



OSNOVNA ŠOLA VENCLJA PERKA
Ljubljanska 58 a, 1230 Domžale
tel: 01/729-83-00
faks: 01/729-83-20
e-naslov:
os.vp-domzale@guest.arnes.si



ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2021/2022

Podatke zbrala in obdelala Anja Novak

Domžale, maj 2022

1. UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano ter kvalitetna živila slovenskega izvora. Prav tako podpiramo lokalne dobavitelje, kar nam omogoča tudi vključenost v projekt šolska shema. Trudimo se, da se jedi ne pojavljajo prepogosto na jedilniku. Pri tem upoštevamo sezonsko ponudbo živil, vključujemo slovenske tradicionalne jedi.

Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok in staršev glede prehrane različne, smo učence in starše povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano.

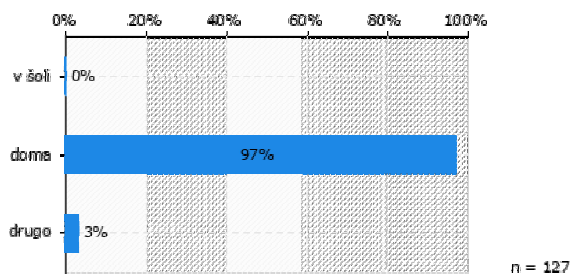
Anketo so učenci in starši izpolnjevali v obdobju od 5. 5. do 14. 5. 2022, obvestilo in povabilo k izpolnjevanju so prejeli starši po elektronski pošti, poslani z eAsistenta, učence so obvestili razredniki. Povezavi sta bili dostopni tudi na šolski spletni strani.

Vsem, ki ste si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik, se zahvaljujemo.

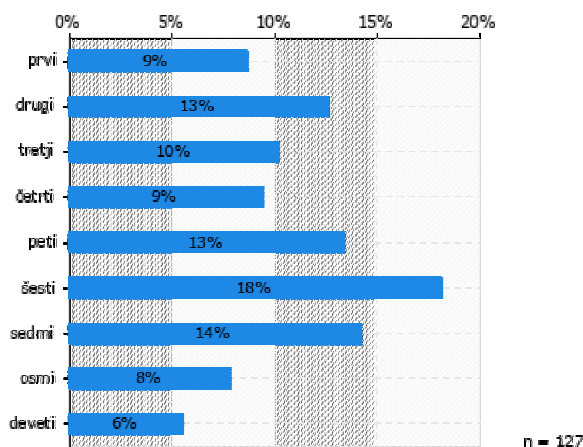
2. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

Spletno anketo o šolski prehrani je izpolnilo 127 učencev, kar je 20,2 % vseh učencev, ki obiskujejo to osnovno šolo.

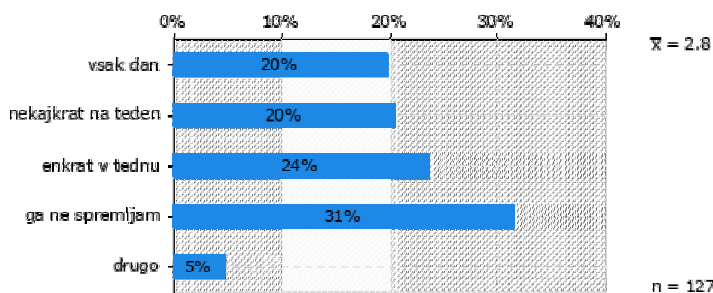
Vprašanje 1: Anketo rešujem



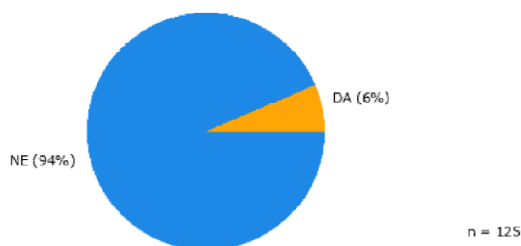
Vprašanje 2: Kateri razred obiskuješ?



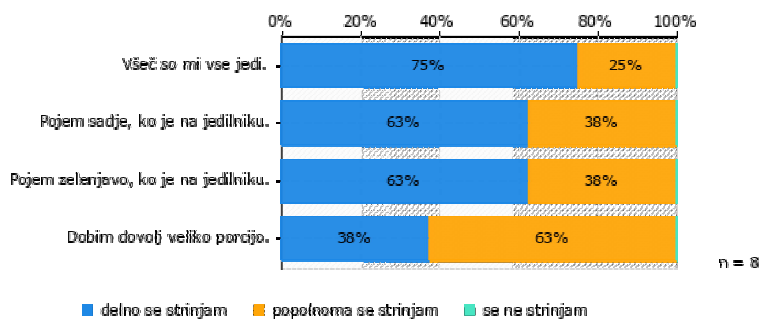
Vprašanje 3: Kako pogosto spremljaš (prebereš) šolski jedilnik



Vprašanje 4: Ali zajtrkuješ v šoli?



