



**Osnovna šola Toneta Šraja Aljoše**  
**Nova vas 4 b**  
**Tel: 01 7098 014**  
**1385 Nova vas**

# **ANALIZI ANKET O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE IN STARŠE ZA ŠOLSKO LETO 2021/2022**



**Podatke zbrala in obdelala:**  
**Jana Benčina, organizatorica šolske prehrane**

Nova vas, september 2022

## I. UVOD

Ker v šolah učenci preživijo večji del dneva, je v Sloveniji šolska prehrana organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno, da osebje, ki načrtuje in pripravlja šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva. V šoli naj bi učenci uživali hrano, ki jo pripravimo, tudi sadje in zelenjavo, če je dodatno ponujena, spoznavali naj bi nove jedi. V šolo naj ne bi prinašali sladkih in slanih prigrizkov. Če učenci potrebujejo dodatno energijo, lahko dobijo kos kruha v jedilnici v času med in po kosilu.

Slovenija se tako lahko pohvali s številnimi ukrepi na področju organizirane šolske prehrane: Naj izpostavim le nekatere:

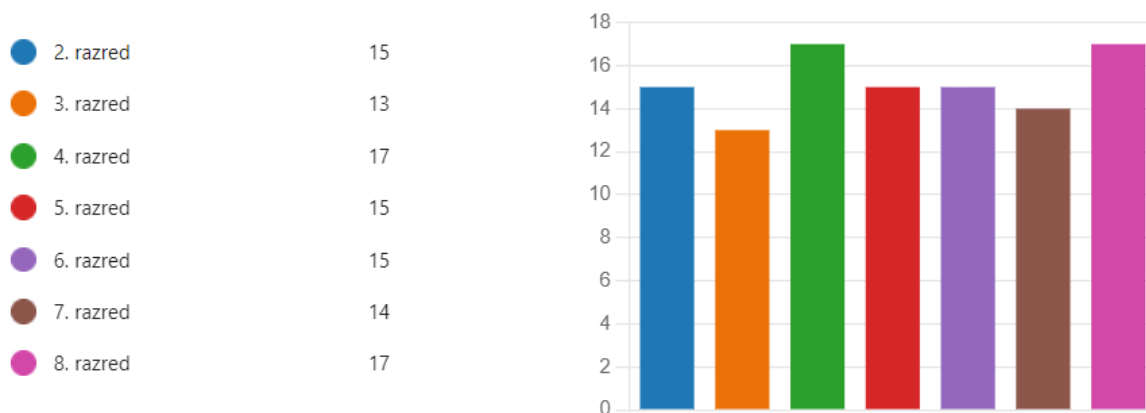
- organizirana šolska prehrana, podprta zakonodajno in s strokovnimi smernicami (z ohranitvijo lastnih kuhinj, možnost uživanja vseh priporočenih obrokov, vključevanje živil iz lokalne ponudbe ...),
- podpora uveljavljanju smernic (portal Šolski lonec)
- omejitev trženja zdravju manj koristnih živil (zakonski umik avtomatov s hrano in pijačo iz območja šol ter objava Prehranskih smernic za oblikovanje pravil ravnanja za zaščito otrok pred neprimernimi komercialnimi sporočili),
- javno naročanje živil (zakonska možnost izločanja sklopov in prednostnega upoštevanja živil, ki so v shemah kakovosti, kakovostna merila za naročanje, vključno za zeleno javno naročanje eko živil),
- projekti in programi v šolskem okolju za spodbujanje zdravih prehranskih izbir (Shema šolskega sadja, zelenjave in mleka, Tradicionalni slovenski zajtrk, Zdrav življenjski slog v šoli, projekt Kuhnapato idr.),
- odgovornost industrije (podpis Zaveze odgovornosti nacionalne industrije v sektorju proizvodnje pijač za omejitve oglaševanja otrokom, za odgovorno obnašanje v šolah, jasno informiranje potrošnikov) itd.

Potem ko se po zelo hitrem razvoju v zgodnjem otroštvu razvoj telesa sredi otroštva nekoliko umiri, se znova zelo okrepi v času pubertete. V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Zato se v naši šoli trudimo, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Zavedamo se, da so prehranjevalne navade, okusi, potrebe in želje otrok različne, zato smo želeli preveriti, kako organizirana prehrana v naši šoli zadovoljuje potrebe naših učencev in njihovih staršev. V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo v mesecu juniju (od 19. 6. 2022 do 23. 6. 2022) izvedli anketo, s katero smo preverili zadovoljstvo s šolsko prehrano. Anketni vprašalnik so reševali učenci od drugega do osmega razreda. Anketni vprašalnik smo posredovali tudi staršem, saj nas je zanimal tudi pogled in zadovoljstvo staršev s prehrano svojih otrok v času šolanja na naši šoli.

