

OSNOVNA ŠOLA VINICA

VINICA 50

8344 VINICA

Letna samoevalvacija v šolskem letu 2015/2016:

PREHRANA V ŠOLI IN VRTCU



Pripravila: Marjetka Vesel

September, 2016

UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja, zdrave prehranjevalne 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. Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Smo ena redkih držav v Evropi, ki ima po letu 1991 urejeno prehrano otrok in mladine z novo slovensko področno zakonodajo.

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štirih do petih 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. Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

Zagotovo vrtčevska in šolska prehrana nista po okusu prav vseh otrok in staršev, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, saj so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov.

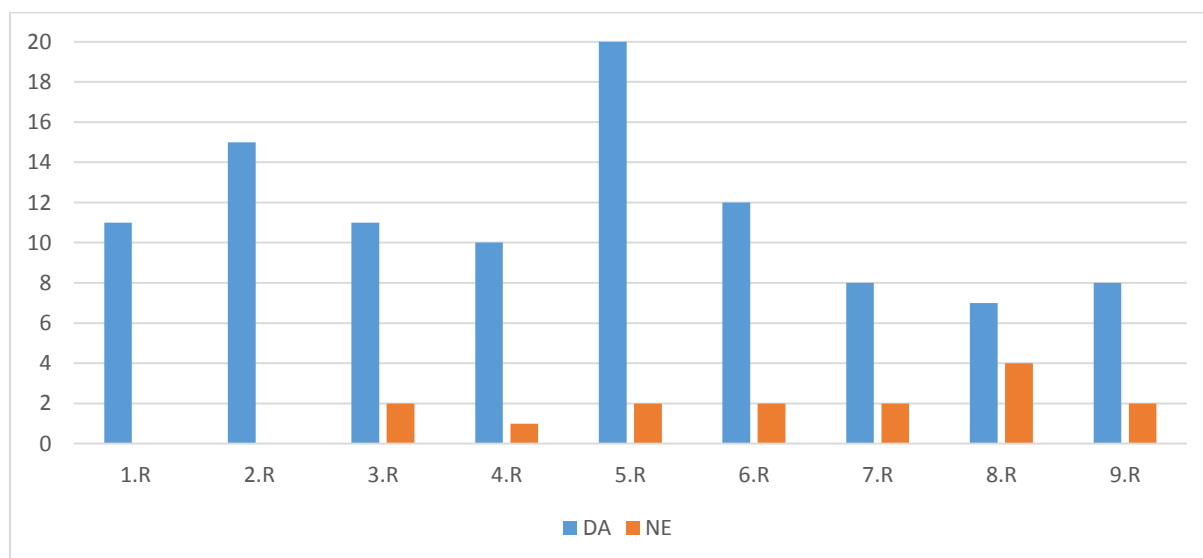
ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO - STARŠI

V šolskem letu 2015/2016 smo v mesecu marcu izvedli anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano. Od 139 razdeljenih anket staršem, smo jih nazaj prejeli 121, kar znaša **87%**. Starši so ankete reševali za vsakega otroka posebej.

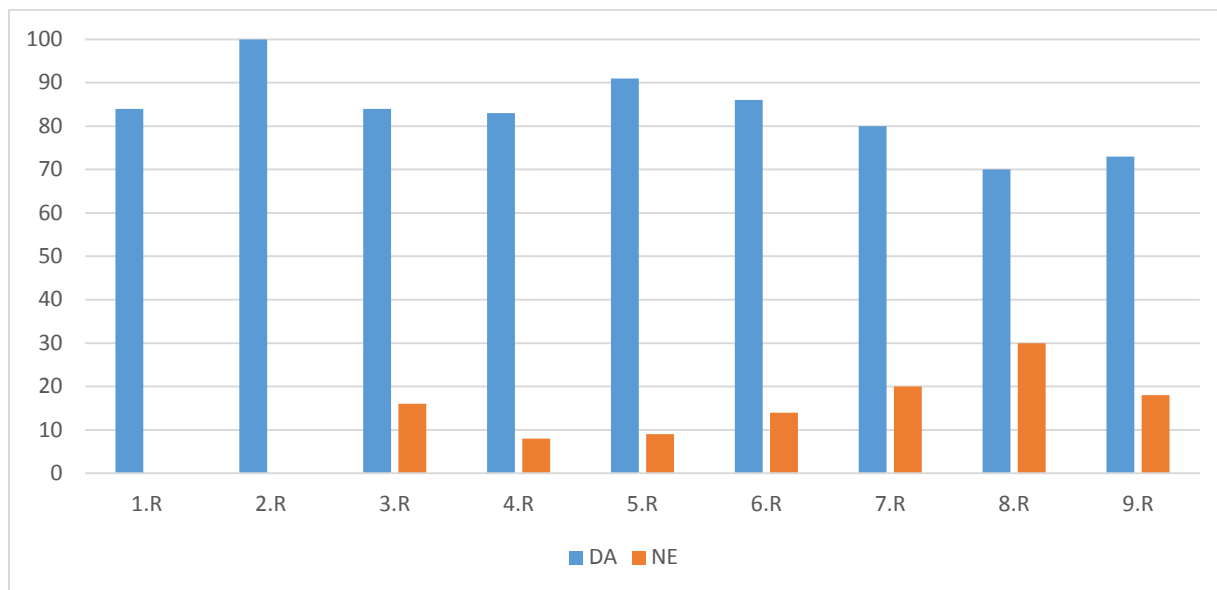
ODDANE ANKETE PO RAZREDIH

RAZRED	RAZDELJENE ANKETE	VRNJENE ANKETE	%
1. R	14	13	92
2. R	18	15	83
3. R	17	13	76
4. R	12	12	100
5. R	24	22	92
6. R	15	14	93
7. R	13	10	77
8. R	12	11	92
9. R	16	11	69
SKUPAJ	139	121	87

1. Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



Grafikon 1: Seznanjenost staršev s šolskim jedilnikom po številu oddanih anket v posameznem razredu

