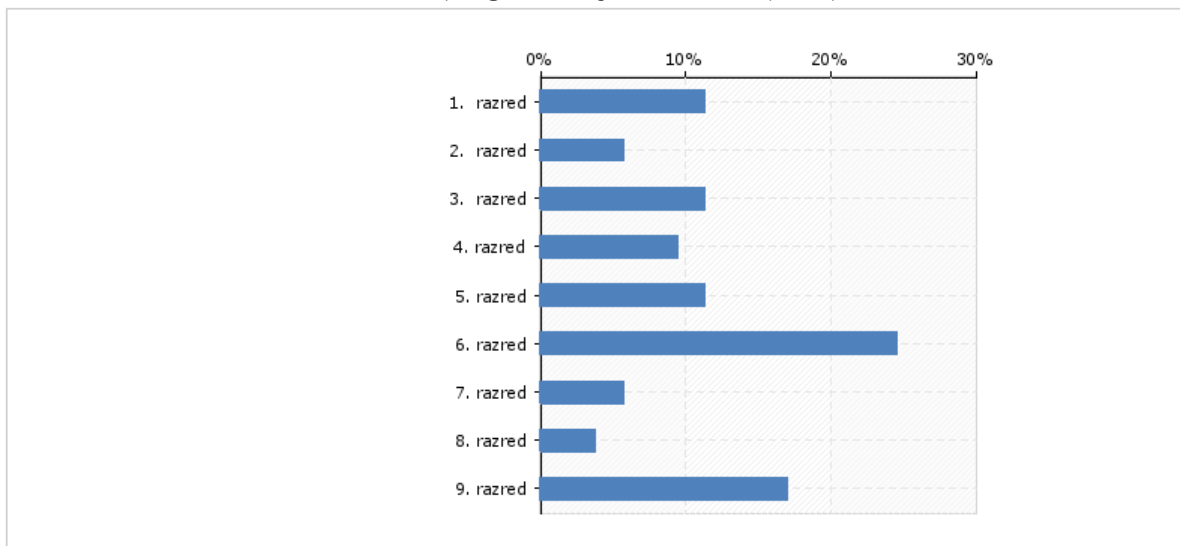


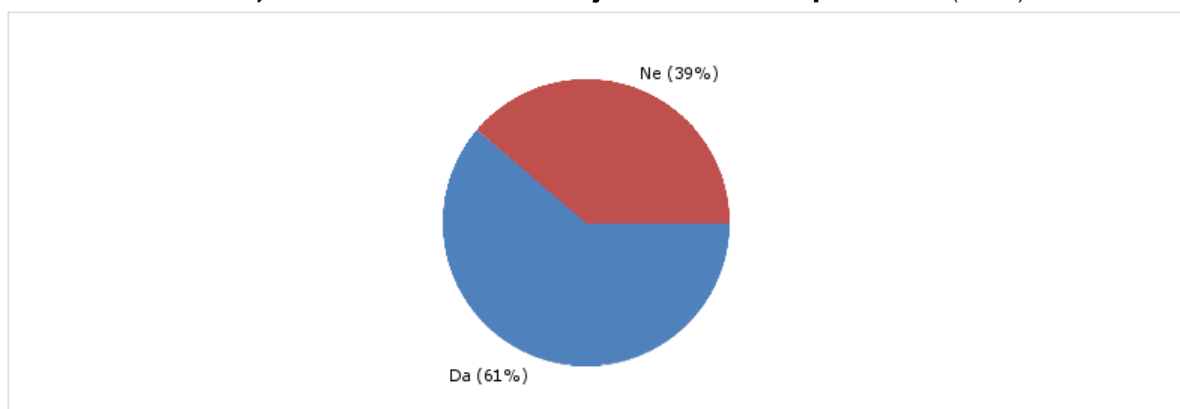
## **ANALIZA - Grafi**

Zbiranje podatkov je potekalo od 30.3.16, 13:11 do 12.5.16, 10:11

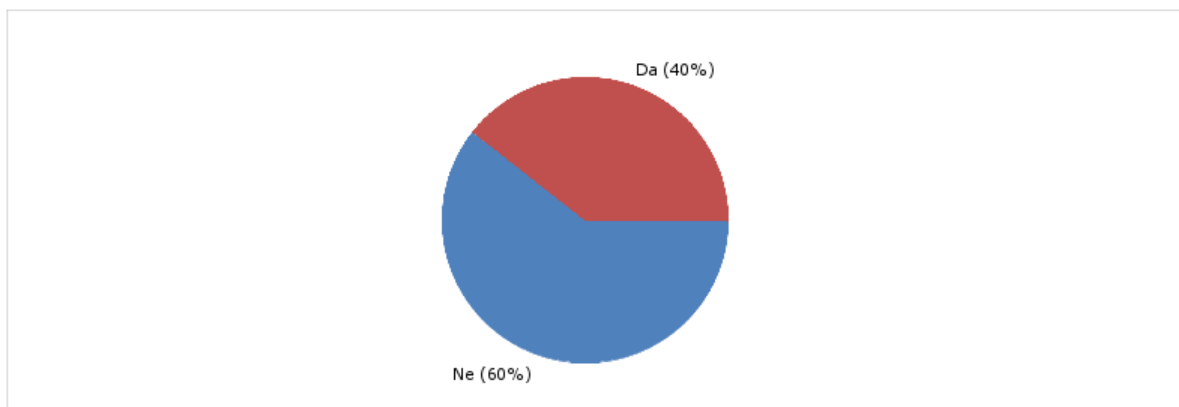