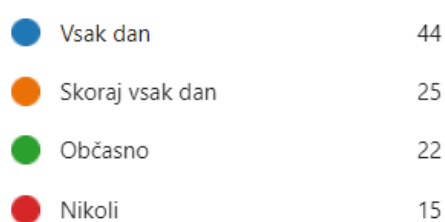
## II. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI – UČENCI

### Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?



Spletni anketni vprašalnik so izpolnjevali učenci od drugega do osmega razreda. Izpolnilo ga je 106 učencev; to je kar je 69 % vseh učencev in 75 % učencev, ki so ga prejeli v reševanje. Reševali so ga v aplikaciji Microsoft Forms, in sicer v okviru pouka v računalniški učilnici.

### Vprašanje 2: Kako pogosto pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



V oklepajih so rezultati ankete izpred dveh let.

Rezultati ankete med učenci so pokazali, da pred odhodom v šolo redno oziroma zelo pogosto zajtrkuje 68 % (64 %) anketiranih otrok, občasno (nekajkrat tedensko) 21 % (18 %) vprašanih otrok, medtem ko 14 % (18 %) anketiranih otrok nikoli na zajtrkuje. V primerjavi z rezultati ankete iz šolskega leta 2019/2020 se kaže pozitiven trend, saj vse več otrok redno zajtrkuje, znižuje se tudi odstotek otrok, ki nikoli ne zajtrkujejo.




Zelo pomembno je začeti dan z zajtrkom, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi po daljšem (neabsorbivnem) obdobju preko noči. Redno uživanje zajtrka ima pozitivne učinke na zdravje: izboljšata se kakovost in količina dnevno zaužite hrane, zmanjša pa se tudi tveganje pomanjkanja nekaterih vitaminov in mineralov. Naše telo potrebuje energijo, še preden začnemo z delom oziroma učenjem.

### Vprašanje 3: Na kateri obrok si prijavljen?

V šolskem letu 2021/2022 je bilo na šoli 153 učencev. Na šolsko malico so prijavljeni vsi učenci, razen enega učenca, ki se je od malice odjavil. Na kosilo je hodilo 90 do 100 učencev (kar je več kot polovica vseh učencev: 59 % do 65 %). Med anketiranimi je 72 % takih, ki v šoli jedo tudi kosilo.

Tako kot na drugih šolah po Sloveniji se tudi pri nas kaže trend, da vse več učencev v šoli poleg malice zaužije tudi kosilo.





Učencem, ki prinesejo potrdilo o medicinsko indicirani dieti, omogočimo dietno prehrano. V tem šolskem letu so prilagojeno prehrano prejeli 3 učenci: alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov in sladkorna dieta – štetje OH (učenec ima inzulinsko črpalko).