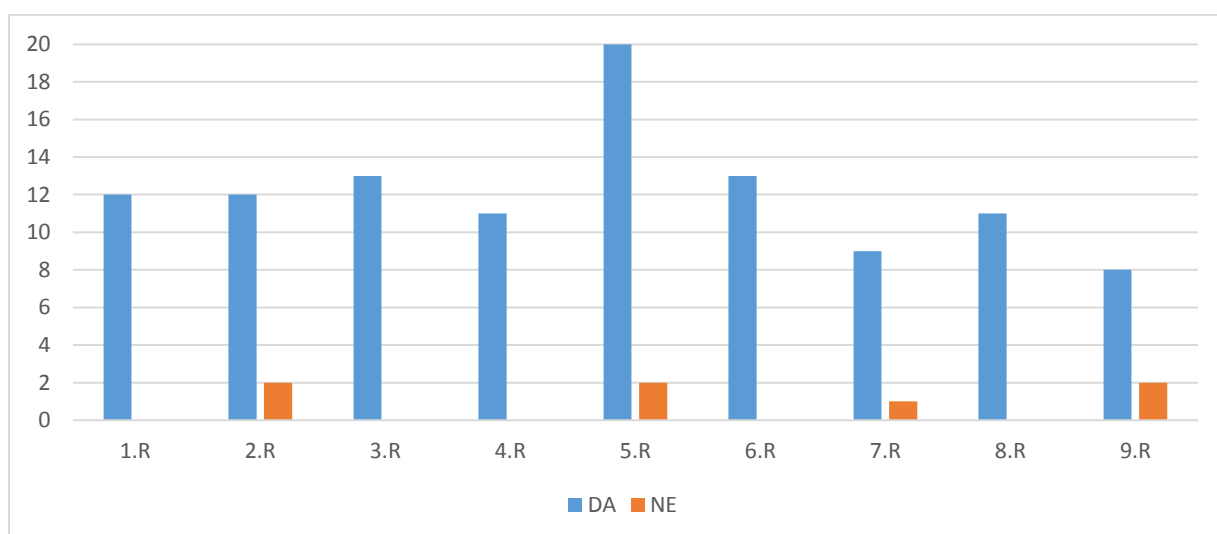


Grafikon 2: Seznanjenost staršev s šolskim jedilnikom po razredih v odstotkih

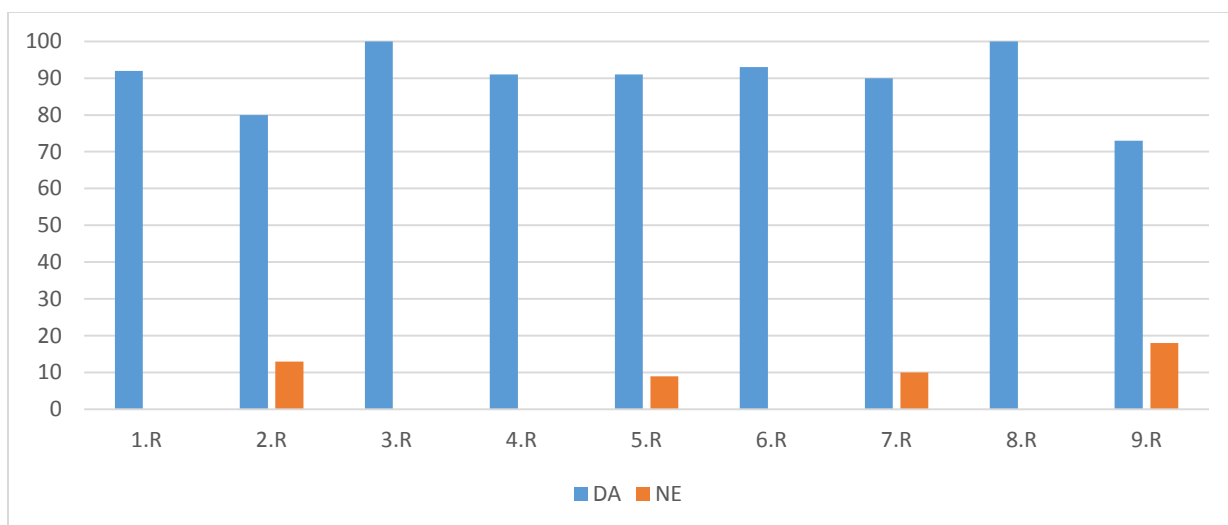
Šolski jedilnik se nahaja na oglasnem mestu, ki je namenjen šolski prehrani pred vhodom v jedilnico in na spletni strani šole. Starši pa se z njim lahko seznanijo tudi preko pogovora s svojimi otroki. Iz podatkov lahko ugotovimo, da je **84,3 %** staršev na naši šoli seznanjenih s šolskim jedilnikom, **12,4 %** staršev pa jedilniku ne sledijo. Ostalih **3,3 %** staršev je le delno seznanjena s šolskim jedilnikom ali pa odgovora niso podali.

Lahko sklepamo, da so naši starši zelo dobro seznanjeni s šolskim jedilnikom.

2. Menite, da prehrana v šoli ustreza načelom zdrave prehrane?



Grafikon 3: Mnenja staršev o ustrezanju šolske prehrane z načeli zdrave prehrane v posameznih razredih

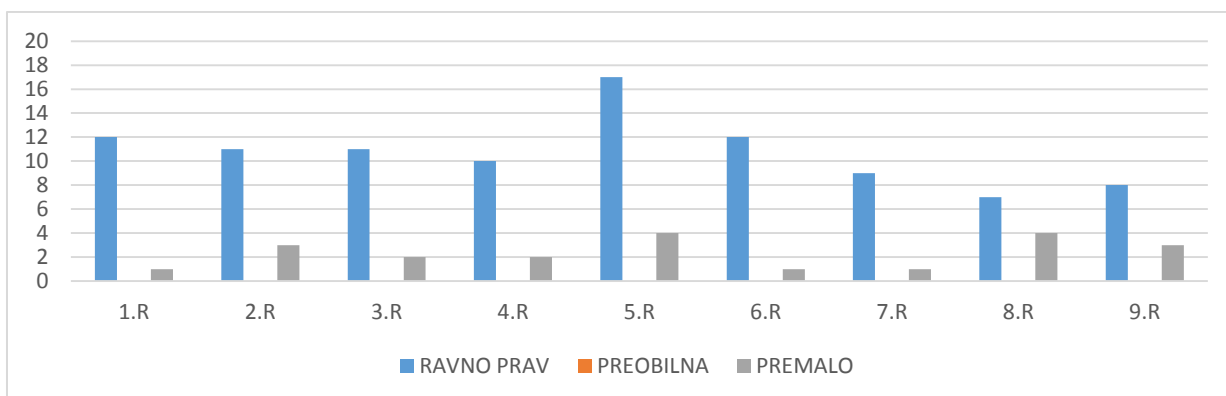


Grafikon 4: Mnenja staršev o ustrezanju šolske prehrane z načeli zdrave prehrane v posameznih razredih v odstotkih

90 % staršev naših učencev meni, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane. S to trditvijo se ne strinja **6 %** staršev, ostali **4 %** so dopisali odgovor delno oziroma, da ne vedo brez jedilnika. Med starši, ki menijo, da šolska prehrana ne ustreza načelom zdrave prehrane so tudi takšni, ki so pri prvem vprašanju odgovorili, da niso seznanjeni s šolskim jedilnikom.

Iz analize lahko ugotovimo, da velika večina naših staršev meni, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane.

3. Kaj menite o količini šolske malice?



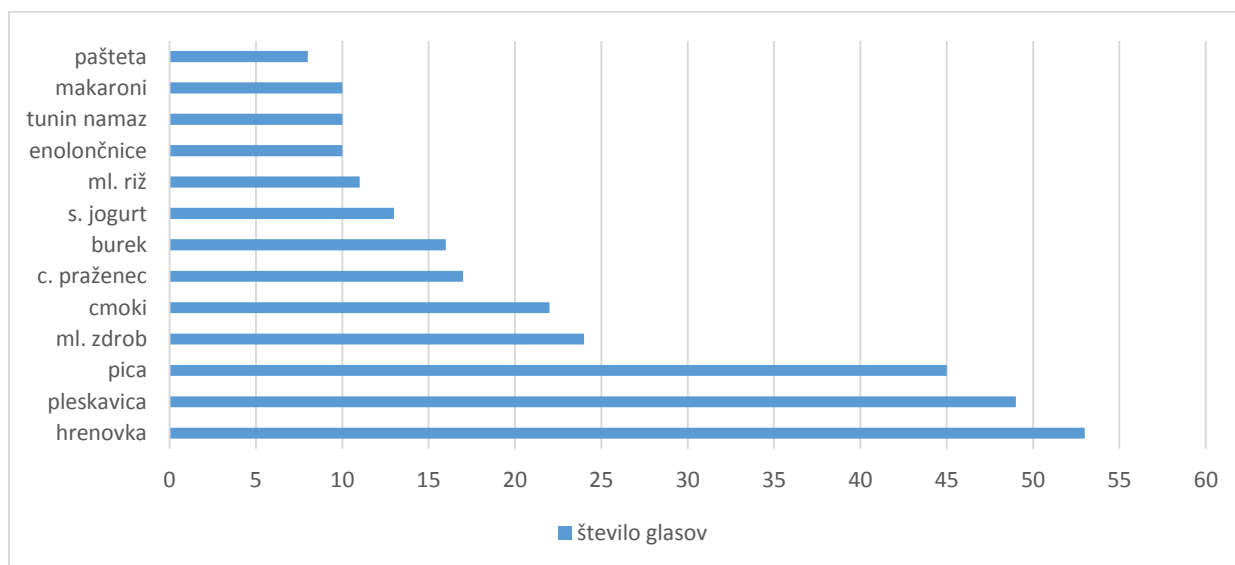
Grafikon 5: Mnenje staršev o količini šolske malice po razredih številčno

Za ravno pravšnjo količino šolske malice se je opredelilo 97 staršev, kar predstavlja **80 %**. 21 staršev, oziroma **17 %** meni, da je količina šolske malice premajhna. Nobeden od staršev ni mnenja, da je šolska malica preobilna.

Po priporočilih Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah malica v dopoldanskem času predstavlja 10 do 15 % celodnevne energijskega vnosa. Naša malica zagotovo ustreza temu priporočilu. Bolj ješči učenci lahko skoraj vedno pridejo po »repete«. Težava nastane pri učencih, ki spuščajo zajtrk, ki naj bi predstavljal 18 do 22 % celodnevne energijskega vnosa.

V šolski kuhinji tudi opažamo, da veliko učencev ne vzame vseh živil, ki jih dobijo za malico (sadje, zelenjava, polnozrnatni izdelki,...), zato jim tudi malica lahko količinsko ne zadostuje.