**Razred, ki ga obiskuje vaš otrok:** (n = 53)



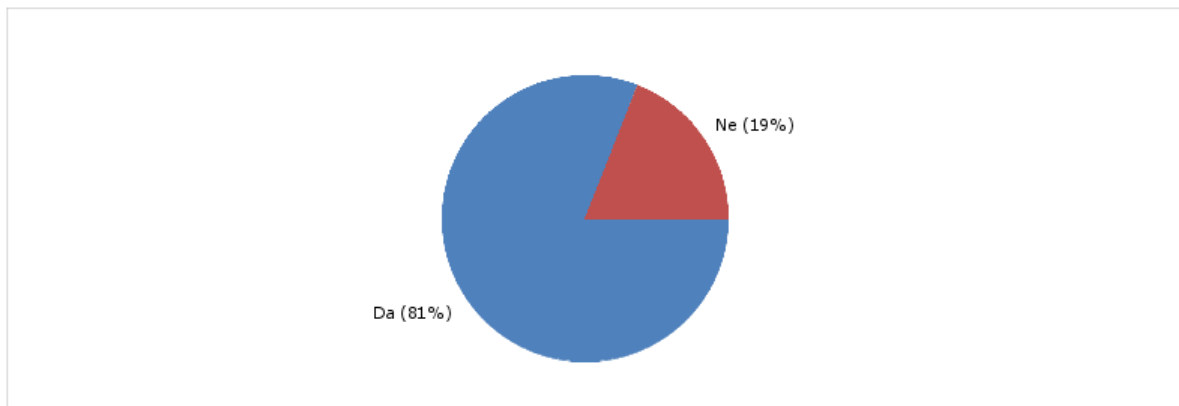
**Menite, da ŠOLSKE MALICE ustrezajo načelom zdrave prehrane?** (n = 49)



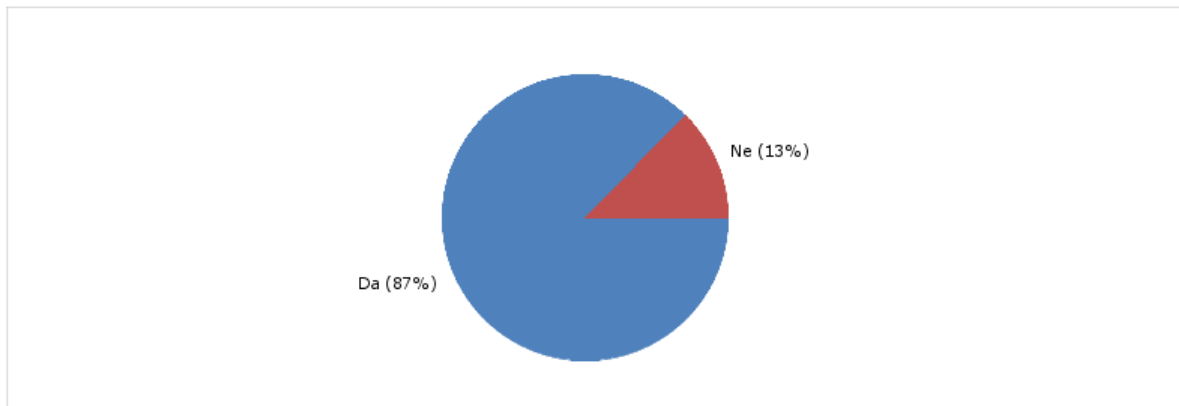
**Menite, da ŠOLSKA KOSILA ustrezajo načelom zdrave prehrane?** (n = 48)