	malico	29
	kosilo	1
	malico in kosilo	76



### SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO

#### Vprašanje 4: Ali v šoli poješ malico, ki jo dobiš?

	skoraj vedno	66
	samo včasih	5
	skoraj nikoli	2
	pojem samo polovico	3

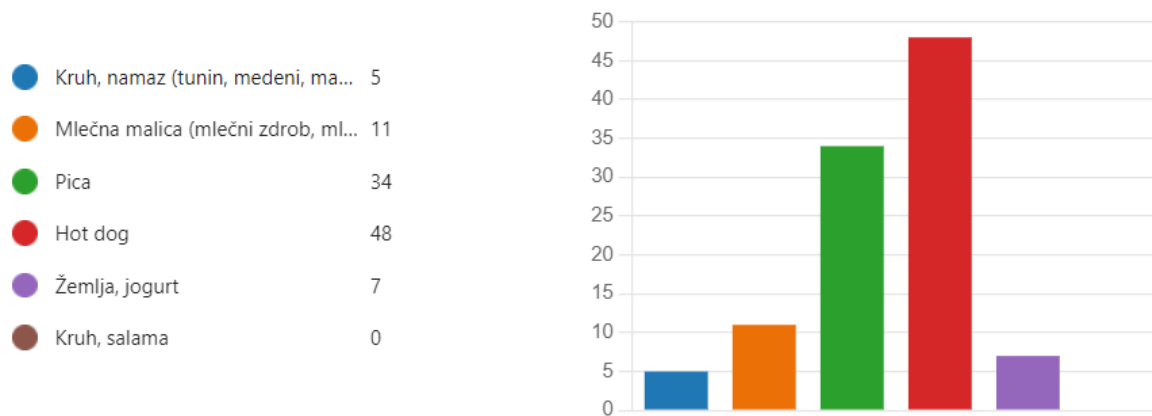


87 % učencev poje vso malico, ki jo dobi, 7 % poje malico samo včasih, 4 % poje samo polovico malice, 3 % učencev pa skoraj nikoli ne poje malice. Porcije šolske malice so namenoma pripravljene v zmernih velikostih; predvsem zato, da ne zavržemo preveč hrane. Otrokom ponudimo raje manjše obroke in jim omogočimo, da gredo lahko ponovno iskat, saj tako zavržemo manj hrane. Naš moto je, da naj bo pri hranjenju v šoli odnos do hrane spoštljiv in naj bo količina organskih odpadkov minimalna.

Slika odpadne hrane (količine so pohvalno zelo majhne):



## Vprašanje 5: Katera izmed spodaj naštetih malic je tvoja najljubša?



Med naštetimi malicami so učenci izbrali za najbolj priljubljeno malico hot dog, sledi pica.

Ta živila sodijo v vrh prehranske piramide in jih je potrebno uživati zmerno, kar pomeni, da se na jedilniku šole, ki sledi smernicam zdrave prehrane, ne pojavljajo preveč pogosto. Otroci pa imajo tako hrano radi in si jo želijo večkrat na jedilniku. Trudimo se, da takšne obroke dopolnimo s sadjem in z zelenjavo. Ob uravnoveženi prehrani to ne sme predstavljati problema, saj ta živila niso prepovedana, priporočljivo pa je, da se pojavljajo razmeroma redko.

Te jedi imamo navadno na jedilniku enkrat mesečno, ker vemo, da jih imajo učenci radi. Enkrat mesečno je na jedilniku tudi žemlja s salamo, trudimo se, da ni salama vedno enaka, ampak ponudimo različne.

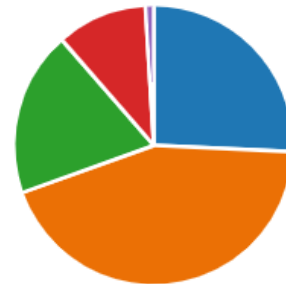
Ko na jedilnik uvrstimo jedi, ki jih moramo uživati zmerno, dajemo prednost izdelkom, ki so kakovostni, kot so npr: hrenovke za hot dog – proizvajalca Pivka perutninarstvo.

Piščančje hrenovke so zaradi svoje sestave – fino mletega piščančjega mesa, piščančjega fileja ter začimb lahkega okusa in so primerne tako za zajtrk kot malico, kosilo ali večerjo. So vir selena, ki je pridobljen preko prehrane živali. Selen ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in ščitnice. Piščančje hrenovke Vir selena, imajo certifikat Višja kakovost, so brez glutena, ojačevalca arome, soje in so dobile priznanje na sejmu Agra.



### Vprašanje 6: Kako bi malico ocenil z oceno od 1 do 5 (1 je najslabša in 5 najboljša ocena)?

● 5	27
● 4	46
● 3	20
● 2	11
● 1	1



44 % anketiranih učencev je šolski malici dodelilo oceno 4, oceno 3 je dodelilo 19 % učencev, oceno 5 26 % vprašanih, 10 % vprašanih oceno 2, s šolsko malico pa ni zadovoljen 1 % učencev. Glede na navedene podatke je povprečna ocena malice 3,83. Iz slednjega lahko sklepamo, da so v povprečju učenci s šolsko malico zadovoljni. Zvišala se je tudi povprečna ocena iz šolskega leta 2019/2022, ki je bila 3,24.

### SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO

#### Vprašanje 7: Napiši svoje najljubše kosilo:

Pri vprašanju o najljubšem kosilu sem dobila več različnih odgovorov: kaneloni, cmoki, fižolova juha, makaroni, paniran oslič, zrezki v smetanovi omaki s kus kusom ...

#### Vprašanje 8: Katero kosilo ti je najmanj všeč?

Kosila, ki so manj priljubljena, so jedi na žlico (enolončnice, juhe in obare).

#### Vprašanje 9: Kako bi kosilo ocenil z oceno od 1 do 5 (1 je najslabša in 5 najboljša ocena)?

● 5	27
● 4	38
● 3	13
● 2	5
● 1	2



45 % anketiranih učencev je ocenilo kosilo z oceno 4, 32 % z oceno 5, oceno 3 je dodelilo 15 % učencev, 6 % oceno 2, 2 % učencev s kosilom ni zadovoljnih. Povprečna ocena kosila je tako 3,98. Iz rezultatov lahko sklepamo, da so s kosilom zadovoljni, se je pa ocena izpred dveh let znižala iz 4,6 na 3,98.

