



OŠ DR. ANTONA DEBELJAKA LOŠKI POTOK

HRIB – LOŠKI POTOK 101

1318 LOŠKI POTOK

# ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO

(šolsko leto 2022/2023)



Pripravila:

Nina Debeljak, organizatorica šolske prehrane

Loški Potok, april 2023

## KAZALO

1. UVOD.....	3
2. ANALIZA ANKETE (STARŠI).....	3
3. ANALIZA ANKETE (UČENCI).....	8
4. ZAKLJUČEK IN CILJI ZA NAPREJ .....	12

## 1. UVOD

Pri načrtovanju šolske prehrane upoštevamo *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje*. Hkrati pa želimo upoštevati tudi želje otrok in njihovih staršev. V ta namen smo v mesecu marcu izvedli kratek anketni vprašalnik tako za starše kot tudi za učence od 4. do 9. razreda. Anketni vprašalnik smo izvedli elektronsko, s pomočjo spletne aplikacije Microsoft Forms.

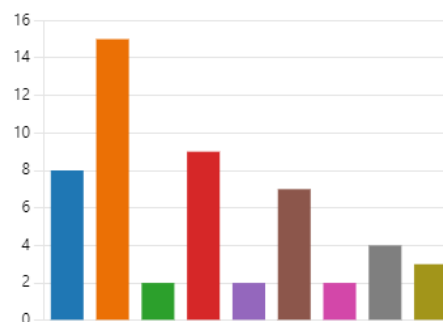
## 2. ANALIZA ANKETE (STARŠI)

Anketni vprašalnik je prejelo 245 staršev. 52 staršev je odgovorilo na vprašalnik. Starši učencev 2. razreda so oddali največ odgovorov, in sicer je na vprašalnik odgovorilo 14 staršev, najmanj odgovorov smo dobili od staršev, ki imajo otroke v 3., 5. in 7. razredu, na vprašalnik sta namreč odgovorila le po 2 starša. Menimo, da tisti, ki niso odgovarjali na vprašalnik nimajo pripomb glede šolske prehrane.

1. Kateri razred obiskuje vaš otrok?

[Več podrobnosti](#)

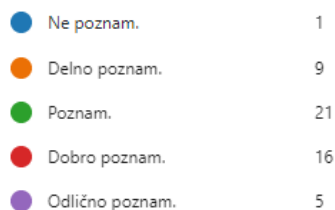
[Vpogledi](#)



Starši so v večini kar dobro seznanjeni s šolskim jedilnikom, saj je 42 staršev odgovorilo, da poznajo jedilnik, dobro ali odlično poznajo šolski jedilnik. Objavljen je tudi na šolski spletni strani in je tedensko ažuriran.

2. Kako dobro ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?

[Več podrobnosti](#)



2 starša sta ocenila sestavo jedilnika kot slabega, vsi ostali so podali oceno, da je šolski jedilnik sprejemljiv, dober, zelo dober ali odličen.

Svoje odgovore so utemeljili. V večini poročajo o tem, da se jim zdi prehrana raznolika, da gre za pester izbor živil, imajo pa pomisleke glede porekla živil oz. menijo, da bi morale biti sestavine v glavnem domačega oz. lokalnega porekla. Nekateri poročajo tudi, da so kosila količinsko premajhna.

### 3. Kako ocenjujete sestavo šolskega jedilnika?

[Več podrobnosti](#)

● Slaba.	2
● Sprejemljiva.	14
● Dobra.	8
● Zelo dobra.	19
● Odlična.	9



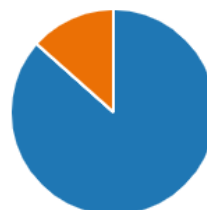
V veliki večini starši menijo, da se jedi ne ponavljajo prepogosto. 7 staršev je odgovorilo, da se jedi ponavljajo, svoj odgovor pa so utemeljili s tem, da se ponavlja mlečni riž, žganci, jota, marmelada, juhe in meso.

Jedi se v glavnem ne ponovijo pogosteje kot na 21 dni. Enkrat tedensko imamo gotovo na meniju brezmesno kosilo. Juhe pa so običajno 3-4 – krat na teden kot predjed, so pa različne od zelenjavne (bučna, korenčkova, cvetačna, porova, brokolijska, grahova), goveje z rezanci, do prežganke itd.