4. Katero malico vaš otrok najraje poje? Lahko jih navedete več.

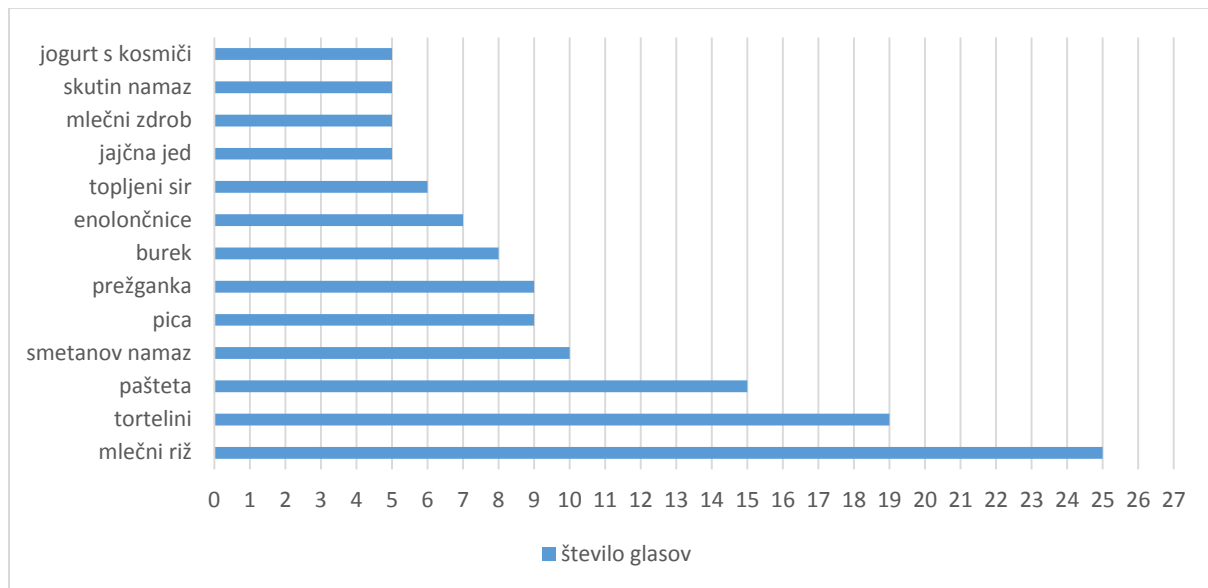


Grafikon 6: Najbolj priljubljene malice

Na zmagovalnih stopničkah imamo po pričakovanjih tri odsvetovane jedi: hrenovka, pleskavica in pica. Opažamo, da so tudi pri učencih nižjih razredov te jedi najbolj priljubljene. Ravno zaradi priljubljenosti teh malic ne črtamo iz naših jedilnikov, ampak jih uvrščamo največ enkrat mesečno ali manj.

Vsi naši mesni izdelki so brez alergenov, pico pa smo ponovno začeli peči v šolski kuhinji iz osnovnih živil, ki so skrbno izbrana; paradižnikova omaka namesto kečapa, kvalitetna šunka namesto pica šunke, testo včasih pripravimo z dodatkom polnovredne moke. Žal pa opažamo, da učenci rajši pojedjo mesne izdelke brez vidne strukture (hrenovke, mleto meso...), kot meso, ki velikokrat roma v pomije.

5. Česa vaš otrok ne mara za malico? Lahko jih navedete več.



Grafikon 7: Malice, ki jih učenci ne marajo

Opažamo, da veliko učencev zavrača jedi z rižem, zato se v šolski kuhinji trudimo pripraviti riž na način, ki bi pritegnil učence. Mlečni riž smo nadomestili z riževim narastkom s sadnim prelivom iz svežega ali zamrznjenega sadja (jagode, maline, borovnice, breskve...). Med starejšimi učenci opažamo zavračanje mlečnih obrokov, kar ni v skladu Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah.

Ker se prehranjevalne navade najintenzivneje oblikujejo prav v otroštvu, smo šole in vrtci poklicani, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskušamo prevzgojiti doma pridobljene slabe prehranjevalne navade otrok ter jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja. Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade.

6. Navedite predloge za šolsko malico.

1. Palačinke – 6 krat
2. Hot dog + kečap
3. Špageti z bolonjsko omako in sirom
4. Pasulj, čevapčiči, kaneloni, lasanja, čokolino
5. Malica bi morala biti enotna za vse ob isti uri, potem nebi toliko metali v koš
6. Strokovnjaki za zdravo hrano so polni idej
7. Več solate, več mesnih izdelkov, več juh
8. Tortilje
9. Topel obrok večkrat na teden
10. Sojini polpeti

11. Kečap kot priloga, palačinke, jajce pečeno na oko brez ovsenih kosmičev
12. Ekološko pridelano, več sadja in zelenjave!
13. Carski praženec z belo moko – sladkan
14. Kosmiče z mlekom
15. Lazanja, obara
16. Makaronov narastek, pečeno kislo zelje s kuhanimi klobasami
17. Mesni burek, palačinke
18. Argeta, pašteta, sendviče s suho salamo
19. Carski praženec iz bele moke z dodatkom sladkorja, čokolino
20. Čokolino, suha salama, oreščki, kosmiči
21. Kečap kot priloga pri pleskavici in hrenovkah, palačinke, manj zapaljen šmoren, večkrat suho sadje, ribe iz konzerve, rakovi ocvrtki, skuta s sadjem - 2 krat
22. Domači med, pridelki in proizvodi iz belokranjskih kmetij, več sadja in zelenjave
23. Suho sadje, večkrat pecivo in zavitke
24. Kečap kot dodatek
25. Palačinke, pražen krompir, lazanja
26. Morda več sadja, manj paštet, hrenovk. Polnozrnate testenine, temen kruh...
27. Več vrst zdravih kruhov (pira, ajda, polnozrnata...)
28. Več sadja – 2 krat
29. Dunajski zrezek, pomfri (želje otroka) -2 krat
30. Je dovolj raznolika in ustrezna
31. Pozimi več toplih obrokov, namesto sendvičev
32. Ob vsakem obroku še sadje
33. Več peciva (krofi, preste, žemlje, bombetke)
34. Kosmiče
35. Zrezek v omaki
36. Več rib, sadja
37. Več pozornosti na zdravo prehrano, manj predpripravljenih jedi, zamrznjenih, veliko več zdrave, sveže pripravljene hrane
38. Argeta pašteta, nutelin namaz, sendviče s suho salamo
39. Bio hrano ukinite in uvedite toplo hrano npr.: carski praženec, makaronovo meso, goveja juha, čufte...
40. Večji nadzor na pranje rok pred malico, kosilom
41. Čokolešnik, sadje kot dodatek
42. Lahko bi bilo več hrane za dopoldansko in popoldansko malico, da nebi bili otroci lačni - 2 krat
43. Razne namaze – zdrave
44. To kar je v šoli, je tudi doma
45. Se mi zdi, da je popoldanska malica boljša od malice
46. Velikih sprememb ne bi uvajala, tudi posebnih predlogov nimam, ker sin rad je v šoli
47. Mesni burek, pleskavica
48. Morski pes (kosilo)
49. Čevapčiči

50. Zakaj več ni tople malice?

51. Več svežega sadja

52. Čokolešnik, pečena jajca

53. V zimskih dneh naj bo več toplih obrokov namesto sendvičev in namazov

Šolska malica sodi med premostitvene obroke med zajtrkom in kosilom in nikakor ne med glavne obroke. To pomeni, da ne po sestavi, ne po razpoložljivem času za pripravo in nenazadnje ne po finančni plati (0,80 eura) ne ustrezajo predlogi: pasulj, čevapčiči, lazanja, kaneloni, pečeno kislo zelje s kuhanimi klobasami, dunajski zrezek in pomfri, zrezek v omaki, pražen krompir, tortilje...

Veliko predlogov ni v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah, zato jih tudi ne moremo upoštevati (kečap, večkrat pecivo in zavitki, mesni burek, dunajski zrezek in pomfri...).

Predlog po točko 5. je nerazumljiv, saj imajo naši učenci vsi enotno malico ob isti uri, z izjemo 1. razreda, ki malica pol ure prej zaradi prostorske omejitve v jedilnici in ker jim ne ponujamo zajtrka.

Vsaka malica vsebuje sveže sadje ali zelenjavo. Napitki predstavljajo izključno sadne sokove (kar pomeni 100 % sadni delež) ali manj sladkan čaj.

Na jedilniku imamo pester nabor različnih kruhov; ajdov, pirin, polnozrnat, pisan, koruzni, ovsen, ržen, kruh z manj soli, kruh brez aditivov in tudi kruhe iz sestavin ekološke pridelave in polbeli kruh.

Argeta in nutella sta blagovni znamki, ki jih ne uporabljamo, saj ne zagotavljata boljše kvalitete glede na ceno. Kljub temu v jedilnike vključujemo tako čokoladni namaz kot pašteto.

Predpripravljenih sendvičev se poslužujemo le v primeru, ko učenci zapustijo šolsko stavbo in odpotujejo na dneve dejavnosti ali tekmovanja, tako lažje vzamejo zapakiran sendvič s sabo (včasih tudi s suho salamo zaradi višjih temperatur).