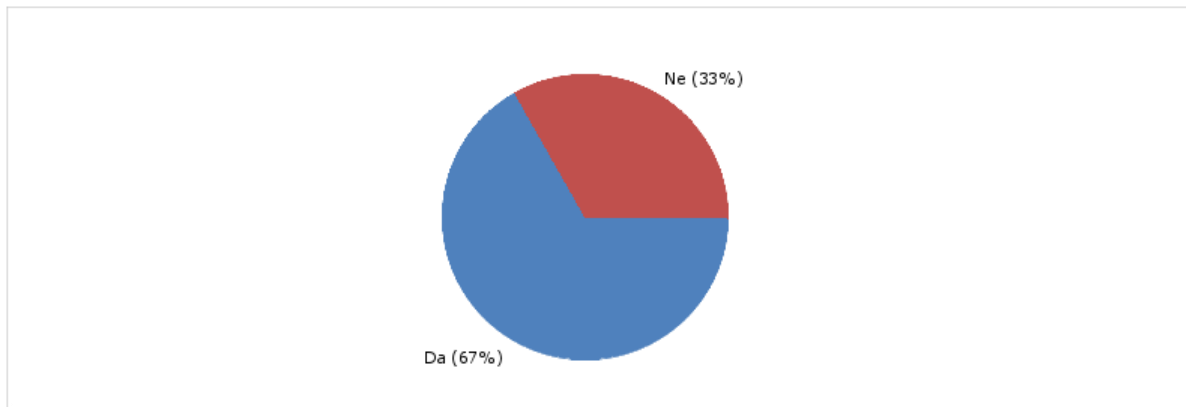


**Ali ste seznanjeni s projektom "SHEMA ŠOLSKEGA SADJA", ki ga izvajamo na OŠ Antona Globočnika že nekaj let?** (n = 47)

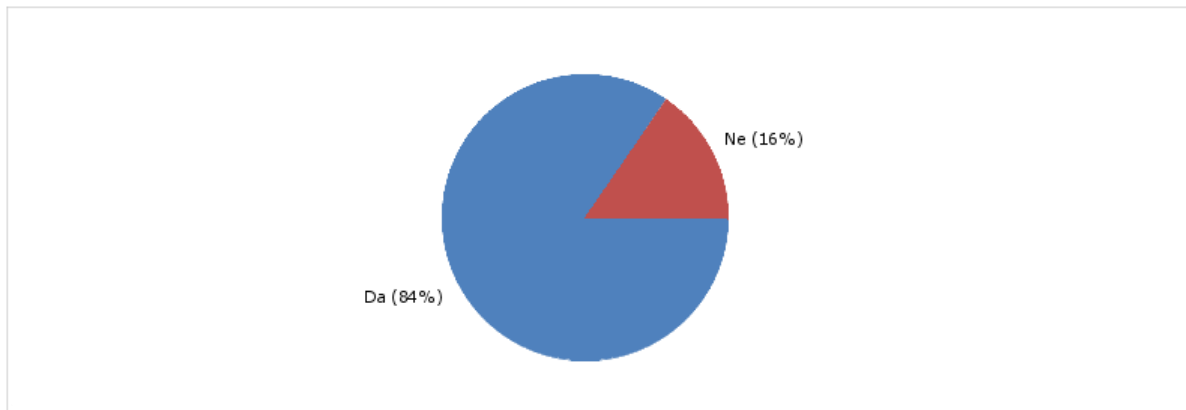
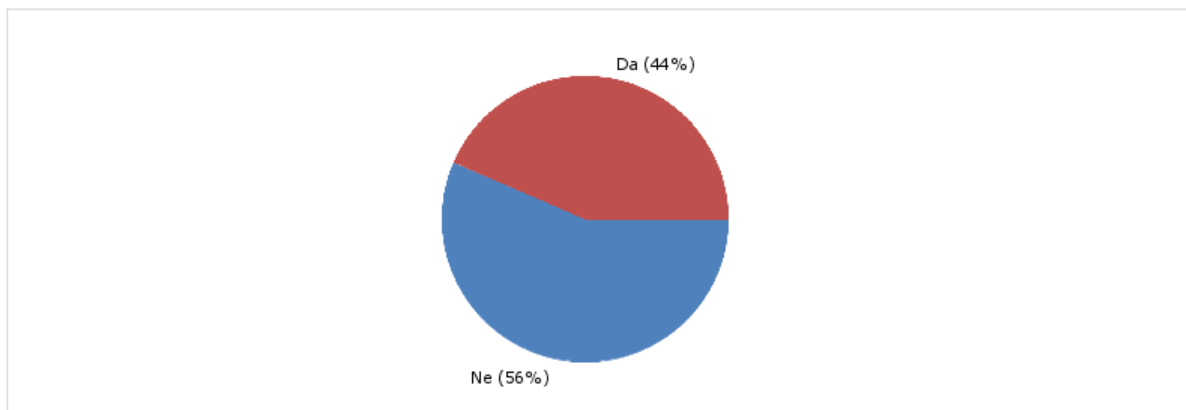


**Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?** (n = 47)



**Se vam zdi sestava šolske malice primerna?** (n = 45)**Kaj predlagate za jedilnik šolske malice?**

več v šolski kuhinji pripravljenih obrokov
ni potrebno, da je vsak dan polnozrnat kruh in polnozrnat roglički - vsi otroci tega ne jedo, ker ne marajo semen v kruhu
sadje, zeljavo, pakačinke, krofe
močnik z kakavovim posipom
manj predpakiranih izdelkov, več namazov, možnost kuhanja mlečnih jedi-mlečni zdrob, mlečni riž.
- lokalno pridelana hrana
jg
tisto kar imajo otroci radi včasih hot dog ko je pizza da ni mrzla ampak segreta
glede dopoldanske malice nimam pripomb. za mojega otroka pa se popoldanske malice večinoma premalo, saj se pritožuje, da je po njih še vedno lačen.
enakomernejšo razporeditev kalorijske vrednosti po dnevih. več lokalnih ponudnikov, ekološko pridelane hrane
hrano z manj aditivi
kruh, na razpolago več namazov, manj mesnih izdelkov, čaj, ki je primerno sladkan.
xv
manj pogosto kruh, več sladkan čaj saj tane naredi veliko škode učencu, nikoli nekaj suhega in samega za pojesti, raznoliki namazi, več različnega sadja...
manj sira
velik zelenjave in sadja, mleka in mlečnih izdelkov.

**Ali ima vaš otrok v šoli kosilo?** (n = 45)**Ali ste zadovoljni s ponudbo hrane pri kosilu?** (n = 39)**Zakaj niste zadovoljni?**

hj
vrsta hrane je neustrezna, količinsko večkrat premajhna, poimenovanja posamezne hrane nepoznana.
šola naj bi imela zdravo prehrano vendar je riba zelo pogosto nepravilno pečena, mesni izdelki so skoraj vsak dan, zelenjave vedno manj.
hrana je postana in slabe kvalitete. jedi se prepogosto ponavljajo. premalo raznolikosti. zelenjava ni kvalitetna.
prevec umetne hrane
hrana niokusna
ker sem tudi sama primorana se prehranjevati v restavracijo slo rest in vem, da je njihova ponudba prehrane slaba
slorest?!
hrana niokusna, ponavadi je hrana mrzla, pečeno piščančje meso je bele barve kot, da bi bilo kuhano v vodi. predlagam, da bi meso opekli na žaru, da je privlačno tudi za oko. večina hrane nima okusa. namesto grenkega čaja naj raje ponudijo vodo. krompir je prestan.
dobijo premalo in nekajkrat so se otroci potožili da so dobili las v hrani in je baje kuharica odgovorila ja pa daj ga ven!!!???