### 5. Ali menite, da se katera jed prepogosto ponavlja na jedilniku?

[Več podrobnosti](#)

● Ne.	45
● Da,	7



V veliki večini so starši mnenja, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane. 12 staršev je mnenja, da šolska prehrana ne ustreza smernicam zdrave prehrane zato, ker je po njihovem mnenju preveč vnaprej pripravljene hrane. Eden od staršev je napisal, da so juhe vnaprej pripravljene, kar absolutno ne drži. Juhe so pripravljene iz kuhane zelenjave. Pri sladica smo žal omejeni tako prostorsko kot tudi številčno, saj skorajda nimamo možnosti, da bi sami pripravljali sladice.

### 7. Menite, da šolska prehrana na naši šoli ustreza kriterijem zdrave prehrane?

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

● Ne.	12
● Da.	40



Za zdrav otrokov razvoj je zelo pomemben zajtrk. Raziskave namreč kažejo, da pri otrocih, ki ne zaužijejo zajtrka, se lahko delovna storilnost kot tudi telesne in duševne zmožnosti, v primerjavi s tistimi otroki, ki zajtrkujejo, zmanjšajo za 20 %. Kar 17 staršev je odgovorilo, da njihov otrok nikoli ne je zajtrka doma.

9. Kako pogosto vaš otrok zajtrkuje doma pred odhodom v šolo?

[Več podrobnosti](#)

<span style="color: blue;">●</span> Vsak dan.	11
<span style="color: orange;">●</span> Skoraj vsak dan.	6
<span style="color: green;">●</span> Občasno.	18
<span style="color: red;">●</span> Nikoli.	17



Starši se z otroki v veliki večini doma pogovarjajo o šolski prehrani. 40 staršev je odgovorilo, da se z otroki pogovarjajo o šolski prehrani. Največkrat otroci poročajo kaj so jedli v šoli, ali so se najedli, ali je bilo okusno.

10. Ali se pogovarjate z otrokom o šolski prehrani?

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

<span style="color: blue;">●</span> Ne.	12
<span style="color: orange;">●</span> Da,	40



Splošno zadovoljstvo s šolsko malico so starši ocenili v povprečju s 3,79. Iz tega lahko razberemo, da so starši večinoma zadovoljni s šolsko prehrano. Če primerjamo podatek iz lanskega leta, vidimo, da se je stopnja zadovoljstva nekoliko dvignila (lani so starši ocenili svoje zadovoljstvo s šolsko malico v povprečju s 3,41).

12. Ocenite vaše splošno zadovoljstvo s šolsko malico.

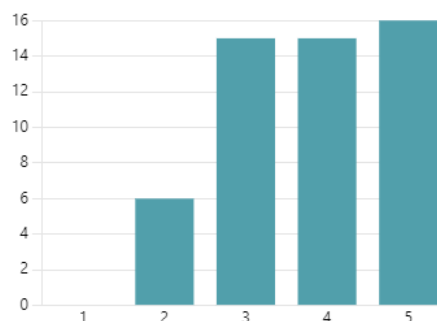
1 - popolnoma nezadovoljen

5 - zelo zadovoljen

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

**3.79**  
Povprečna ocena



Zadovoljstvo s šolskim kosilom so starši v povprečju ocenili s 3,69, kar je tudi nekoliko višja ocena kot v lanskem šolskem letu (3,27).

13. Ocenite vaše splošno zadovoljstvo s šolskim kosilom (če vaš otrok je v šoli kosilo).

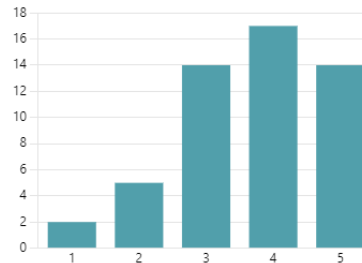
1 - popolnoma nezadovoljen

5 - zelo zadovoljen

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

3.69  
Povprečna ocena



Starši so svoje odgovore, glede ocene šolske prehrane, utemeljili. Tisti, ki so zadovoljni, poročajo, da nimajo pripomb, da je njihov otrok v glavnem zadovoljen, da je prehrana raznolika. Zavedajo se, da so okusi različni, da je težko ustreči vsem željam. V nasprotnem primeru pa starši, ki niso zadovoljni, poročajo, da otroci dobijo količinsko premalo hrane, da je preveč predpripravljenih jedi, želijo več sezonskega sadja in zelenjave.