Vprašanje 5: Preberi spodnje trditve, ki se navezujejo na šolski zajtrk in označi, v kolikšni meri se z njimi strinjaš

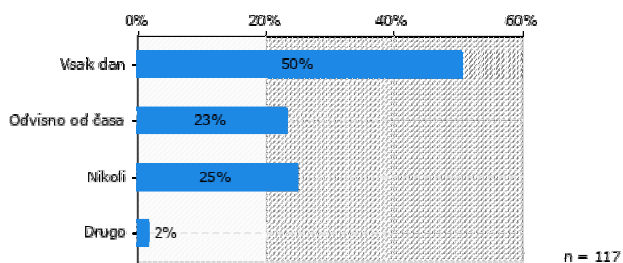


Anketirani, ki zajtrkujejo v šoli, so zadovoljni z jedmi, ki jih zaužijejo ob tem obroku.

Vprašanje 6: Napiši ENO jed, ki ti je pri zajtrku NAJMANJ všeč.

Na to vprašanje se niso odzvali vsi anketiranci, ki so prijavljeni na zajtrk, a tisti, ki so se, so zapisali sledeče: kisle kumarice, slive, sirova štručka, medeno maslo.

Vprašanje 7: Pred odhodom v šolo zajtrkujem.



Vprašanje 8: Si prijavljen na šolsko malico?

Vsi učenci, ki so izpolnjevali anketo, so prijavljeni na šolsko malico.

Vprašanje 9: Preberi spodnje trditve, ki se navezujejo na malico in označi, v kolikšni meri se z njimi strinjaš.

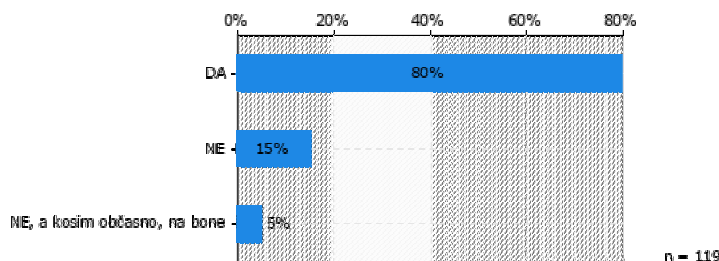
	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
Jedi so raznolike.	42 (34%)	51 (42%)	20 (16%)	8 (7%)	1 (1%)
Pojem sadje, ko je na jedilniku.	27 (22%)	43 (35%)	30 (25%)	14 (11%)	8 (7%)
Pojem zelenjavo, ko je na jedilniku.	29 (24%)	34 (28%)	31 (25%)	13 (11%)	15 (12%)
Dobim dovolj veliko porcijo.	53 (43%)	31 (25%)	16 (13%)	19 (16%)	3 (2%)
Količina malice mi zadostuje do šolskega kosila.	44 (36%)	39 (32%)	18 (15%)	18 (15%)	3 (2%)
Če kaj, kar je čisto in/ali zapakirano, ostane, odnesem domov.	37 (30%)	20 (16%)	24 (20%)	17 (14%)	24 (20%)
Pojem celoten obrok, ki mi je namenjen.	26 (21%)	67 (55%)	24 (20%)	5 (4%)	0 (0%)

Vprašanje 10: Napiši ENO jed, ki ti je pri malici NAJMANJ všeč.

Na to vprašanje se niso odzvali vsi anketiranci, a tisti, ki so se, so zapisali sledeče (jedi so razvrščene od najmanj priljubljene do bolj priljubljene):

mesno zelenjavni namaz (19), bučkin namaz (10), čičerikin namaz (10), mlečni gres (9), burek (5), ne vem, vse mi je všeč (4), tunin namaz (4), zeliščni namaz (4), redkvice (3), mlečni riž (3), pašteta (3), jogurt in kruh (3), čokoladni namaz (3), sir (3), salama (3), jabolčni zavitek (2), mlečni zdrob (2), kosmiči (2), paradižnik (2), sirni namaz (1), makovka z jogurtom (1), marmelada z smetano (1), makovka (1), pica (1), korenčkov namaz (1), burger (1), hrenovke (1), maslo z medom (1).