prevečkrat je na voljo meso in mesni izdelki.
preveč je umetna, veliko premalo v kuhinji narejene določene jedi ( največkrat je že kupljeno panirano samo oni ocvrejo, ravnotako je premalo domačih peciv,...). taka hrana je primerna za odrasle ne pa za otroke v dobi rasti.
otroci skoro vsak dan jejo mineštre.meso je živo,krompir smrdi,pa se ne pritožuje samo moj otrok,večina ih to meni,ampak se ne upajo povedat.
sama ponudba hrane po jedilniku je ok. seveda bi otroci jedli same pizze in pašte... vendar pa na žalost ponujena hrana baje ni pripravljena okusno (razkuhana...). to je mnenje mojega otroka, sama hrane še nikoli nisem ne videla ne okušala.
oba otroka večkrat potožita, da kosilo ni okusno. njune pripombe so: - velikokrat trdo, žilavo meso - pire iz vrečke - solata zelo slana - hrana brez okusa
otroka sem po tem, ko je hodil v šoli na kosilo vsa leta (1-5 razreda) pred dobrim mesecem izpisala, saj je nivo hrane tako padel, da fant sploh ni več nič pojedel. fant ni izbirčen in se v vseh letih do sedaj ni pritoževal - do sedaj. na srečo sem našla drugo možnost.
prevelik povdarek natesteninah in rižu.
zelo slaba kvaliteta hrane, hladno, pregreto, meso pogosto žilavo in trdo ... pa otrok nikakor ne spada med zbirčeneže, saj je vse.
pogreta hrana, pripeljana od drugod, neprimerno meso
postana hrana, otroci ne vedo, kaj jedo, vodena brezokusna solata,
ker moji otroci za kosilo nic ne pojejo in pridejo domov lacni,pa ne mislim da so razvajeni ali probircni.....hrana nu v redu!
saj sem
hrana zaradi dolgega transporta izgublja na kvaliteti.bolj smo bili zadovoljni s hrano,ki se je pripravljala v vrtcu.

**Zapišite ostale vaše PREDLOGE, PRIPOMBE, POHVALE v zvezi s šolsko prehrano.**

zavedam se, da se ne da vedno vsem ustreči in da je večina zadev pogojena tudi s financami, vendar menim, da bi morali razmisliti o zamenjavi dobavitelja šolskih kosil.
mislim, da bi morali zamenjati ponudnika prehrane za kosila, kar se tiče pa malice, uvedite nazaj črn kruh, spustite kakšen dan polnozrnat rогljjičke in kruh in vse probiotične jogurte. marsikateri otrok ne prenese take hrane, pa še lačni so po teh bio napitkih.
nekatera hrana je dobra ( njoki, riž, špageti, korenčkova juha...) predlagamo izbor drugega ponudnika prehrane. vključijo naj lokalne pridelovalce bio izdelkov in pridelkov.
popoldanske malice so preskromne. kosila so imeli v vrtcu veliko boljša, bolj raznolika in zdrava, pravzaprav ni primerjave. kot rečeno, če bi imela drugo možnost, bi otroka iz kosila izpisala.
predlagamo bolj pestre malice z manj predpakiranih izdelkov.
7
malice so spodobne in dovolj raznolike. pripombe: krompir je grozne strukture in okusa, enake porcije za vse razrede so premalo za odraščajoče fante po 10 letu.
pohvala: kosmiči za malico, sadje v podaljšanem bivanju predlogi: jedilnik kosil posobobiti, povečati pestrost prehrane, jasni okusi in struktura hrane, sveža priprava
zamenjajte ponudnika za hrano, saj je kvaliteta res slaba, hrana ni sveža in kombinacije pogosto nezdrave.
zadovoljni smo s ponujenim
naša punca je zadovoljna z hrano
možnost zajtrka v šoli. obroki bi bili lahko, glede na količino ponujene hrane, cenejši (-v nekaterih sosednjih občinah sta kosilo in malica bistveno cenejša in obilnejša).
šolsko kosilo prevečkrat vsebuje meso in mesne izdelke,je mastno in nezdravo,premalo zelenjave,skoraj vsak čaj ni sladkan.pohvala je pa ta da se trudite hrano izboljšati samo poslušajte moj nasvet in seveda nasvete veliko staršev saj se otroci staršem velikokrat izpovejo iskreno.mislím pa,da bi morali ankete predvsem dati učencem saj je njihovo zadovoljstvo najpomembnejše.veliko otrok se pritožuje nad pljuvanjem g. vekar,kar upamo da ni res.
prosim uredite šolsko prehrano,da ustreza vsim otrokom,ker je mi starsi posteno plačujemo,pa da ne mislite da je po ceni,a otroci prihajajo domov vsak dan lacni,takoj po kosilu.hvala
1. zelenjavo samo blanširati in ne kuhati, oziroma razkuhati. 2. meso naj bo kuhano oziroma pečeno, tako da je primerno za otroke z mlečnimi zobmi.