Nazadnje smo starše vprašali, če bi nam karkoli še sporočili v zvezi s šolsko prehrano. V večini so starši odgovorili, da ne, nekaj staršev pa je poudarilo, da si želijo, da hrano dobavljamo od lokalnih pridelovalcev, da je hrana domača.

En od staršev je predlagal, da bi imeli otroci pri kosilu na voljo tudi sadje, ki bi ga lahko vzeli s seboj (v primerih, ko imajo še popoldanske dejavnosti).

Zavedamo se, da so okusi, potrebe in želje različni. Nekatero od teh predlogov bomo lahko upoštevali in izboljšali, so pa kakšni predlogi, ki jim enostavno zaradi organizacijskega vidika in posebnosti naše kuhinje, ni mogoče ugoditi. Tak primer je recimo priprava palačink, jabolčnega zavitka in drugih sladic. Trudimo se, da bi bilo čim manj predpripravljenih jedi in če je le možno, se temu izognemo. Moramo pa se zavedati, da je kuhinja in delovna površina dokaj majhna, od kuharskega osebja so trije zaposleni, dnevno pa morajo pripraviti obroke za 87 vrtčevskih otrok in 148 šolskih otrok, malico zaposlenih in kosila za zunanje ljudi. Imamo pa tudi nekaj otrok, ki imajo dietno prehrano, kar posledično pomeni, da jim je potrebno obroke individualno pripravljati glede na njihove potrebe.

Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri vezani na ponudnike, izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem večja priznana slovenska podjetja in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana živila, vendar je pri nabavi le-teh velika omejitev, njihova visoka cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Vključujemo tudi lokalno pridelana živila, predvsem pri delitvah sadja in zelenjave v okviru projekta Shema šolskega sadja.

Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi izogibanje priprave hrane v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje ter neuporabo umetnih arom in drugih umetnih dodatkov jedem.

Izkazalo se je, da otroci pogosto ne marajo »zdravih« jedi, npr. popečen file ribe, ki smo ga morali zavreči ogromne količine, s tem da je cena rib pretežno zelo visoka. Ko pa smo jim ponudili »predpripravljen« paniran file ribe, so ga otroci zelo radi pojedli.

Moramo priznati, da vsi, ki se ukvarjamo s šolsko prehrano, smo večkrat v dilemi, ali vztrajati pri neki jedi, jo stran metati, s tem, da so otroci potem lačni, ali pa občasno ponuditi tudi kakšno »predpripravljeno« jed.

**Osnovne prehranske navade se v prvi vrsti oblikujejo v družini, zato je zelo pomembno, da tudi starši spodbujajo otroke k uživanju zdrave in raznolike prehrane.**

### 3. ANALIZA ANKETE (UČENCI)

Anketni vprašalnik o zadovoljstvu s šolsko prehrano so izpolnili učenci od 4. do 9. razreda. Dobili smo skupaj 89 odgovorov, od tega 45 deklet in 44 fantov.

Na vprašanje kako dobro poznajo šolski jedilnik, so v veliki večini odgovorili, da poznajo, dobro poznajo ali odlično poznajo šolski jedilnik.

3. Kako dobro poznaš šolski jedilnik?

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

● Ne poznam.	1
● Delno poznam.	13
● Poznam.	33
● Dobro poznam.	31
● Odlično poznam.	11



Večinoma so učenci zadovoljni s šolskim jedilnikom, saj je večina ocenila, da je sprejemljiv ali dober. 14 učencev je šolski jedilnik ocenilo kot slab.

4. Kako ocenjuješ šolski jedilnik?

[Več podrobnosti](#)

● Slab.	14
● Sprejemljiv.	33
● Dober.	27
● Zelo dober.	11
● Odličen.	4

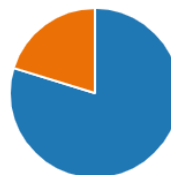


Velika večina, 71 učencev, ocenjuje prehrano na naši šoli kot zdravo. 18 učencev meni, da šolska prehrana ni zdrava. Ti učenci menijo, da so na jedilniku prepogosto mlečne jedi, da je hrana premastna ali preveč soljena.