Vprašanje 11: Si prijavljen na šolsko kosilo?



Večina anketiranih je prijavljena na šolsko kosilo. Velja omeniti podatek, da je v tem šolskem letu na kosilo prijavljenih 82 % vseh učencev.

Vprašanje 12: Preberi spodnje trditve, ki se navezujejo na kosilo in označi, v kolikšni meri se z njimi strinjaš.

	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
Na kosilo grem, ker sem prijavljen, čeprav ga ne pojem.	17 (17%)	3 (3%)	10 (10%)	21 (21%)	50 (50%)
Dobim dovolj veliko porcijo.	39 (39%)	28 (28%)	18 (18%)	12 (12%)	4 (4%)
Vzamem vse jedi, ki so ponujene, a ne pojem vsega.	11 (11%)	20 (20%)	21 (21%)	27 (27%)	22 (22%)
Vzamem in pojem le jed, ki mi je všeč.	50 (50%)	22 (22%)	7 (7%)	11 (11%)	11 (11%)
Na jedilniku je dovolj zelenjave.	64 (63%)	28 (28%)	6 (6%)	3 (3%)	0 (0%)
Jedi so raznolike.	47 (47%)	35 (35%)	16 (16%)	3 (3%)	0 (0%)
Časa za kosilo je dovolj in lahko pojem kulturno.	57 (56%)	22 (22%)	10 (10%)	9 (9%)	3 (3%)

Zaskrbljujoč je podatek, da na kosilo hodijo tudi učenci, ki so nanj prijavljeni, a ga ne pojedjo ter da vzamejo vse ponujene jedi in kljub temu ne pojedjo vsega. Učencev ne silimo k temu, da morajo vzeti vse, jih le spodbujamo.

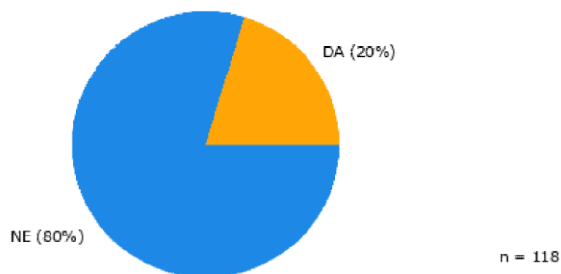
Večina jih meni, da imajo dovolj zelenjave, da so jedi raznolike ter da imajo za ta obrok dovolj časa, da pojedjo kulturno.

Vprašanje 13: Napiši ENO jed, ki ti je pri kosilu NAJMANJ všeč.

Na to vprašanje se niso odzvali vsi anketiranci, ki so prijavljeni na kosilo, a tisti, ki so se, so zapisali sledeče: vse mi je všeč razen ena vrsta zelenjave in sicer brokoli, skoraj nič mi ni všeč, žganci, rižota s šparglji, krompirjeva musaka, kuskus, segedin in zelje, korenčkova solata z jogurtom, krompirjeva solata s čebulo in kumarami, zelenjavne juhe, gratinirane testenine, juhe (zelenjavne), riba, makaroni z zelenjavo, kaneloni s sirom, lasanja, testenine, fižolova juha, enolončnica, svinjsko meso, solata, špinača, piščančja bedra, goveja obara, golaž, mesni čufti, tortelini s špinačo, ričet, oslič, zelenjavne jedi, ajdova kaša z zelenjavno omako, omake, polenta.

Zapisane jedi niso všeč posameznikom. Žal nismo restavracija, kjer bi si lahko izbirali, kaj bomo jedli.

Vprašanje 14: Si prijavljen na popoldansko malico?



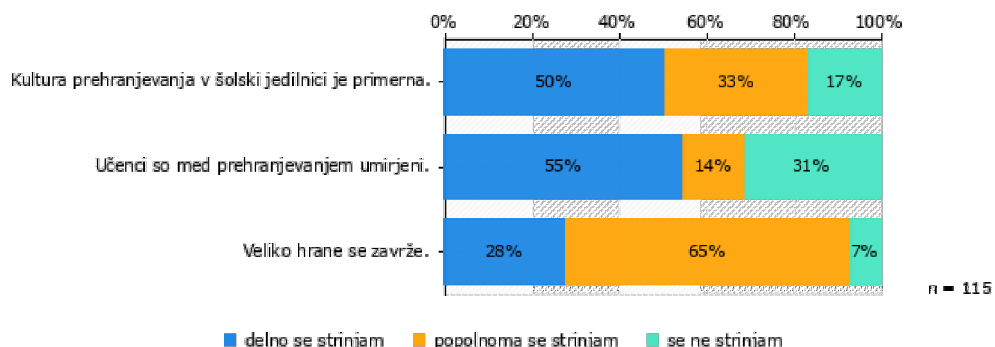
Vprašanje 15: Preberi spodnje trditve, ki se navezujejo na popoldansko malico in označi, v kolikšni meri se z njimi strinjaš