V šolski kuhinji stremimo k temu, da učencem ponujamo čim bolj raznolike jedi. Zavrženo hrano zmanjšamo tako, da lahko učenci izbirajo, kaj želijo vzeti pri glavni jedi. Če je na primer glavna jed sestavljena iz krompirja/testenin, mesa in omake, lahko učenci izberejo vse trije,

dve sestavini ali samo eno. Prav tako spodbujamo, da vzamejo manjšo porcijo, če niso prepričani, ali jim bo jed všeč. Učenci najpogosteje prihajajo po dodatek, ko je na jedilniku sladica ali testenine. Opažamo, da učenci pogosto ne vzamejo vseh ponujenih jedi in kasneje želijo dodatek le tiste sestavine, ki so jo vzeli. Dodatek količinsko ne more biti enakovreden prvotnemu obroku, samo celotno kosilo lahko zadosti energijskim in hranilnim potrebam. Slike ostanka kosila (tudi tukaj so količine majhne).



**Vprašanje 10: Ali imaš kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v šoli (kaj bi pohvalil, kaj ti je všeč, kaj te moti, kaj bi spremenil)?**

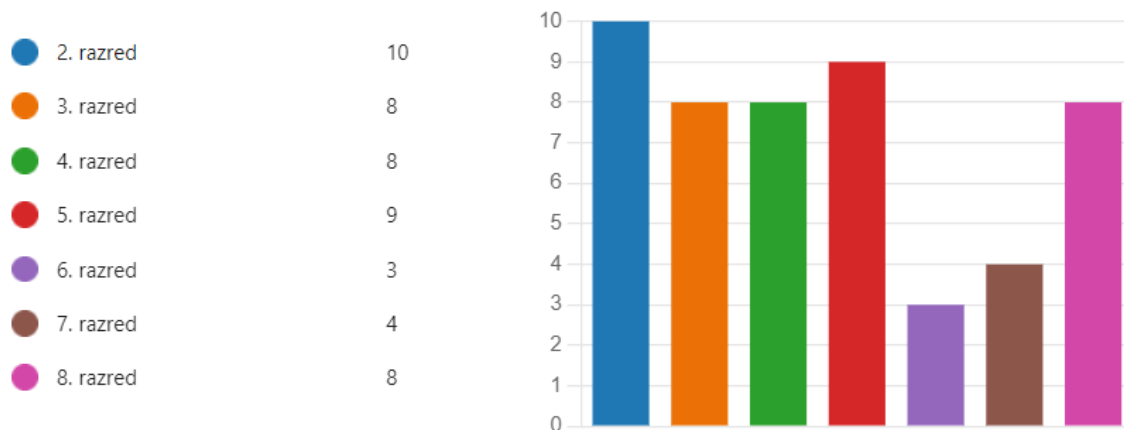
Navedeni so izvirni zapisi učencev:

- Všeč mi je, kadar je pri kosilu tudi sladica.
- Pohvalil/a bi osebje. Nimam pa nobene kritike.
- Večkrat bi lahko imeli samopostrežno malico.
- Ni mi všeč, da je toliko minešter.
- Preveč namazov pri malici.
- Prezdrava malica.
- Hrana mora biti bolj raznovrstna.
- Všeč mi je, ker je raznolika prehrana.
- Spremenila bi, da bi bil za kosilo pomfri, drugače pa 4.
- Pohvala za vse kuharje in kuharice in vodji prehrane.
- Kuharji in kuharice vaša šolska kosila so zelo okusna.
- Malo več goveje juhe, drugače pa je kosilo dobro.
- Hvala vam za vsak obrok, ki ga pojem v šoli, hvala vam, da vsak dan pridete v službo samo zaradi nas, hvala za vse.
- Meni je kosilo zelo okusno. Moti me paradižnikova juha.
- Spremenil bi rezance z mesom.
- Da je hrana zelo dobra in okusna.
- Hrana je zelo dobra. Pohvalila bi vse, ki pri tem sodelujejo.
- Dobra in okusna kosila,
- Spremenil bi, da bi bil vsak dan sok in malo boljša malica. Pohvalil bi dobre jedi.
- Spremenil bi, da bi bil sok.
- Hrana v šoli mi je zelo všeč.
- Zelo je dobro, lahko bi šli LAHKO VEČ iskat.
- Več pice, soka, mlečnih izdelkov.
- Spremenil bi, da bi bilo več mlečnega, da bi bilo več makaronov/špageti. Več bi moralo bit soka.
- Meni sta kosilo in malica zelo všeč.

