadja in zelenjave

več kruha

naj v 21. stoletju nehajo sladkat čaj

pri kosilu bi lahko imeli večkrat pijačo

več lokalne in tradicionalne slovenske hrane, prosim ne delajte več telečje obare z vodnimi žličniki,

lahko malo več zdrave in vegetarijanske hrane

več sadja po kosilu za sladico

lahko bi v kosilo vključili malo več zelenjave..Lahko bi bilo še za kosilo kakšna vegeterjanska

hrana...pogosto bi bi bilo lahko za malico kaksen zdrav smootie

malo več hot dogov

da upoštevate mnenje učen

vedel bi hamburgerje, čevapčiče in še lepinje

več namazov

da bi kdaj imeli polnozrnat kruh

malo večkrat bi lahko bile testenine

večkrat čevapčiči za kosilo in večkrat sokovi

veckrat bi jedel mesni burek

da bi vsak dan bilo vsaj kaj od sadja za malico in kosilo

malo vec suhega sadja

da bi večkrat dali nutelo ali čokolino in da naredijo anketo kaj bi učenci radi jedli

večkrat bi jedel čevapčiče, mesni burek

da bi večkrat bile palačinke

da bi bila pijača na voljo vedno

da ni več svinskega mesa

lahko bi dejali manj sladkobe

---

OPOMBA:

*Odgovori niso lektorirani, so pa strukturirani po pogostosti.*

Pri predlogih, s katerimi bi izboljšali jedilnik, so učenci največkrat navajali: jedli bi hamburgerje in kebab za malico, večkrat bi imeli na jedilniku hrano, kot je hot dog, pizza, gres, nutella, kosmiči, palačinke, več pijače pri kosilu, kakšno novo jed za kosilo, več sadja in zelenjave, več rib, manj namazov ...

Opazimo lahko, da si nekateri otroci želijo več mesa, sladoleda, manj zelenjave in sadja, drugi otroci pa ravno obratno. Pri sestavi jedilnika upoštevamo smernice zdrave prehrane in občasno vključimo tudi manj zdrave ter hkrati otrokom priljubljene jedi.

Na podlagi nekaterih pripomb sklepamo, da so otroci zelo ozaveščeni o zdravi prehrani ter o ekološki in lokalni pridelavi hrane. V jedilnike že vpeljujemo več biološke in lokalno pridelane hrane. Nekatero predlagane jedi sodijo med odsvetovana živila (hot dog, pleskavice, pica, hamburgerji ...) in jih je mogoče uvrščati v jedilnik le občasno. Določene jedi za malico bodo ostale, ker so v skladu z merili zdrave prehrane (mleko in mlečni izdelki, različni namazi: domači mesno-zelenjavni, ribji, ajdov-čokoladni, jajčni, skutin ...).

## ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da so učenci ozaveščeni o zdravem načinu prehranjevanja. Še vedno jih kar nekaj ne uživa zajtrka, ki pri otrocih v prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije.

V šoli se bomo še naprej trudili z različnimi dejavnostmi in projekti, kot sta Tradicionalni slovenski zajtrk in MasterChef, dvigovati nivo zavedanja pomena zdravega prehranjevanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v obdobju odraščanja, pomembno vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejšem obdobju. Rezultati ankete kažejo, da sta šolska malica in kosilo učencem všeč. Le majhen delež učencev s šolsko malico oz. kosilom ni zadovoljen. Vsem okusom pa je v takšni množici učencev nemogoče ustreči. Opažamo, da zaradi že ustaljenih prehranjevalnih navad in izbirčnosti nekateri učenci odklanjajo posamezna živila in jedi, ki so za njih nujno potrebna, in želijo manj kvalitetna živila, kot so različne jedi iz vrst hitre hrane (pice, čevapčiči ...), slaščice z veliko energijsko gostoto in ocvrte jedi. Glede na to, da je potrebno pri načrtovanju šolske prehrane v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah upoštevati tako načela zdravega prehranjevanja in tudi želje otrok glede prehranjevanja, bomo tudi v prihodnje učencem ponudili živila, ki si jih želijo, torej energetsko bolj gosta živila, vendar v omejeni količini in kombinaciji s priporočenimi živili. Na pripombe, ki se nanašajo na kvaliteto, način pripravljenega obroka in higieno bomo v bodoče še bolj pozorni. V jedilnik bomo postopoma vpeljali še več biološko in lokalno pridelane hrane.