Ukinitvev bio hrane, oziroma ekološko pridelane hrane, je nesprejemljiva in neodgovorna, saj bi s tem naredili velik korak nazaj v kakovosti prehrane otrok. Poleg tega nam Uredba o zelenem javnem naročanju od 1. 1. 2014 določa, da je obvezen minimalni delež ekoloških živil, ki ga moramo doseči 10%.

Vsa živila in jedi, ki jih uvrstimo na jedilnik kot bio ali ekološke imajo veljaven certifikat, ki potrjuje, da je izdelek označen z enim od znakov za ekološko pridelavo ali predelavo. Ravno tako se trudimo pridobiti čim več lokalnih dobaviteljev, kar nam tudi uspeva (jabolka, krompir, jagode, solata, mleko, jogurt, skuta...) Ponudnikov je zelo malo, mi pa smo za marsikoga preveč oddaljeni in premajhni. Veliko ponudnikov tudi nima urejenega poslovanja preko e – računov.

Pečenih jajc na oko ne moremo dati na jedilnik zaradi nevarnosti okužbe s salmonelo. Pripravljamo lahko le jajčne jedi z zagotovljeno dovolj visoko termično obdelavo.

V naši šolski kuhinji ne uporabljamo nobenih ojačevalcev okusa; »vegeta«, »začinka«, jušni koncentrati. Naša polica z začimbami je bogato založena in vse juhe in omake se pripravijo iz osnovnih živil. Enako velja tudi za sladice, izjeme so le v primeru odsotnosti kuharskega osebja. Vse solate pripravimo z ekološkim jabolčnim kisom, ki ne vsebuje žvepla. Uporabljamo sončnično, oljčno in solatno (mešanica z bučnim) olje. Ravno tako ne uporabljamo nobenih margarin temveč le surovo in ekološko maslo.

Predlogov, ki so v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah smo zelo veseli in nekatere že upoštevamo.

7. Vaša mnenja, pobude, pripombe, pohvale,... povezane s šolsko prehrano.

1. Na splošno je dobra, ampak je količinsko premalo. Namesto čaja bi lahko bilo več soka ali vode.
2. Ni problem v jedilniku, kuhinja je dobra, osebje je OK, problem je v sestavinah (cenenih).
3. Vsega je preveč, zato je tako kot je.
4. Manjkajo začimbe, najbolj zdravo je jesti tisto kar ti je dobro in kar ti paše.
5. Še več tople malice, preveč slan riž (mlečni riž) – včasih
6. Hrana, ki naj bi bila slana je neslana in hrana, ki naj bi bila sladka je slana (gres je slan, makaroni so neslani). Sadje je včasih zastarano in nagnito.
7. Juhe so pogosto mrzle, hrana je pogosto postrežena hladna, tudi jedilni pribor je včasih slabo pomit.
8. Bilo je že boljše.....!!!
9. Otroka sta bila zelo zadovoljna s prehrano, ko je še kuhala kuharica Vida. Takrat sta resnično imela najlepše mnenje o malici in kosilu. Vem, da se stremi po vedno bolj zdravi prehrani, ampak otroci pač raje pojedjo kar je dobro in ne kar je zdravo. Sama menim, da se tudi iz temne moke da narediti carski praženec po okusu otrok, le malo sladkorja mogoče in že bi bil boljši. Mogoče imajo v kuhinji preveč omejitev pri sestavinah, kot so jih imeli včasih.
10. Denar ni vse!!
11. Preveč poudarka na bio hrani. Premalo sladkan čaj. Pri pici več salame kot sira in preveč začimb.
12. Stran z bio hrano.
13. Pomembno je, da otrok poje celo malico.
14. Vsak teden preveč bio hrane.

15. Hrana nebi smela biti premrzla pa ne preveč suha. Lahko bi uvedli kako hrano (novo).
16. Prevoden puding.
17. Pohvalim, da skrbite za otrokovo zdravje.
18. Zelo zadovoljna z zelo raznoliko in uravnovešeno prehrano.
19. Žal je cena živila edini kriterij...
20. Morali bi več kupovati na slovenskem trgu, po možnosti iz ekološke pridelave.
21. Hrana je prevečkrat razkuhana in slana.
22. Jedilniki so zelo dobro sestavljeni in upoštevate smernice zdrave prehrane.
23. Bolje je dati otrokom jesti kar jim paše, kot na primer mlečni riž, ki ga ne marajo in potem roma v pomije.
24. Pripomba otrok, da je poudarek na bio, ki sploh nima dobrega okusa. Ko je pleskavica, je premastna. Velikokrat višji razredi popijejo pri malici ves sok ali čaj in ne ostane za mlajše. – 2 krat
25. Čaj je brez okusa, prva malica je prezgodaj.
26. Večkrat je najden las v jedi. Če ima otrok določeno hrano rad, vedno mu dajo še, zelo pohvalno, pohvalno tudi to, da lahko vedno vzame sadje.
27. Na pici je preveč maščobe.
28. Na splošno je hrana dobra, vendar bi lahko bila hrana, ki jo imajo otroci radi večkrat na jedilniku.
29. Pohvalimo, da se hrana in obroki pripravljajo sproti in da se uporablja malo industrijsko pripravljene hrane.
30. Zgoraj so mnenja in želje mojega otroka. Dejstvo je, da sama sem zagovornik zdrave prehrane, pri otrocih pa je skoraj vedno tako, da imajo najraje tisto kar ni zdravo. Je pa vseeno bolje, da dobijo hrano, ki jo kolikor toliko pojedjo, saj tako zaužijejo vsaj nekaj v celem dopoldnevu, glede na to, da večkrat pridejo domov okrog 15. ure.
31. Hrana bi lahko bila boljše kvalitete.
32. Kot šola na podeželju bi si lahko omislili vrtnarski krožek in veliko sveže zelenjave in sadja pridelali otroci sami. Več pozornosti na higieno v kuhinji (mravlje v hrani). Kuhar mora vedeti, da je v šolski kuhinji in ne v neki delavski menzi in naj bo bolj prijazen do otrok. In še enkrat naj ponovim: da glede na število učencev (kljub vrtcu) bi lahko pripravljali vso malico svežo v šolski kuhinji. Tudi spekli pico in burek. V glavnem same kritike, žal si pohvale ne zaslužite.
33. Prehrana je na splošno dobra, vendar otroci so zelo različni in razvajeni.
34. Premajhni obroki.
35. Hvala, ker ste podaljšali čas kosila, kajti tudi to je temelj zdravega prehranjevanja.
36. Včasih otrok opazi, da se hrana deli z golo roko. Obvezna uporaba rokavic ali raznih prijema.
37. Hvala, da se trudite z organizacijo in pripravo hrane. Pomembno se nam zdi, da se hrana kupuje pri lokalnih pridelovalcih, ki upoštevajo načela ekologije. Zaupamo, da delate kot je pač najbolje možno.

38. Hrana je prevečkrat razkuhana in včasih preveč slana. Čaj naj bi bil brez sladkorja. Jedilniki so zelo dobro sestavljeni in upoštevane so smernice zdrave prehrane.
39. Ko so namazi dajte več namaza in kruha. Hvala, da razdelite hrano, ki ostane od malic ali kosila tudi tistim, ki niso naročeni na kosilo.
40. Hrana ja dobra, razen pice so zelo mastne.
41. Hrana je velikokrat mrzla... čaj.
42. Mislim, da malica ustreza učencem, je raznolika, predvsem pa mislim, da je otroku prijazna.
43. Kuharica je zakon!!! /Ivanka)
44. Pohvale iz strani otroka. Pohvale za raznolik jedilnik in ves trud k boljši, zdravju prijazni prehrani.
45. Pleskavice niso dovolj pečene.
46. Več vrst soka pri malici.
47. Otrok večkrat pohvali kosilo in nam je to v zadovoljstvo.
48. Pohvale povezane s šolsko prehrano.
49. Ukinite bio hrano.
50. Pohvala!!!
51. Mogoče da bi bio jogurt zamenjali z navadnim tekočim jogurtom, pa več sadja, pa mogoče bi pleskavico zamenjali z nečim drugim.
52. Zadovoljna s hrano, ki je zelo raznolika in usmerjena k zdravemu načinu prehranjevanja. Upam, da boste še naprej sledili temu.
53. Zaenkrat moram pohvalit, da se dobro kuha.
54. Nimam pripomb, malice in kosila so super. otrok se ne pritožuje. Včasih mu res kaj ni dobro ampak to je stvar okusa, drugače je vse ok.
55. Včasih je v enem tednu preveč mlečnih izdelkov za malico, bio jogurt nima sploh okusa, kadar je rižota je bilo zelo malo mesa in skoraj sama zelenjava.
56. Naša šolarka vse poje in nima nobenih pripomb.
57. Menim, da je hrana dobra in raznovrstna ampak vsem okusom pač ne moreš ugoditi.
58. Manj hot dogov, pic, hamburgerjev.. pohvalim proseno kašo, ajdovo kašo, žganci...
59. Da se na osnovi analize ugotovi katere malice oz. kosila otroci največkrat ne pojedjo in se ta zavrže, da se lahko nadomesti z drugim ekvivalentnim obrokom, katerega bi otroci raje pojedli.
60. Hvala, ker date hrano tudi tistim, ki niso naročeni na PM ali K.
61. Ker je malica že po 1. uri zjutraj, doma ne je, saj potem v šoli ne more malicati. Predlagam, da je malica po 2. uri.
62. Zelo okusna hrana, pohvala kuharjem.