5. Ali meniš, da bi šolsko prehrano na naši šoli lahko označili kot zdravo prehrano?

[Več podrobnosti](#)

● DA.	71
● NE.	18



Tudi učence smo vprašali kako pogosto doma zajtrkujejo. Večina, 33 učencev, je odgovorila, da občasno, 27 učencev nikoli ne je zajtrka doma. Vsak dan pa zajtrk je 15 učencev. Najpogosteje pred šolo zaužijejo kakšno sadje, kosmiče, čokolino.

Učenci so odgovarjali, da skoraj vedno pojejo celoten šolski obrok, nekateri včasih pojejo, včasih tudi ne. 11 učencev obroke v šoli poje v celoti.



## 10. Kako pogosto poješ celoten šolski obrok?

[Več podrobnosti](#)

<span style="color: blue;">●</span> Vedno ga pojem v celoti.	11
<span style="color: orange;">●</span> Skoraj vedno ga pojem v celoti.	38
<span style="color: green;">●</span> Včasih ga pojem, včasih pa ne.	32
<span style="color: red;">●</span> Skoraj nikoli ga ne pojem v celoti.	8
<span style="color: purple;">●</span> Nikoli ga ne pojem v celoti.	0



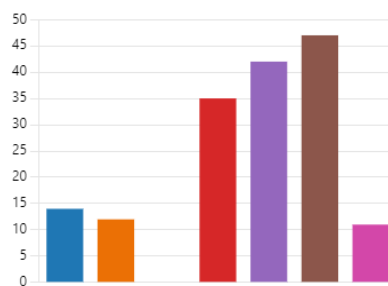
Učenci so odgovarjali, da so jedi v šoli največkrat zdrave, okusne ali brez okusa.

Tukaj gre resnično za stvar okusa, ki je zelo različen od učenca do učenca. V glavnem pa lahko razberemo, da je večini hrana okusna in zdrava.

## 11. Jedi iz šolskega jedilnika so (izberi samo dva odgovora):

[Več podrobnosti](#)

<span style="color: blue;">●</span> Premalo slane.	14
<span style="color: orange;">●</span> Preveč slane.	12
<span style="color: green;">●</span> Preveč sladke.	0
<span style="color: red;">●</span> Okusne.	35
<span style="color: purple;">●</span> Brez okusa.	42
<span style="color: brown;">●</span> Zdrave.	47
<span style="color: pink;">●</span> Nezdruve.	11



Učence smo vprašali katere so njihove najljubše jedi, odgovori so zelo podobni vsako leto, in sicer so našli naslednje jedi:

### PRI MALICI:

- SIROV BUREK
- HOT-DOG
- SOJIN POLPET V BOMBETKI
- SIROVA ŠTRUČKA
- MLEČNI ZDROB

### PRI KOSILU:

- TORTELINI V SIROVI OMAKI
- MAKARONI
- PALAČINKE
- FIŽOLOVA JUHA
- PLESKAVICA IN PEČEN KROMPIR

Vprašali smo jih tudi po jedeh, ki jim niso najbolj všeč, to pa so naslednje:

### PRI MALICI:

- TUNIN NAMAZ (domač, pripravljen v šolski kuhinji)

- KUHANA JAJCA IN KISLA SMETANA
- MLEČNI RIŽ
- OVSENI KOSMIČI

#### **PRI KOSILU:**

- JUHE
- SOLATE
- RIŽOTA
- ENOLONČNICE (RIČET, JOTA)
- KUS KUS

Učence smo tudi prosili naj predlagajo nove jedi, predlagali so naslednje:

- SLANIK
- PICA
- ČOKOLADNI KOSMIČI
- ČOKOLINO
- JAJCA NA OKO, UMEŠANA JAJCA
- ČEVAPČIČI
- TORTILJE
- ARAŠIDOVO MASLO
- FRANCOŠKA SOLATA
- »ŠMORN«
- MUSAKA

Če povzamemo, so učenci v veliki večini navedli manj zdrave jedi kot njihove najljubše. Izkazalo se je, da ne marajo domače, v naši kuhinji pripravljenih namazov, kot je npr. tunin namaz. V veliki večini ne marajo tudi zelenjavnih juh, solat, enolončnic. Mogoče bi bilo dobro, da bi v prihodnje na šoli izvedli kakšen naravoslovni dan na temo prehrane in zdravega načina življenja. Sploh v najstniških letih je pomembno, da dobijo mladostniki prave in kakovostne informacije v zvezi z zdravim prehranjevanjem. Opažamo, da so v višjih razredih učenci bolj izbirčni in da pogosteje posegajo po nezdravih jedeh.