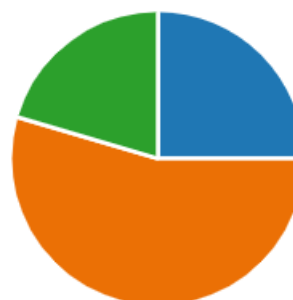
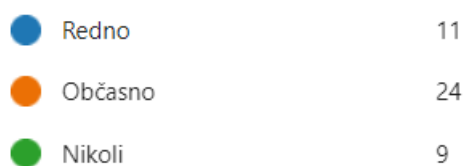
V šolski kuhinji ocvrtih jedi ne uporabljamo. Panirane jedi pripravimo v konvektomatu, ki je bolj zdrav način priprave hrane. Za pitje pri kosilu učencem ponudimo pitno vodo, občasno nesladkan čaj, enkrat na mesec pa 100-odstotni sadni sok.

### III. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI – STARŠI

Anketa za starše je bila poslana staršem učencev od drugega do osmega razreda. Anketo je preko spletne aplikacija Microsoft Forms rešilo 44 staršev, kar znese 38,6 % staršev, ki jim je bila na e-naslov poslana povezava do ankete. Odziv je bil slab in pod pričakovanji.

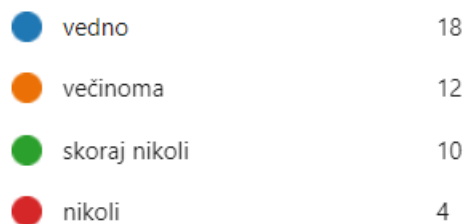


#### Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?



Največ staršev spremlja jedilnik **občasno** (55 %), **redno** ga spremlja 25 % staršev, 20 % staršev jedilnika **ne spremlja**.




#### Ali učenec/ci doma zajtrkuje/jo?

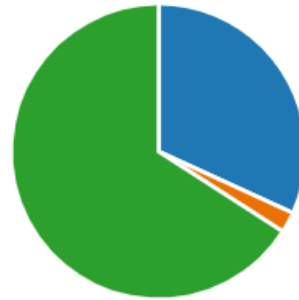


Pri vprašanju, ali otroci zajtrkujejo pred prihodom v šolo, so rezultati podobni kot pri učencih, le delež otrok, ki naj ne bi nikoli zajtrkovali, je nižji pri starših kot pri učencih.







### V šoli učenec/ci prejema/jo:

	malico	14
	koslilo	1
	malico in kosilo	29




### Ali pravi/jo, da v šoli poje/do malico, ki jo dobi/jo?

	skoraj vedno	37
	samo včasih	5
	skoraj nikoli	2
	poje/do samo polovico	0



84 % staršev meni, da otrok poje vso malico skoraj vedno, 11 % staršev meni, da otrok poje malico samo včasih, 5 % staršev pa meni, da otrok malice skoraj nikoli ne poje. Odstotki se malenkost razlikujejo od odgovorov učencev.

### Kako bi vi malico ocenili z oceno od 1 do 5 (1 je najslabša in 5 najboljša ocena)?

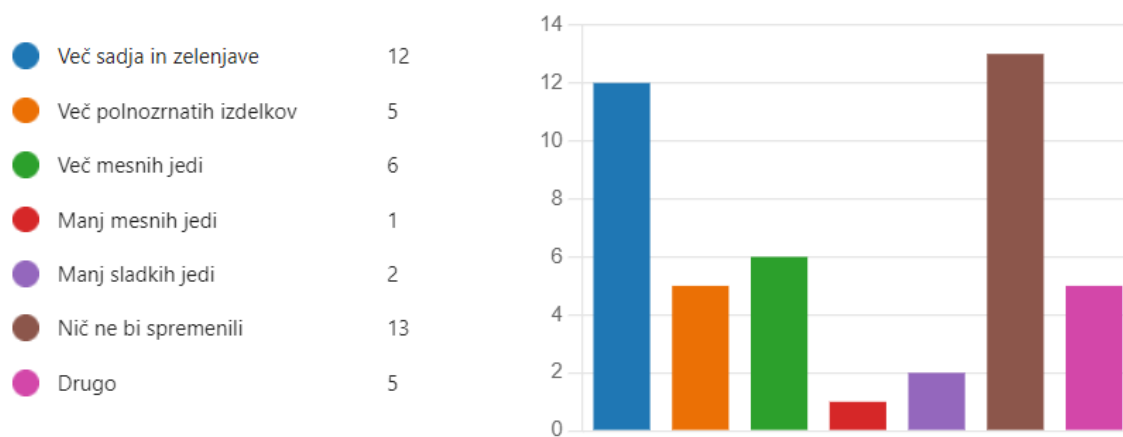
	5	8
	4	22
	3	9
	2	4
	1	1



50 % anketiranih staršev je šolski malici dodelilo oceno 4, oceno 3 je dodelilo 20 % učencev, oceno 5 je dodelilo 18 % vprašanih, 9 % vprašanih je dodelilo oceno 2, s šolsko malico pa ni zadovoljnih 2 % staršev.