	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
Če malice ne pojem v šoli, jo nesem domov.	19 (79%)	2 (8%)	1 (4%)	2 (8%)	0 (0%)
Dobim dovolj veliko porcijo.	12 (50%)	5 (21%)	6 (25%)	0 (0%)	1 (4%)
Vzamem in pojem vse, kar je za malico.	9 (38%)	9 (38%)	6 (25%)	0 (0%)	0 (0%)
Na malico sem naročen, a je pogosto ne vzamem.	0 (0%)	0 (0%)	2 (8%)	4 (17%)	18 (75%)

Vprašanje 16: Napiši ENO jed, ki ti je pri popoldanski malici NAJMANJ všeč.

Na to vprašanje se niso odzvali vsi anketiranci, ki so prijavljeni na zajtrk, a tisti, ki so se, so zapisali sledeče: vse so dobre, muffin, koruzni/žitni suhi \ "krekerji\ ", grški jogurt z okusom (med), rogljiček z borovnicami, banana, kivi, naši, zavitki, skutni žepek, topljeni sir, kefir.

Vprašanje 17: Preberi spodnje trditve in označi, v kolikšni meri se z njimi strinjaš



Vprašanje 18: Ali želiš še kaj sporočiti vodji šolske prehrane in kuharskemu osebju?

Sporočila učencev:

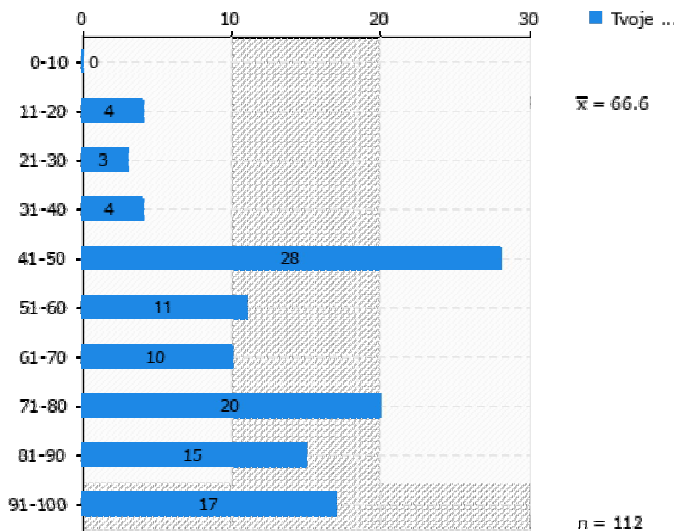
- Hvala, ker se trudite in dobro kuhate.
- Da so vsi kuharji in kuharice zelo prijazne.
- S hrano sem zadovoljen. Kuharji dobro kuhajo.
- Čufti in pire krompir so izredno dobri.
- Kuharsko osebje je zelo prijazno. Želel bi si, da bi bil na jedilniku kdaj tudi sladoled.
- Hrana je drugače dobra, vendar pa imamo vsi drugačne okuse na hrano, ki jo zaužijemo.

- Da bi morali v jedilnici vedno biti kulturni in da smo tiho ko jemo. No jaz sem ubistvu vedno tiho ko jem.
- Da nekateri učenci ne pojejo celega kosila pa ga vzamejo, ker jih učiteljice prepričujejo.

- Meso v golažu je včasih pretrdo. Drugače dobro kuhate. Želim si, da bi bilo več jabolk.
- Da naj dajo na jedilnik tudi stvari, ki so manj zdrave a jih mladi obožujemo.
- Prosila bi za veliko večje porcije pri kosilu:)
- Želim si večkrat hrenovko, špinačo v omaki in pire krompir.
- Da lahko vzamem drugo porcijo tiste hrane, ki mi je dobra, kljub temu da nisem pojedel tiste hrane, ki mi v prvi porciji ni bila dobra.