Hvala za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Vse smo zapisali z namenom, da poznate razmišljanje vseh staršev, ki so sodelovali pri anketiranju. Trudili se bomo, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna in okusna. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Šolska prehrana je sestavni del celodnevne prehrane šolarja in mladostnika, vendar ne more v celoti nadomestiti prehrane doma. Ker imamo ljudje vse bolj različne okuse in navade, se žal prehrana v šoli ne more prilagoditi vsakemu posamezniku. Se bomo pa potrudili in skušali upoštevati čim več predlogov, ki ste nam jih zaupali v anketi. Še naprej bomo promovirali čim bolj zdravo hrano ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah.

Starše pozivamo, naj spodbujajo otroke, da pijejo vodo iz vodovoda, da uživajo čim več sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov, da v šolo ne prinašajo gaziranih sladkih pijač, bonbonov in slanih prigrizkov ter da navajajo otroke, naj poskusijo tudi kakšno novo jed.

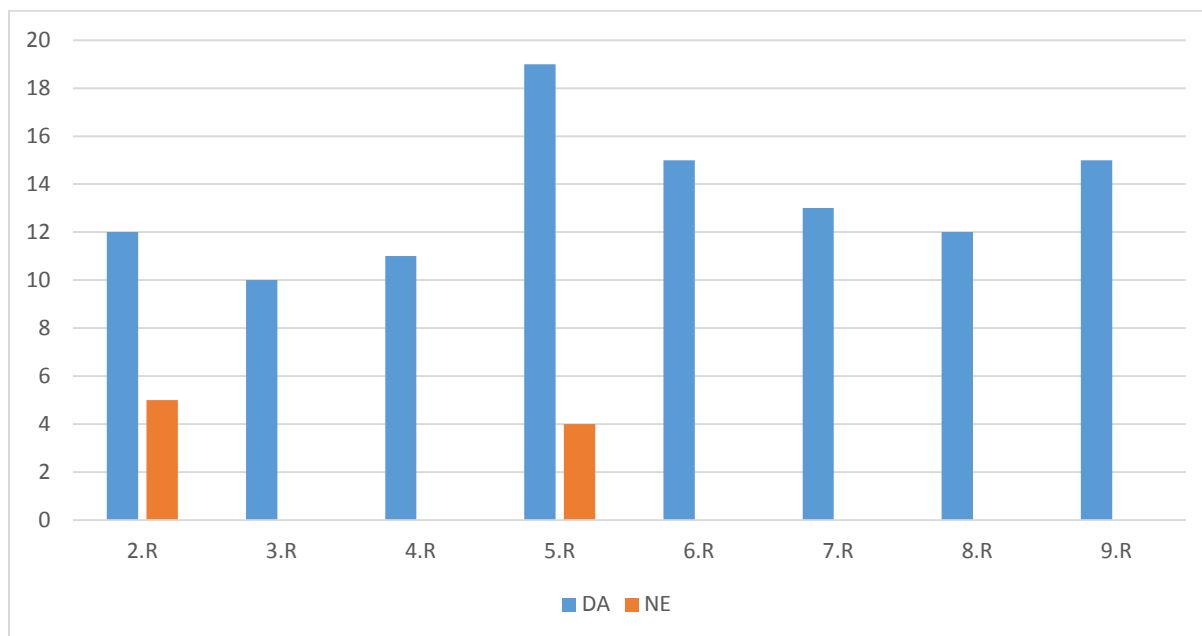
Hvala za vaše zaupanje, še naprej se bomo trudili po najboljših močeh, da bo za vaše otroke dobro poskrbljeno.

Pripravila: Marjetka Vesel, organizatorica šolske prehrane

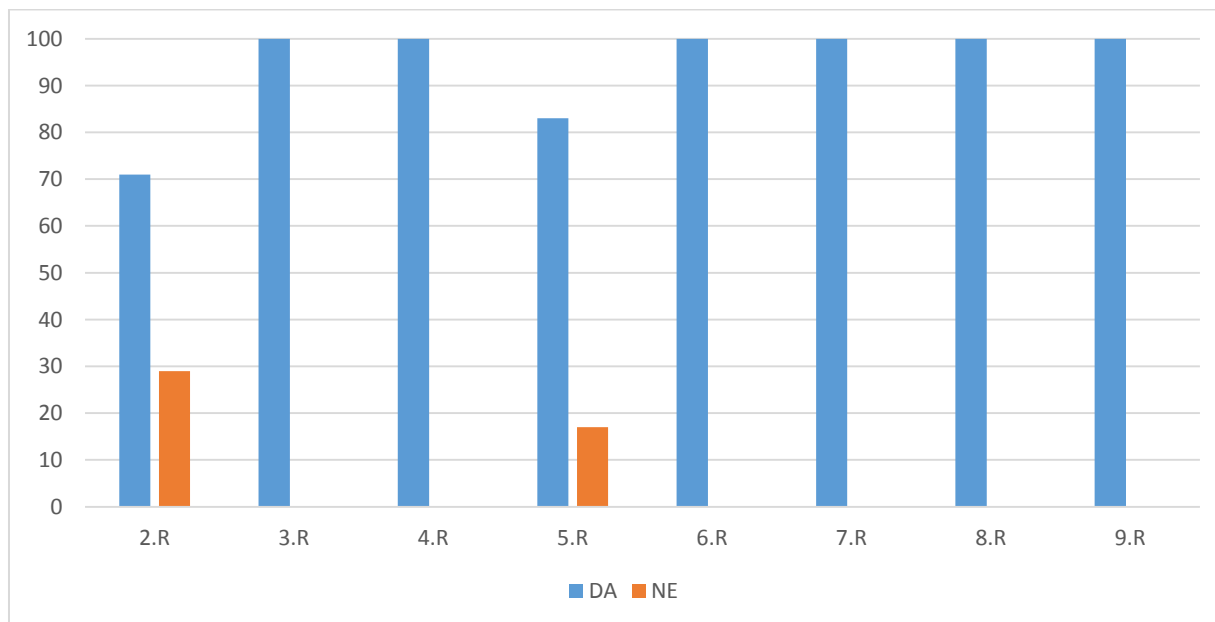
ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO - UČENCI

V šolskem letu 2015/2016 smo izvedli anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano. Anketirali smo 116 učencev od 2. do 9. razreda.