O predlogih bomo razmislili skupaj s kuharskim osebjem in se pogovorili o možnostih uvedbe novih jedi (npr. umešana jajca, musaka, »šmorn«).

Zanimalo nas je tudi mnenje učencev o kulturi prehranjevanja v šolski jedilnici. Presenetil nas je podatek, da so učenci v veliki večini odgovorili, da menijo, da bi se nekateri učenci lahko bolj kulturno vedli pri jedi. Torej bi bilo potrebno v prihodnje učencem ponovno predstaviti bonton lepega vedenja v šolski jedilnici. Prav tako je potrebno poudariti pomen dežurnih učiteljev v času šolskega kosila. Verjamemo pa, da gre najbrž za nekaj posameznikov, ki mečejo slabo luč tudi na druge.

### 17. Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli?

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

- Večina učencev se primerno ob... 18
- Nekateri učenci bi se lahko bolj ... 56
- Večina učencev se ne obnaša ku... 15



Splošno zadovoljstvo s šolsko prehrano so učenci v povprečju ocenili z oceno 2,97, kar je nekoliko več kot v lanskem šolskem letu (2,6).

### 18. Oceni splošno zadovoljstvo s šolsko prehrano.

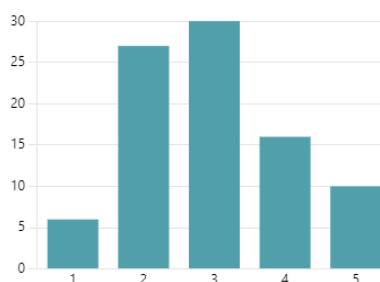
1 - popolnoma nezadovoljen

5 - zelo zadovoljen

[Več podrobnosti](#)

[Vpogledi](#)

2.97  
Povprečna ocena



Učenci so svoje odgovore utemeljili. Tisti, ki so podali slabše ocene menijo, da je čaj premrzel in brez okusa, prav tako nekateri navajajo, da je mrzlo mleko. Nekaterim se zdi premalo slana hrana. Nekateri so mnenja, da so porcije nepravilno razdeljene. Nekateri navajajo, da najdejo lase v jedeh. Kar nekaj učencev navaja, da si želijo manj mlečnih jedi.

Prav tako smo učence vprašali o predlogih, komentarjih oz. kaj bi želeli še sporočiti vodji šolske prehrane in kuharskemu osebju. Navedli so, da naj bo hrana topla, pribor čist, naj se pravično delijo porcije, jogurte naj se ne preliva iz vrča v vrč, da bi bil čaj lahko bolj okusen, da včasih dobijo pri kosilu nekaj drugega kot piše na jedilniku. Nekateri učenci so izrazili željo, da bi bilo sadje lahko večkrat na voljo, tudi pri kosilu.

O vseh pripombah se bomo s kuharskim osebjem pogovorili in sklenili dogovore kaj se lahko še izboljša.

Učenci so podali tudi kar nekaj pohval, navajajo, da so zadovoljni s šolsko prehrano.

## 4. ZAKLJUČEK IN CILJI ZA NAPREJ

Trudili se bomo, da bo šolska prehrana tudi v prihodnje v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v VIZ, hkrati pa bomo upoštevali tudi nekatere želje in predloge učencev in njihovih staršev.

Pomembno nam je to, da otroci niso lačni, da imajo na razpolago dovolj hrane, ki je v prvi vrsti kakovostna in zdrava, seveda pa želimo ustreči tudi njihovim željam in občasno ponuditi tudi to, kar imajo najraje.

CILJI ZA NAPREJ:

- *Povečati splošno zadovoljstvo s šolsko prehrano.*
- *Večkrat ponuditi čaj z medom, občasno sok.*
- *Paziti, da so bo ponudilo toplo mleko.*
- *Spodbujanje učencev k uživanju sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov.*
- *Omogočiti učencem kvalitetne in verodostojne informacije v zvezi z zdravim načinom prehranjevanja (naravoslovni dan).*
- *Skrbeti za higieno v kuhinji in jedilnici.*
- *Ponoviti bonton lepega vedenja v šolski jedilnici.*
- *Omogočiti učencem, da imajo vedno na razpolago, kot do sedaj, kruh, čaj, sadje in občasno tudi kakšen prepečenec ali krekerje ob mlečnih obrokih.*