malica se mi zdi u redu sestavljena kljub temu da se otrok doma včasih pritožuje nad polnozrnatim kruhom a se je že navadil in spomnim se kako je prišel lansko leto domov in mi rekel da če vem kje se kupi štručke s korenčkom bila sm prijetno presenečena potem je pa zvečer pri večerji rekel da je pred sošolci dejal da mu ni všeč zato ker mu je nekdo rekel da se morajo timsko upreti taki hrani...zato imate mojo polno podporo in želim da nadaljujete.. kar se kosila tiče mi je rekel lansko leto rekel da jedo pire krompir iz vrečke..in da mu je bila boljša hrana iz vrteca
ekološka pridelava-lokalni ponudniki manj porcijsko prepakirane hrane-odpadki hrana iz šolske kuhinje oz. vrteca enakomernejša razporeditev kalorij po dnevih
-če je za malico pizza , burek naj bo vsaj toplo -veliko preveč mleka in mlečnih izdelkov -nikjer ni razvidno kolikšna je energetska vrednost posamezne malice
predlagamo da bi dali močnik z kakovim posipom za malico ali drugi obrok. pripomb nimamo. zelo je poceni malica,zdrava in okusna.
mogoče več sirnih in mlečnih namazov in več sadja
jedilnik v soli,mora biti tako vstvarjen da ustreza vsim otrokom,ne glede na nacionalnost,ali naredite tri menije za vsak dan.pac da bi vsi otroci pojedli svoje kosilo.menim da šolska prehrana mora imeti velik sadja,zelenjave,ampak tudi mesa,pa ne mislim samo na piščance meso,mislim na svinjino in ribo tudi,ker otroci rastejo in rabijo velik energije!skratka hrana,kaksna je zdaj v soli,ni dobra!!!
na razpolago bi bilo dobro več jedi oz. solat in pijač. če otrok zaradi verskih ali drugih razlogov sploh ne je mesnih ali drugih izdelkov bi bilo to odlično. moram pa pohvaliti vaš sistem prehrane,ki je bio.
želega bi, da bi šolska kosila pripravljali v šoli oz. nekje blizu v postojni in ne vozili od daleč - hrana, ki se pogreva in predolgo stoji zgublja na hranilni vrednosti. hrana, ki jo pripravljajo v vrtecu se mi zdi mnogo boljša izbira od sedanjega ponudnika.
preveč mesa in mesnih izdelkov,preveč predelane hrane
prevečkrat je mlečnih stvari, morali bi imeti višja stopnja večje porcije kot nižja stopnja, čaj ni dober ker je povsem grenak. drugače pa so jedilniki za malice dobro narejeni, všeč mi je, ker vsebujejo malo belega kruha, čeprav ga otroci najraje pojedjo.
lahko bi naredili anketo za učence in bi tako izvedeli katero prehrano lahko vključite v jedilnik seveda menim da ne bi vsi učenci imeli enakih idej
malica je grozna
otrok v veliki večini pohvali malico in kosila.
lahko bi imeli vodo za pit tudi med obroki. upamo, da so kosila kuhana iz doma pridelane hrane in ne iz vrečk.
predlagam zamenjavo ponudnika. slorest ni primeren za šolo.

## KOMENTAR:

Spoštovani starši!

Najprej hvala za čas, ki ste si ga vzeli za sodelovanje v naši anketi.