Starši so šolsko malico ocenili s povprečno oceno 3,73. Ocene so malenkost nižje od ocen učencev, a še vedno dovolj visoke, da lahko sklepamo, da so starši s prehrano zadovoljni.

## Kaj bi spremenili pri šolski malici?



Na vprašanje, kaj bi spremenili pri malici, je bilo največ odgovorov, da ne bi nič spremenili, nato je sledil odgovor več sadja in zelenjave.

Otrokom ponujamo sveže sadje in zelenjavo vsak dan pri malici. Ob mesnih in slanih zajtrkih je navadno otrokom na razpolago sveža ali konzervirana zelenjava (kisla paprika, kisle kumarice, ajvar ...).

Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananas, melone) ali suhega sadja in oreščkov. Zelenjava in sadje iz **lokalnega okolja** sta sezonsko dostopnejša in imata več vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi, kar posledično vodi do višje hranilne vrednosti in s tem do ugodnega vpliva na zdravje. Taka živila prepoznamo tudi po bolj polnem okusu, zato poskušamo čim več sadja in zelenjave naročiti iz bližnje okolice ali poskrbeti, da je slovenskega izvora. Tako sadje in zelenjavo nam priskrbi dobavitelj Loa d.o.o iz Begunj pri Cerknici. Vsi njihovi izdelki prihajajo s slovenskih kmetij, nekateri pod znakom **izbrana kakovost** ali **integrirana pridelava**, preostali pa iz preverjenih kmetij.

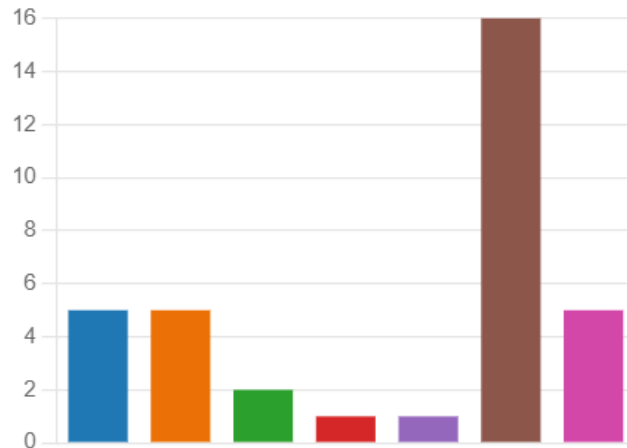
Sodelujemo tudi v projektu Šolska shema, v okviru katere učencem med šolskim letom razdeljujemo sveže in predelano sadje in zelenjavo ter mleko in mlečne izdelke. Projekt je ukrep skupne kmetijske politike EU, s katerim želijo doseči večje uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov pri učencih. S tem želijo izboljšati način prehranjevanja mladostnikov. Promocijske in izobraževalne dejavnosti so bile vpete v pedagoško delo pri rednih urah ter tehniških in naravoslovnih dnevih. Razdelili smo: 121,8 kg svežega sadja, 15 kg oreščkov in suhega sadja ter 19,4 kg sveže zelenjave, 350 l svežega mleka in 105 l navadnega jogurta. S temi živili smo redno šolsko prehrano še dodatno popestrili. Učence smo v času izvedbe opozarjali na kulturo prehranjevanja, pozitiven odnos do hrane ter dejstvo, da sta sadje in zelenjava zelo pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin, še posebej če le-to uživamo sezonsko, lokalno in je morebiti tudi ekološko pridelano. Učencem smo poskusili v največji meri nuditi ravno to. Z razdeljevanjem smo na šoli začeli 9. 9. 2021, zaključili pa 24. 6. 2022. Dan, ko je bilo v šoli razdeljevanje sadja/zelenjave iz ŠSZ ali mleka ŠM, je bil posebej označen na jedilniku. Prav tako je v jedilnici naše šole izobešen plakat, ki naznanja, da je šola del tega evropskega projekta. Sadje in zelenjava sta bila učencem na voljo enkrat tedensko v jedilnici poleg malice. Od sadja so imeli učenci na voljo jagode, jabolka, češnje, maline, mandarine, kaki, orehova jedrca, jabolčne krljce, od zelenjave pa kumare, nadzemno kolerabico, paradižnik, papriko in korenje.