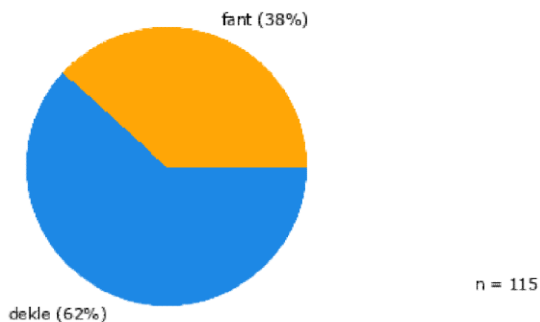
- Večkrat na mesec bi imeli lahko pico ali hotdog ali hamburger. Limonada je zelo kisla. Čaji so grenki. Zelo dobri so makaroni in solata s koruzo.
- Večkrat bi želel marelične cmoke in tunine makarone.
- Naredite prosim večje mesne kroglice.
- Večkrat borovničev kokač ki ga imam najraje za malico in večkrat čokoladni namaz.
- Več sladoleda in korenčkove solate z jogurtom.
- Pri kosilu kdaj več sladic.
- Večkrat lahko za malico pripravite hamburger s pleskavico in solato ali pa hot dog.

Vprašanje 19: Tvoje splošno zadovoljstvo s šolsko prehrano (0 = zelo slabo, 100 = odlično)



Iz grafa lahko razberemo, da je večina anketiranih na splošno kar zadovoljna oz. zelo zadovoljna s ponudbo šolske prehrane.

Vprašanje 20: Izberi spol

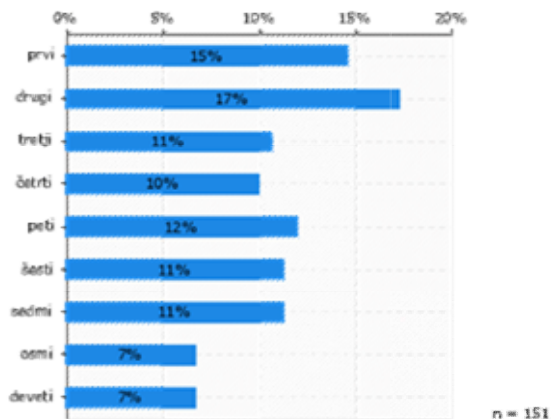


K izpolnjevanju ankete se je odzvalo več deklet, kot fantov.

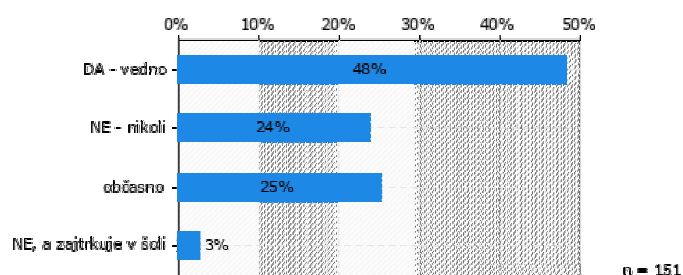
3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

Spletno anketo o šolski prehrani je izpolnilo 151 staršev. Otroci večine anketiranih staršev je naročenih na 2 šolska obroka (dopoldansko malico in kosilo).

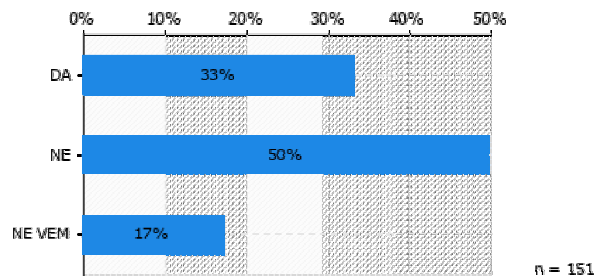
Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?



Vprašanje 2: Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?



Vprašanje 3: Ali menite, da lahko dopoldanska malica nadomesti zajtrk?



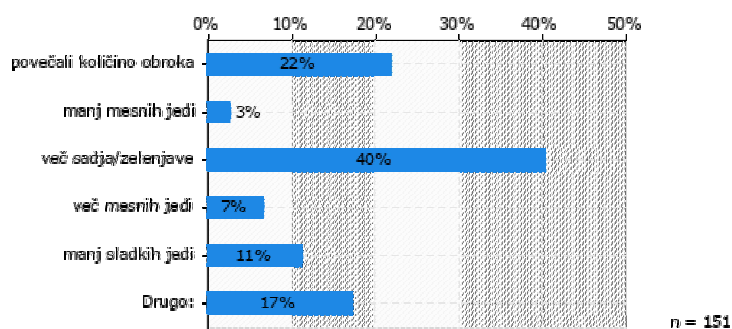
Vprašanje 4: Ali je vaš otrok zadovoljen s ponudbo šolskih obrokov?