1. Meniš, da naša šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane?



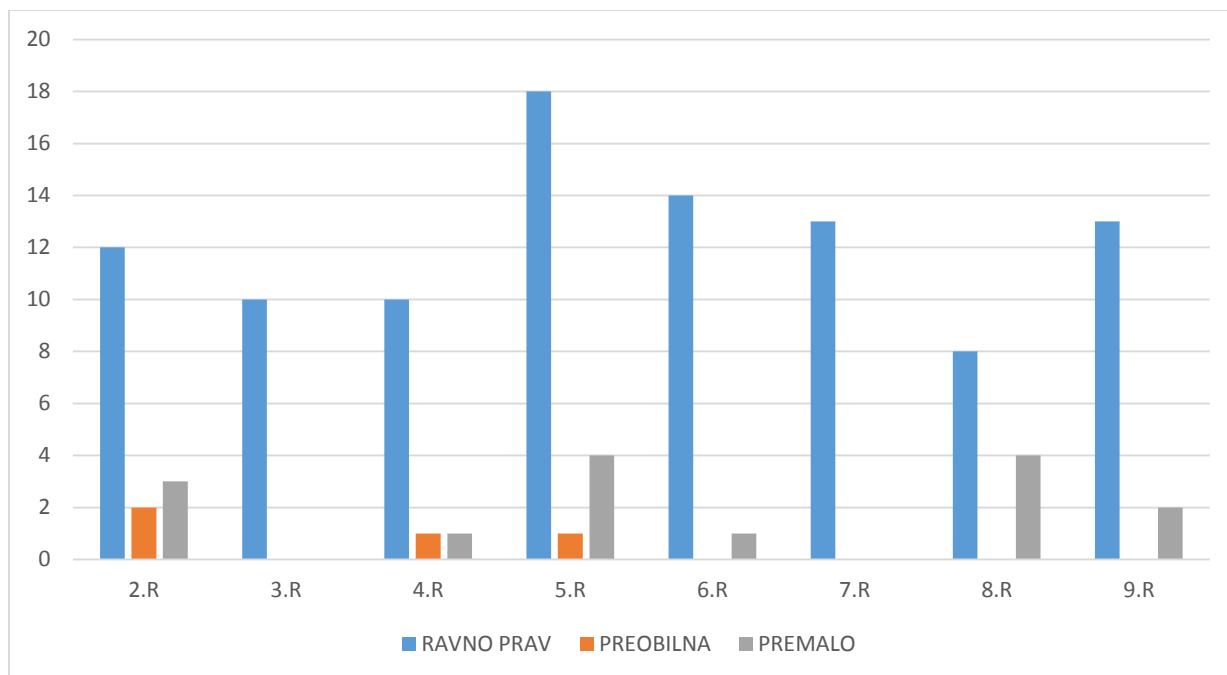
Grafikon 1: Mnenje učencev o šolski prehrani



Grafikon 2: Mnenje učencev o šolski prehrani v odstotkih

106 učencev (**91 %**) je mnenja, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane. Devet učencev (**8%**) meni, da šolska prehrana ne ustreza načelom zdrave prehrane. Eden učenec ni podal odgovora. Najbolj kritični so učenci 2. in 5. razreda.

2. Kaj meniš o količini šolske malice?



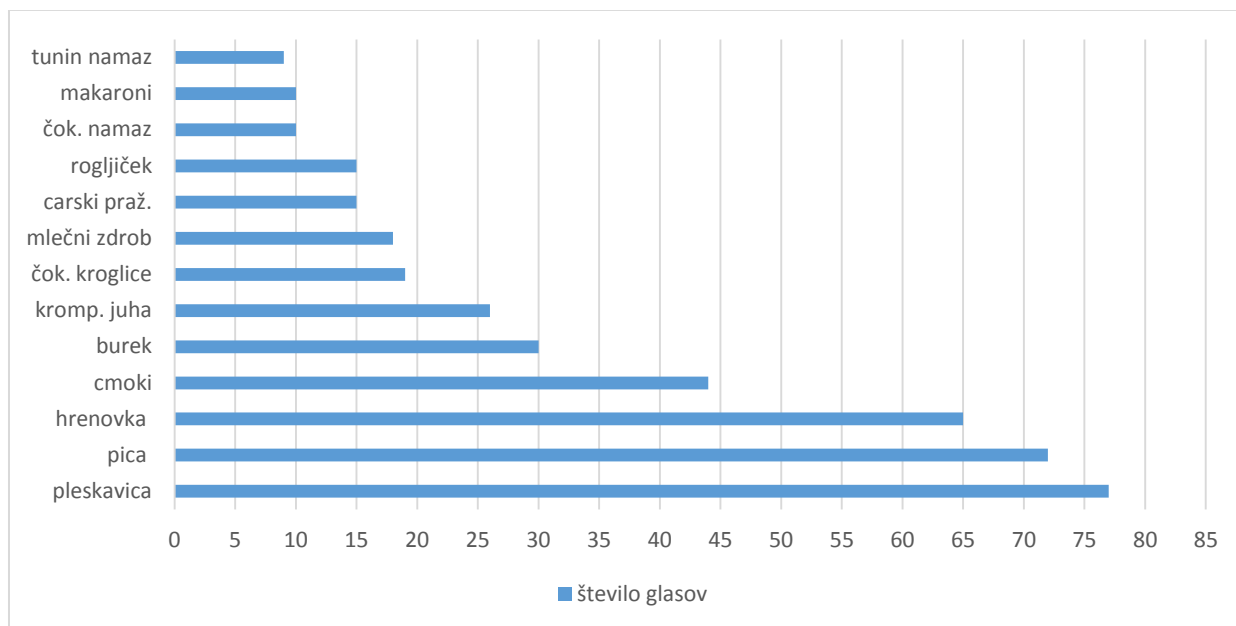
Grafikon 5: Mnenje učencev o količini šolske malice po razredih številčno

Za ravno pravšnjo količino šolske malice se je opredelilo 98 učencev, kar predstavlja **84 %**. 15 učencev, oziroma **13 %** meni, da je količina šolske malice premajhna. Štirje učenci (**3%**) menijo, da je šolska malica preobilna.

Po priporočilih Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah malica v dopoldanskem času predstavlja 10 do 15 % celodnevne energijskega vnosa. Naša malica zagotovo ustreza temu priporočilu. Bolj ješči učenci lahko skoraj vedno pridejo po »repete«. Težava nastane pri učencih, ki spuščajo zajtrk, ki naj bi predstavljal 18 do 22 % celodnevne energijskega vnosa.

V šolski kuhinji tudi opazamo, da veliko učencev ne vzame vseh živil, ki jih dobijo za malico (sadje, zelenjava, polnozrnatni izdelki,...), zato jim tudi malica lahko količinsko ne zadostuje.

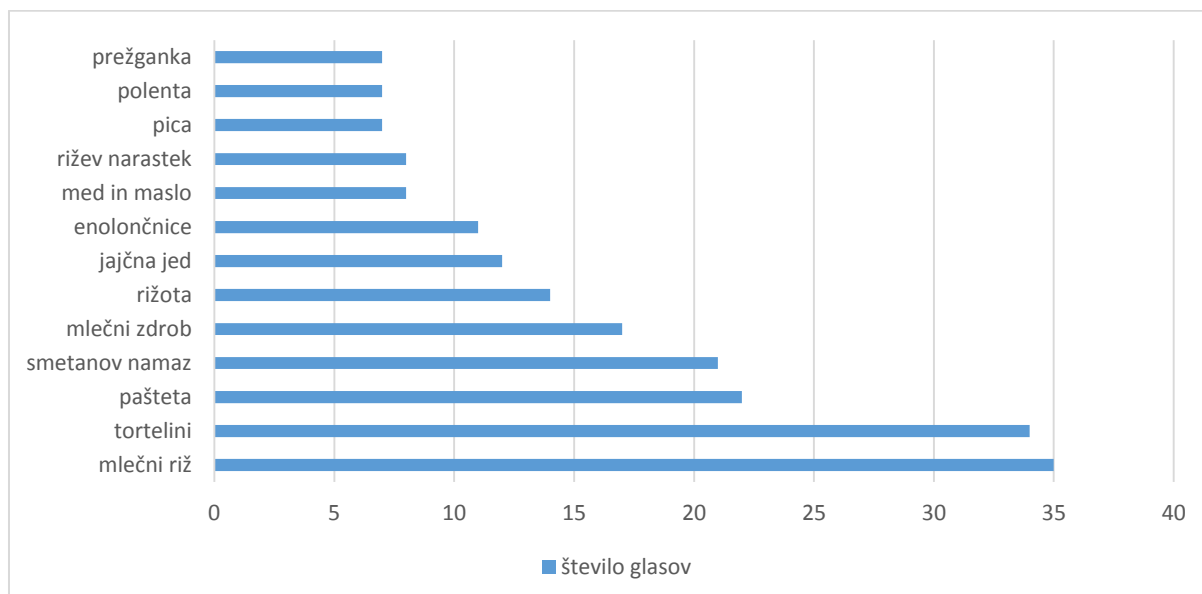
3. Katero malico imaš najraje? Lahko jih navedeš več.



Grafikon 6: Najbolj priljubljene malice

Na zmagovalnih stopničkah imamo po pričakovanjih tri odsvetovane jedi: hrenovka, pleskavica in pica. Opažamo da so tudi učencem nižjih razredov te jedi najbolj priljubljene. Ravno zaradi priljubljenosti teh malic ne črtamo iz naših jedilnikov ampak jih uvrščamo največ enkrat mesečno ali manj.