Učencem smo mleko in mlečne izdelke (navadni jogurt) razdeljevali enkrat na teden. Mleko je bilo lokalnega izvora in tudi ekološkega porekla (bližnja kmetija).

Učenci radi posegajo po ponujenem sadju ter mleku in mlečnih izdelkih, zato smo se prijaviili v projekt tudi za naslednje šolsko leto.

### Kaj bi spremenili pri šolski kosilu?

<span style="color: blue;">●</span> Več sadja in zelenjave	5
<span style="color: orange;">●</span> Več polnozrnatih izdelkov	5
<span style="color: green;">●</span> Več mesnih jedi	2
<span style="color: red;">●</span> Manj mesnih jedi	1
<span style="color: purple;">●</span> Manj sladkih jedi	1
<span style="color: brown;">●</span> Nič ne bi spremenili	16
<span style="color: pink;">●</span> Drugo	5



Pri kosilu je ravno tako največ glasov dobil odgovor, da ne bi nič spremenili.

### Kako bi vi ocenili kosilo z oceno od 1 do 5 (1 je najslabša in 5 najboljša ocena)?

<span style="color: blue;">●</span> 5	4
<span style="color: orange;">●</span> 4	17
<span style="color: green;">●</span> 3	6
<span style="color: red;">●</span> 2	5
<span style="color: purple;">●</span> 1	1



Ko sem starše povprašala, kako bi ocenili kosilo, jih je kar 52 % kosilo ocenilo z oceno 4, 18 % jih je kosilo ocenilo z oceno 3, 12 % staršev je kosilo ocenilo z oceno 5, 15 % z oceno 2, 3 % staršev s kosilom ni zadovoljnih. Starši so šolsko kosilo ocenili s povprečno oceno 3,55. Ocene so malenkost nižje od ocen učencev, a še vedno dovolj visoke, da lahko sklepamo, da so starši s prehrano zadovoljni.

### Vprašanje: Ali imate kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v šoli (kaj bi pohvalili, kaj vam je všeč, kaj vas moti, kaj bi spremenili)?

Navedeni so zapisi staršev:

- Lepo, da je zdrava prehrana, vendar zelo velikokrat prideta lačna in jesta kosilo še doma. Bolj raznolika kosila in ne kosila, ki se ponavljajo prepogosto.
- Več navadnega, ne polnozrnatega kruha.
- Večkrat banana na jedilniku.
- Slišim veliko pripomb glede kuhane hrane.
- Všeč nam je raznovrstnost kosil. Kar tako naprej! 🍷
- HRANA JE ZELO DOBRA. ZELO NAM JE VŠEČ.

- Moti me to, ker npr., če je kaka sladica, ki je ne pojejo, je NE sme odnesti domov ali si jo spraviti v torbo za kasneje, da bi jo pojedel.
- Premajhne količine, lahko bi bilo več domače hrane ter sadja. Rogljiček ali krof zame nista malica. Veliko več bi moralo biti kuhane hrane.
- Mislim, da je prehrana OK.
- Otroci pravijo, da so porcije premajhne. Ko pridejo domov cca 2 uri po kosilu, so zelo zelo lačni.
- Pohvale raznoliki prehrani, kolikor se da lokalnih izdelkov.
- Več lokalne ekološke hrane.
- Bolj pestre in zanimive jedilnike, samo malo domišljije potrebujete, ne kuhate za zapornike.
- Kar v redu, trudite se za raznovrstnost. Vseeno bi otroci lahko dobili tudi nekoliko sladkan čaj, jim ne bo škodilo.
- Manj juh.
- Manj predpripravljenih/zamrznjenih jedi.
- Šolska malica je obrok, katerega otroci dobijo v času šole. To ni restavracija. Kar dobijo več od jabolka in vode, je odlično.
- Želeli bi več goveje juhe.
- Pohvalila bi pogoste zelenjavne juhe pri kosilu, otroci so navdušeni nad samopostrežno malico. Mogoče bi otrokom pri kosilu dali na razpolago še nenarejeno solato (npr. samo oprano in narezano zeleno solato itd.), ker nekateri sicer jedo večino solat, vendar nenarejene oz. neokisane. Všeč mi je, kadar je pri kosilu tudi sladica.