	zelo zadovoljen	zadovoljen	ni zadovoljen	otrok ni naročen nanj
zajtrk	7 (5%)	34 (23%)	11 (7%)	99 (66%)
dopoldanska malica	23 (15%)	115 (76%)	11 (7%)	2 (1%)
kosilo	23 (15%)	75 (50%)	36 (24%)	17 (11%)
popoldanska malica	9 (6%)	31 (21%)	8 (5%)	103 (68%)

Vprašanje 5: Kako bi ocenili šolske obroke?

	zelo dobro	dobro	zadovoljivo	slabo	ne morem oceniti	otrok ni naročen nanj
zajtrk	7 (5%)	16 (11%)	12 (8%)	4 (3%)	3 (2%)	109 (72%)
dopoldanska malica	26 (17%)	73 (48%)	39 (26%)	7 (5%)	5 (3%)	1 (1%)
kosilo	28 (19%)	54 (36%)	31 (21%)	18 (12%)	3 (2%)	17 (11%)
popoldanska malica	10 (7%)	22 (15%)	12 (8%)	4 (3%)	1 (1%)	102 (68%)

Vprašanje 6: Kaj bi spremenili pri dopoldanski malici?

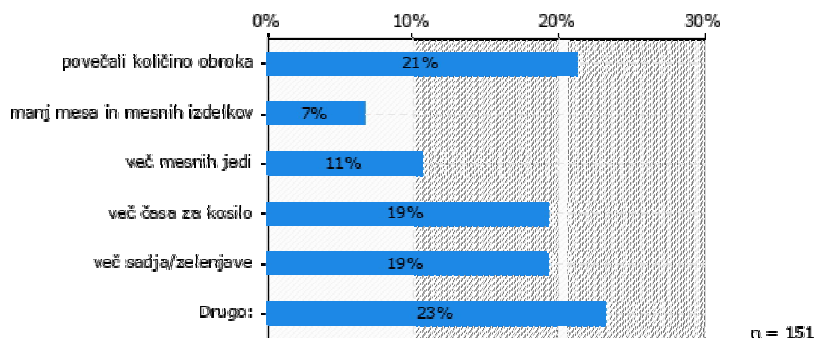


Odgovori pod drugo:

- nič (11);
- vprašanje za otroke;
- je zadovoljivo, vse je ok;
- več sladkih jedi;
- manj salam in paštet, bolj kvalitetno pecivo in pekovski izdelki;
- otroci pravijo da dobijo premalo, saj so to otroci v razvoju pobertetu in potrebujejo večje količine in hrano katera jim je všeč;
- okusneje pripravljene jedi;
- več ekoloških lokalnih živil;
- manj že obdelane hrane;
- bolj raznoliko hrano.

Zanimivo, da želijo starši pri dopoldanski malici dodati več svežega sadja oz. zelenjave, ko pa se le-tega na predmetni stopnji veliko zavrže.

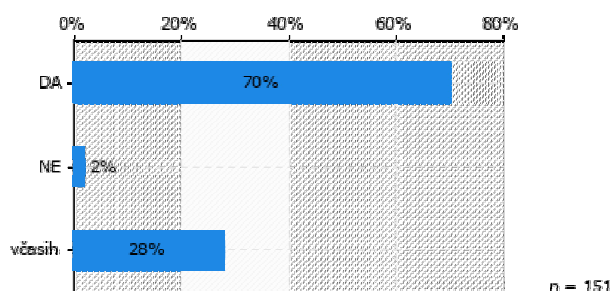
Vprašanje 7: Kaj bi spremenili pri kosilu?



Odgovori pod drugo:

- nič/vse je v redu (16);
- manj omak oz. možnost brez omake;
- kakovostna in okusna hrana;
- več ekoloških lokalnih živil;
- manj mesnih jedi, več brezmesnih opcij. jedilniki so dobro sestavljeni, a je izvedba slaba - hrana razkuhana, slabega okusa...;
- več testenin, več sladic;
- upoštevanje otrokove želje glede omake, oz dodatkov, če jih ne želi.

Vprašanje 8: Ali menite, da se v šolski kuhinji trudijo slediti smernicam zdrave prehrane?