4. Katere malice ne maraš? Lahko jih navedete več.



Grafikon 7: Malice, ki jih učenci ne marajo

5. Navedite predloge za šolsko malico.

- 1. Palačinke – 50 krat**
- 2. Čokolino – 31 krat**
3. Pečenka – 3 krat
4. Domača pica
5. Več peciva
6. Štruklji – 3 krat
7. Zrezek
8. Sadna kupa – 2 krat
9. Kebab – 9 krat
10. Špageti
11. Jajce na oko – 5 krat
12. Kuhano jajce – 5 krat
13. Argeta – 5 krat, nutella, sokovi Fruc
14. Riževa juha
15. Šnite – 3 krat
16. Sardine
17. Omleta
18. Tolpi sendvič – 3 krat
19. Pomfri – 3 krat
20. Sladoled – 2 krat
21. Popečeni kruhki
22. Vec suhega sadja - 3 krat
23. Torta – 3 krat
24. Gobova juha
25. Mesni burek – 3 krat
26. Kremšnite – 2 krat
27. Lignji
28. Mafini
29. Štrudelj

Največkrat predlagane so palačinke. Žal je takšno količino palačink nemogoče pripraviti do malice. Mogoče pa najdemo kakšno, za vse ugodno rešitev. Čokolino sodi med odsvetovane jedi, saj vsebuje veliko sladkorja. Kljub tem ga bomo zaradi priljubljenosti občasno dali na jedilnik, saj so ga predlagali tudi starejši učenci.

Nekaj omenjenih predlogov je dobrih in jih bomo skušali uvrstiti na jedilnik.

6. Tvoja mnenja, pobude, pripombe, pohvale..., povezane s šolsko prehrano.

- Raki so odlični, morate dati še kalamare
- Zelo zelo me moti sendvič
- Manj bio hrane, več tople malice – 3 krat
- Zelo dobro pečete pice in pleskavice
- Pohvalila bi hrenovke v štručki
- Se vam zahvaljujem za šolsko prehrano
- Meni je malica dobra, edino preveč je namazov in premalo tople hrane
- Las v krožniku – 5 krat
- Pohvala – 14 krat
- Premalo soli
- Razkuhana hrana – 2 krat
- Prej nas spustite iz jedilnice – 4 krat
- Ogaben čaj – 2 krat
- Pohvalim rižev narastek, večkrat za malico
- Šmoren bi bil lahko bolj cukran, jajca manj slana
- Dobro je, da si lahko večkrat vzameš hrano
- Polž v solati in muha – 2 krat
- Ko so stvari domače so najboljše
- Gris je slan – 4 krat
- Rižota ima premalo mesa in preveč zelenjave, večkrat sok
- Prevoden puding
- Oporečna kvaliteta
- Bolj začinjena hrana
- Zjutraj ali za popoldansko malico dobimo kos kruha in rezino sira, kako se bo kdo najedel od tega
- Marmelado bi lahko dobili v posodicah vsak zase, enako med in maslo
- Pašteta je vsak teden
- Ni soli oz. cukra

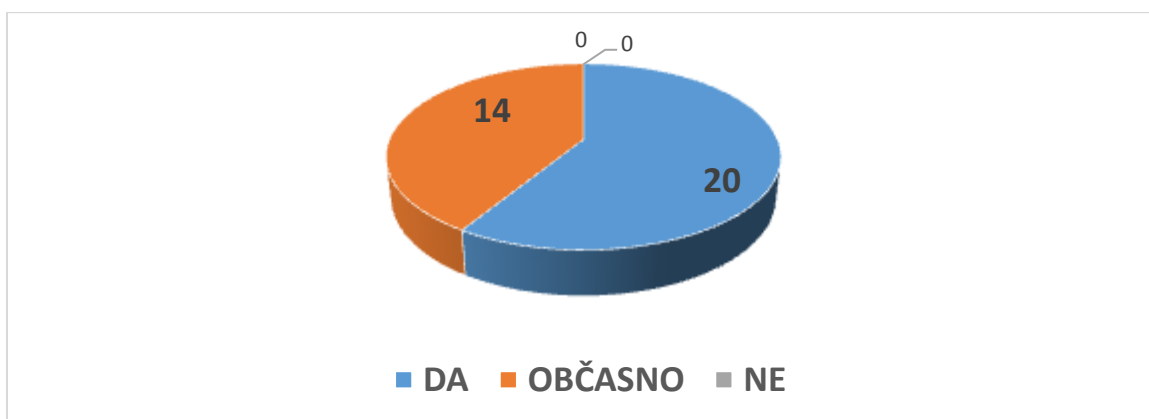
Hvala za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Natančno smo jih prebrali in z njimi smo seznanjeni vsi, ki sodelujemo pri pripravi in organiziranju šolske prehrane. Trudili se bomo odpraviti vse pomanjkljivosti, ki se nanašajo na kvaliteto in higieno hrane.

Šolski red v jedilnici smo spremenili, ker smo ugotovili, da veliko učencev zelo hiti pri jedi z namenom, da bi bili čim prej na hodniku. Želimo, da vse obroke kulturno in v miru pojedjo, saj tudi to sodi k zdravemu prehranjevanju. Še vedno ostane dovolj časa za razvedrilo in druženje na hodnikih.

ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU STARŠEV S PREHRANO V VRTCU

Zaradi skupne želje po čim bolj zdravem prehranjevanju otrok smo v mesecu maju 2016 izvedli anketo o zadovoljstvu staršev s prehrano v našem vrtcu. Od 49 razdeljenih anket smo izpolnjenih prejeli 34, kar znaša **69,4 %**.

1. Ali spremljate sestavo jedilnikov, objavljenih na oglasni deski oz. spletni strani?

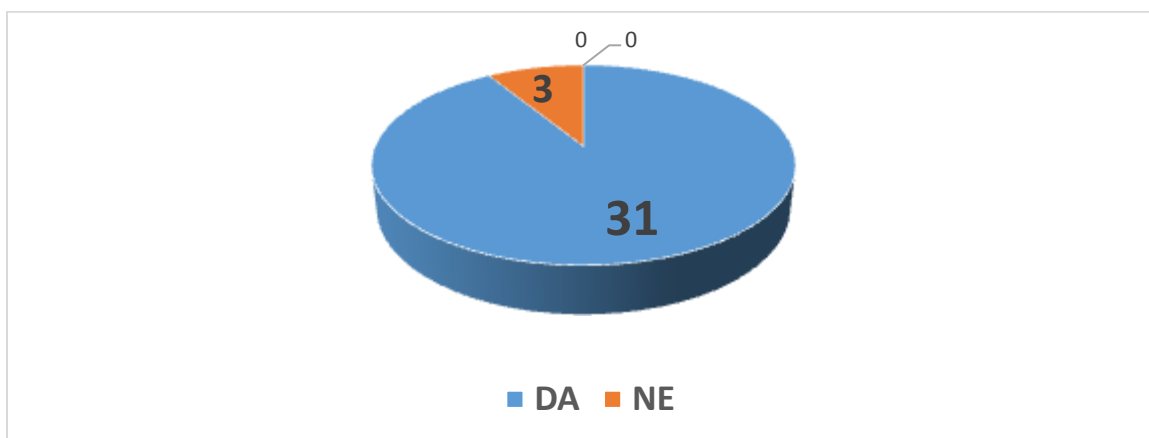


Grafikon 1: Spremljanje jedilnikov

Vsi starši redno ali občasno spremljajo jedilnike:

- z »DA« se je opredelilo 20 staršev (**59 %**);
- »OBČASNO« je obkrožilo 14 staršev (**41 %**).

2. Menite, da ste dovolj seznanjeni z načinom prehranjevanja otrok v vrtcu?

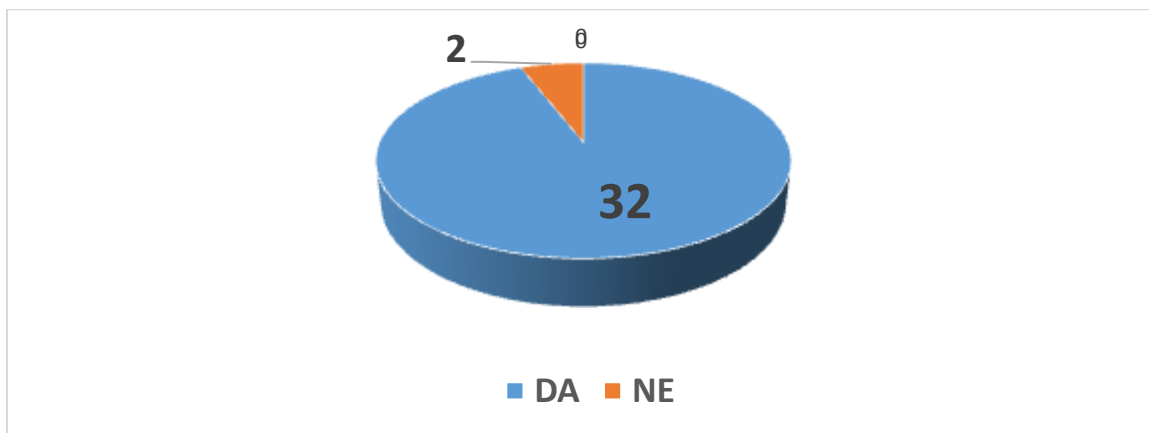


Grafikon 2: Seznanitev z načinom prehranjevanja otrok

Z načinom prehranjevanja v vrtcu je seznanjenih **91 %** (31) staršev, le **9 %** (3) jih meni, da z načinom prehranjevanja niso seznanjeni.