Vsak Vaš predlog in pripombo bom pretehtala in prave predloge s pridom uporabila pri pripravi šolske malice.

S šolsko malico je zadovoljnih 67% staršev.

61% staršev trdi, da šolska malica sledi načelom zdravega prehranjevanja.

40% staršev meni, da šolska kosila sledijo načelom zdravega prehranjevanja.

44% staršev je s ponudbo hrane pri kosilih zadovoljnih.

Med letošnjim letom sem se odločila, da ponudimo pri malici nesladkan ali z medom sladkan čaj.

Sprememba je privedla do graj in pohval! Vemo pa, kaj je dobro za otrokov organizem.

Kuhane malice pa v naši razdelilni kuhinji ni mogoče pripraviti.

Strinjam se, da bi morale sladke in ostale manj zdrave jedi iz šolske malice ( krofi, burek, sadni jogurt, deserti ), vendar smo kompromis dosegli s predsednico šolske skupnosti in so le te ostale na jedilniku zaradi priljubljenosti med učenci.

Pripombe, ki ste jih zapisali glede kosil bom posredovala dobavitelju.

Pred desetimi leti je takratno Ministrstvo za zdravje izdalo prehranska priporočila z naslovom Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah. Pripravili so jih zavedajoč se problemov na področju prehranske politike.

Zakaj prehranska priporočila?

Oziroma, zakaj se ne smemo zadovoljiti pri ponudbi hrane otrokom zgolj z njihovim zadovoljstvom in sitostjo...?

Številne raziskave dokazujejo povezanost prehrane z zdravjem in počutjem. Uravnotežena prehrana je še toliko bolj pomembna v obdobju odraščanja. Zdrave prehranske navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.

Z dostopom do zdravih izbir v času šolanja ne vplivamo le na dobro prehranjenost za optimalno rast in razvoj in osvajanje zdravih prehranjevalnih navad, temveč lahko vplivamo na boljši učni uspeh in razvojni process, s tem pa tudi na učne dosežke.

Slovenija je ena redkih držav, ki ima zakonsko urejeno prehrano v šoli. Zakon nalaga šoli, da ob obvezni ponudbi hrane, opredeli vzgojno izobraževalne aktivnosti, povezane s prehrano in dejavnosti, s katerimi bo vzpodbujala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

Z vključitvijo v Shemo šolskega sadja in zelenjave šola stremi k ponudbi lokalno pridelanega sadja in zelenjave. Istočasno pa v okviru tega projekta učence aktivno seznanja s pridelavo in predelavo teh dobrin.

Klub vsemu pa je nujno opraviti vse potrebno in s tem ustrezneje prispevati k zadovoljstvu učencev in

staršev s šolsko prehrano, pri tem pa zagotoviti skladnost ponudbe s smernicami in priporočili.

Čezmerna hranjenost in debelost otrok in mladostnikov vplivata na slabšo kakovost življenja ter večje verjetnosti pojava različnih kroničnih nenalezljivih bolezni. Vplivata tudi na slabšo samopodobo, kar posledično vpliva na slabše duševno zdravje. Debelost v otroštvu in mladostništvu predstavlja tveganje za debelost v odrasli dobi z vsemi njegovimi posledicami.

## PREHRANA NAŠEGA OTROKA

Raziskava HBSC *Z zdravjem povezano vedenje otrok v šolskem obdobju*, ki je bila opravljena med slovenskimi in hrvaškimi šolarji kaže:

- več kot 60% otrok **ne je sadja** vsak dan,
- več kot 75 % otrok **ne je zelenjave** vsak dan,
- več kot 25% otrok **je sladkarije** vsak dan,
- več kot 40 % otrok **pije gazirane pijače** vsak dan,
- več kot 30% otrok **ne zajtrkuje** vsak dan.

Vse to pa vodi v **pomanjkanje vitaminov: D, E, folne kisline in mineralov: kalcija, železa, magnezija, joda, cinka in vlaknin.**

Vir: HBSC study  
(Health Behaviour in School - aged Children 2005-2006)  
News you can use, maj 2009, literatura družbe GNLD



aktivna.moderna@gmail.com

Postojna, 30. junij 2016

Helena Vekar,



organizatorica šolske prehrane