Vprašanje 9: Kakšne menite, da so prehranjevalne navade vašega otroka izven šolskega prostora?

	vsak dan, večkrat dnevno	vsak dan, enkrat dnevno	5-6 x na teden	2-4 x na teden	1x tedensko	zelo redko ali nikoli
Kako pogosto običajno uživa sadje?	38 (26%)	46 (32%)	23 (16%)	25 (17%)	8 (6%)	5 (3%)
Kako pogosto običajno uživa zelenjavo?	24 (17%)	49 (34%)	22 (15%)	29 (20%)	8 (6%)	13 (9%)
Kako pogosto uživa slane prigrizke in slano pekovsko pecivo? (npr. čips, smoki, preste, pica...)	1 (1%)	13 (9%)	5 (3%)	40 (28%)	50 (34%)	36 (25%)
Kako pogosto uživa sladkarije? (npr. čokolada, lizike, bonboni, sadno-žitne rezine...)	8 (6%)	27 (19%)	17 (12%)	62 (43%)	23 (16%)	8 (6%)

Vprašanje 10: Pijača, ki jo vaš otrok najpogosteje pije (npr. sladek čaj, sokovi, coca-cola, energijska pijača, voda...)

Starši so navedli sledeče pijače (od najpogostejše do najmanj): voda (116), sok (19), cedevita (13), čaj (11), nesladkan čaj (9), sirup (7), sladek čaj (4), mleko (3), ledeni čaj (2), čaj z medom (2), limonada (1), coca-cola (1), voda z okusom (1).

Vprašanje 11: Pijača, ki vašega otroka odžaja (npr. sadni sokovi, voda, nesladkan čaj, energijska pijača...)

Starši so navedli sledeče pijače (od najpogostejše do najmanj): voda (124), sadni sokovi/sirup (12), (nesladkan) čaj (9), cedevita (8), limonada (brez sladkorja) (3), mleko (1), vode z okusom (1), gazirani sokovi (1), vse ga odžaja (1).

Vprašani številka 10 in 11 sta bili podobni. Z njima sem želela ugotoviti, kaj učenci najpogosteje pijejo in kaj jih odžaja. Učenci, ki so navajeni, da pijejo vodo, bodo avtomatsko po njej posegli tudi, ko bodo žejni. Učenci, ki pa so navajeni, da pijejo sladke pijače, bodo za odžejanje posegli po sladki pijači.

Pijače, s katerimi se odžejamo so navadna voda, nesladkani čaj in limonada ter nič drugega. Vse ostalo, kar vsebuje sladkorje nas naredi le še bolj žejne. Mleko je hrana. Če ob občutku žeje pijemo izključno sladke pijače, lahko svojemu telesu dolgoročno naredimo več škode kot koristi. Prekomerna količina zaužite neustrezne pijače lahko vodi v kasnejšem obdobju v diabetes tipa 2.

Vprašanje 12: Napišite, če bi nam o prehrani vašega otroka v šoli želeli še kaj sporočiti.

Sporočila staršev:

- Hvala za kakovostno prehrano vseh 9 let šolanja. Mi in otrok smo bili zelo zadovoljni.
- Zelo se trudite, hrana je zelo dobra, problem so navade, ki jih nekateri otroci prinesejo od doma.
Hvala za trud! :-)
- Moj otrok je s prehrano v šoli zelo zadovoljen.
- Nič oz. vse je v redu.
- Le da bi imela pri kosilu cca. 10 min več na voljo, kajti doma je zelo počasi.
- Vsak dan bi jedel zeleno solato ker jo ima najraje.
- Otroci so načeloma manjši ljubitelji zdrave prehrane. Pomembno pa je, da jih doma navajamo na to.
- Zelo smo zadovoljni z raznolikostjo obrokov. V času korone, ko smo prišli iskat kosilo (da ni bilo treba preveč kuhati doma) smo iz prve roke videli oz. okusili, da so jedi tudi dobro pripravljene.

- Več spodbude pri malih otrocih pri zelenjavi, sadju in pa da tudi če česa ne marajo, da vsaj poizkusijo.
- Pogovorite se s kuharji in jim povejte de otrok pride po se eno porcijo dodatno naj mu dajo, ce pove da nečesa ne bo naj mu ne dajejo.
- Žal je med bolj izbirčnimi. mogoče, da bi bila možnost bolj poslušanja otroka pri deljenju hrane; npr.: če želi samo makarone brez omake, da bi mu kuharji dali potem res samo makarone. Tako, bi pojedel vsaj tisto, drugače pa potem vse pusti in noče niti poskusiti.
- Ker hči obiskuje prvi razred sva se skupaj pogovorili o prehrani. ker je hči neješčča večkrat na teden prinese domov hrano, ki jo v šoli ne poje. Ni mi všeč da dobivajo hitro zmrznjena peciva, ki so polna trans maščob. Se mi zdi da je viki krema absolutno neprimerna za dopoldansko/popoldansko malico. Nisem proti, da otroci zaužijejo kaj sladkega a naj bo to čim bolj naravno.