Kar nekaj staršev je šolsko prehrano pohvalilo. Zaposleni se trudimo, da bi bila prehrana čim bolj raznolika ter ustrezna glede na smernice in zakonodajo. Zavedati pa se moramo, da je okusov verjetno toliko, kolikor je tistih, za katere pripravljamo hrano. Zato vsem vedno ne moremo ustreči.

V kuhinji stremimo k temu, da otrokom ponujamo čim bolj raznolike jedi, jedilniki se praviloma ne ponavljajo pogosteje kot na tri do štiri tedne.

Pripravljamo raznovrstne solate, ki so vabljive na pogled: kombiniramo vrste z različnimi barvami (dodatek koruze, čičerike, fižola, korenja).

Jedilnike prilagajamo sezoni.

V prehrano vključujemo polnovredna žita (proseno kašo, polnozrnat testenine, pirin zdrob, ješprenj) in jih pripravimo na takšen način, da jih otroci z veseljem zaužijejo (mlečna jed, priloga, dodatek v enolončnici).

Vse mlečne jedi (pšenični zdrob, polenta na mleku, prosena kaša, mlečni riž ...) in mlečni napitki (mleko, kakav, bela kava) so pripravljene iz **domačega mleka** z bližnje kmetije (Premrov – Glina).

Lahko se pohvalimo, da je večina **krompirja**, ki ga pripravljamo v šolski kuhinji, bloškega, saj ga kupujemo na bližnjih kmetijah (Zabukovec – Nova vas).

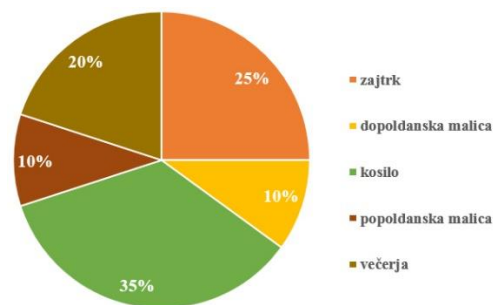
Tudi ves **med**, ki ga ponudimo otrokom, je z Blok (čebelar Anzeljc – Nova vas).

2 do 3-krat na mesec so na jedilniku **bio jogurti in bio kefirji** z ekološke kmetije Žgajnar (Biodobrote) iz Postojne. Mleko in vsi mlečni izdelki z njihove kmetije imajo zaščitni znak Izbrana kakovost – kmečki. Zaščitni znak zagotavlja nadstandardno kakovost proizvodov ter dodaten nadzor nad pridelavo in predelavo mleka (100-odstotno poreklo slovenskega mleka in celotno proizvodnjo v Sloveniji ob hkratnem zagotavljanju dodatnih kriterijev – mikrobiološka

kakovost mleka in zagotovljena svežina mleka). Vsaj enkrat na mesec je na jedilniku tudi **ekološko meso** s te kmetije.

Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji mogoči meri. Pri tem pa moramo upoštevati ceno obrokov s ceno živil.

Nekateri starši navajajo, da so obroki na šoli premajhni in da otroci pridejo domov lačni. Naj omenim, da je optimalno, da otrok zaužije pet dnevnih obrokov. V šoli nudimo malico in kosilo. Zajtrk, ki naj bi ga otrok zaužil doma, pokriva **18 do 22 %** energetskih potreb, kosilo **35 do 40 %**, dopoldanska in popoldanska malica pa predstavljata lahek premostitveni obrok in vsaka pokriva **10 do 15 %** celodnevnega energijskega vnosa. Otroci naj bi tako v šoli pokrili **45–55 %** prehranskih potreb, saj v šoli zaužijejo 2 obroka, zato morajo otroci po prihodu iz šole pokriti še ostalih **25–35 %** energijski potreb ob tem, da so zjutraj doma zajtrkovali in pri obeh obrokih v šoli pojedli vse ponujeno, sicer mora biti ta energijski odstotek še višji.



Slika: Orientacijska dnevna energijska razporeditev obrokov

## IV. ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je večina anketiranih učencev in staršev s prehrano v šoli zadovoljnih.

Trudili se bomo, da bodo jedilniki pestro sestavljeni, s poslušom, tako da nanje uvrstimo tudi tisto, kar imajo učenci radi. Pogosto se okusi in želje te populacije ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, zato je pomembno navajanje na priporočene kombinacije živil. Stremeli bomo k temu, da bo v naših jedilnikih zastopane čim več lokalne in ekološke hrane.

Učencem in staršem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Odgovori nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic za zdravo prehranjevanje v VI ustanovah (MZ, 2005) in zakonodaje Zakon o šolski prehrani (Ur. L. RS, št. 3/13).