- Da ima možno večkrat iti po hrano, ki mu je všeč, da ni pogoj prazen krožnik, če pusti hrano, ki mu ni dobra oz. jo ne mara. tako ostane lačen. npr. krompir s čebulo - krompirjeva solata mlajši otroci nimajo radi njim je najbolj osnovno npr. kuhan krompir,.. .
- Želela bi sporočiti, da se otrok malce pritožuje o velikosti porcij kosila in da če npr. ne mara zelenjavne juhe (ker imajo menda vse enak okus), obožuje pa solato, da mu potem v kuhinji rečejo, da mora pojesti vse, da lahko še eno solato vzame. v izogib metanju hrane stran, naj si otrok vzame kar ve, da bo pojedel, pa četudi je to tisti dan samo solata.
- Prehrana v OŠ V. Perka je kriminalna. Hrana je neokusna, videti je obupno. Tako vzrok vsej odpadni hrani ni zgolj izbirčnost otrok, ampak precejšen delež nosi tudi kuharska ekipa. Ne govorim na pamet, otroci so se prešolali z druge šole, ker je bila kakovost in okusnost hrane neprimerno boljša.
- V zadnjem času kosilo ni okusno, tako pravi otrok. Omake mu ne ustrezajo.
- Večja količina obroka (kosilo), bolj raznolika prehrana, upoštevanje učenca glede na neješčost določenih prilog, npr. da ne želi zraven omake ter, če otrok prosi za dodatek (drugič), naj jo dobi.
- Saj vidite kaj se stran meče in prilagodite otroškimi okusom ne samo \ "zdravim\ " smernicam.

4. ZAKLJUČEK

Na podlagi zgoraj navedenih rezultatov in žal slabega odziva učencev in tudi staršev, lahko povzamem, da so anketirani na splošno zadovoljni s šolsko prehrano. Ni izstopajoče jedi, ki nebi bila všeč vsem učencem.

Največ negativnih kritik glede kosil so dali starši, kljub temu, da jih je večina navedla, da so njihovi otroci zadovoljni s šolskimi obroki. Kritike staršev so subjektivne, saj ne vidijo dejanskega stanja v jedilnici. Če želi kateri od staršev preveriti kakovost šolskega kosila, ima vedno na voljo, da si priskrbi bone za kosilo neabonentov in pride ter poskusi.

Pri kosilu s kuhinjskim osebjem in tudi dežurnimi učitelji, učitelji podaljšanega bivanja opažamo, da nekateri učenci nimajo odnosa do hrane. Le-ti pridejo na kosilo, vzamejo vse jedi, a pojedjo le en del, eno jed, medtem ko se druge ne dotaknejo (ne poskusijo) in takšno tudi zavržejo. So učenci, ki vzamejo le tisto, kar jim je všeč in tako lahko kuhar ob delitvi presodi, da bo nekdo drug lahko prejel večji dodatek. Opazili smo tudi, da so mlajši učenci mnogo bolj ješči in manj izbircni od starejših. Dodatek za učence je vedno na voljo in mnogi učenci prihajajo ponj. Omake se običajno priložijo k prilogi, na isti krožnik. Seveda je to odvisno tudi od vrste priloge in omake. Tudi učence, ki želijo le prilogo brez omake, se upošteva. A ob gneči, ki se pojavi določeno uro, je to težko, saj delitve jedi na krožnike potekajo zelo hitro.

Učitelji podaljšanega bivanja učence spodbujajo, da vzamejo vse jedi ter jih poskusijo. Tekom šolskega leta so jih tudi že spoznali in opazili, če je kateri izmed njih bolj neješč in ga sigurno ne silijo s hrano, ki mu ni všeč.

Šolska kuhinja sodeluje z lokalnimi dobavitelji zelenjave in sadja, tudi mleka in mlečnih izdelkov. Njihova živila pripravljamo učencem v okviru rednih obrokov in kot dodatek v okviru projekta šolska shema. Meso in mesni izdelki so pridelani in predelani v Sloveniji. Tudi kruh, pekovsko pecivo, zamrznjeni in sveži izdelki iz testa so skrbno izbrani pri kvalitetnih ter preverjenih dobaviteljih.