Na spletni strani vrtca pod naslovom PREHRANA so navedeni osnovni podatki o načinu prehranjevanja otrok v vrtcu. Za vse podrobnejše informacije so vedno na voljo vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic. Po predhodnem dogovoru pa je možen tudi pogovor z organizatorko prehrane, kar je posebej dobrodošlo v primeru alergij, intoleranc in ostalih diet.

3. Ali poznate smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah?

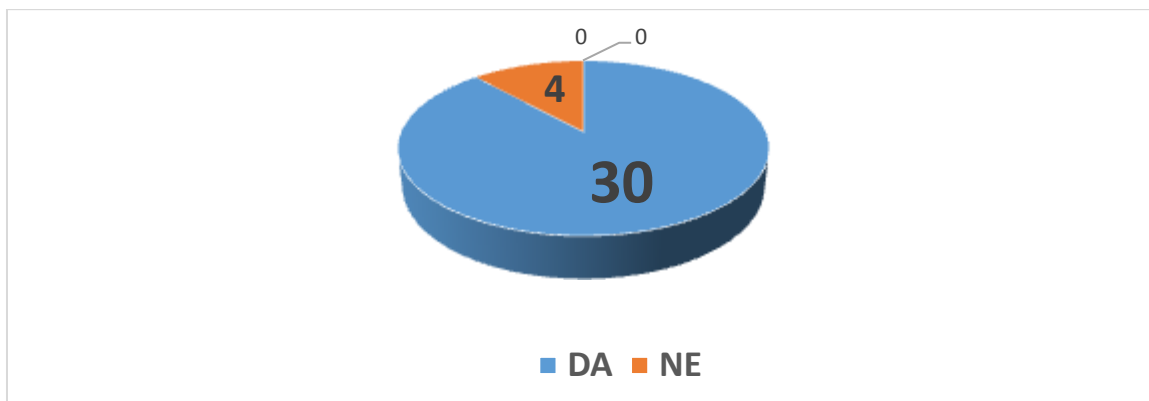


Grafikon 3: Poznavanje smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah

Velika večina staršev, kar **94 %** je seznanjenih s smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah. 6 % staršev smernic ne pozna.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah so dostopne na spletni strani Ministrstva za zdravje.

4. Menite, da prehrana v vrtcu ustreza načelom zdravega prehranjevanja?



Grafikon 4: Mnenje o ustreznosti prehrane z načeli zdravega prehranjevanja

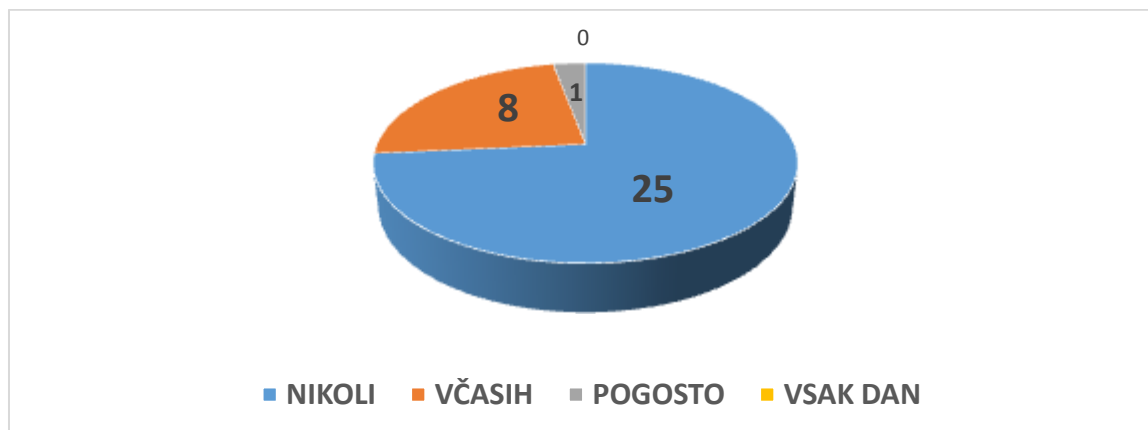
88 % staršev meni, da prehrana v vrtcu ustreza načelom zdravega prehranjevanja. S to trditvijo se ne strinja **12 %** staršev.

Predšolsko obdobje ima poseben pomen pri oblikovanju zdravih prehranskih navad. Energijsko ter hranilno uravnotežena prehrana otrok je eden izmed dejavnikov zdravega načina življenja.

Pri načrtovanju prehrane v vrtcu upoštevamo priporočila Smernic zdravega prehranjevanja v VIU. Obroki za otroke morajo biti energijsko in hranilno uravnoteženi ter sestavljeni iz različnih kombinacij vseh vrst živil iz vseh skupin. Prednost dajemo sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljiko-hidratnim, beljakovinskim in maščobnim živilom. Pri načrtovanju upoštevamo tudi želje otrok, ki jih uskladimo s priporočili.

Ravnamo se po načelih HACCP sistema, ki nam vsem zagotavlja večjo varnost v celotni prehranski verigi.

5. Ali se vaš otrok pritožuje, da je lačen, ko pridete ponj v vrtec?



Grafikon 5: Pritoževanje otroka, da je lačen, ko pride starš ponj v vrtec

Večina otrok (**74 %**) se ob prihodu staršev ne pritožuje, da so lačni. Pri **23 %** otrok se to zgodi včasih, en otrok je pogosto lačen ob prihodu starša in nihče ni lačen vsak dan.

6. Zakaj po vašem mnenju pride otrok lačen iz vrtca?

- Ker ne je vsega.
- Hrana ni po okusu otroka.
- Mogoče premajhen obrok ali prehitro pospravijo krožnike.
- Ni hotel jesti v vrtcu.
- Premajhne porcije?
- Ker ni hotel jesti v vrtcu, vsi ne jedo vse hrane.

Trije starši niso navedli razloga, zakaj je njihov otrok včasih oziroma pogosto lačen, ko pridejo ponj.

7. Starši so nam želeli sporočiti še:

1. Obstajajo bio izdelki in pridelki vseh vrst. Zakaj palačinke ni z marmelado bio z manj sladkorja, vi pa jih dajete otrokom s skuto, ki jo pa malokater poje. Država prav tako nameni za bio hrano denar vsako leto. Če ga pa šola ne izkoristi je to velika napaka. Meso, ki ga jedo naši otroci in ni bio je katastrofa v naši državi. Sem nekdanja uslužbenka VURS-a in vem kako je.
2. Izogibajte se pripravljenim – kupljenim jedem: krof, buhtelj, cmoki, hrenovke... naredite domače namaze (sadni, čokoladni, fižolov...) Različne kremne juhe (brokoli, cvetača, bučke...)
3. Mislim, da sladkarije, katere otroci dobijo občasno v vrtcu ne spadajo med zdravo hrano, tudi hrana, ki jo otroci dobivajo za obroke bi lahko bili zdraveji nutritivno.
4. V prehrano bi morali vključiti lokalne ekološke pridelovalce/ predelovalce (njihove pridelke in izdelke) v čim večji meri. Vso vnaprej pripravljeno hrano bi treba opustiti (čokoladne kroglice, hrenovke, zmrznjeno zelenjavo, piškoti...)tudi sokove, čaj, sladico bi morali pripravljati v kuhinji oziroma nabaviti pri lokalnih ponudnikih.
5. Preveč sladkarij ob rojstnih dnevih, smokijev ipd., omejiti bi bilo potrebno nošenje več vrst sladkarij – na eno oz. največ dve. Če je torta ni potrebno še bonbonov, piškotov, smokijev...
6. Čeprav sem na 4. vprašanje odgovorila z DA, se mi zdi, da burek in kupljene štručke s hrenovko ali salamo in sirom niso ravno najboljša izbira, še posebej ne za zajtrk. Vem pa, da imajo to otroci večinoma radi. Na splošno smo zadovoljni, otroka tudi, kar nam je najbolj pomembno.
7. Otroci bi lahko za popoldansko malico dobili večkrat sadje.
8. Večkrat bi bilo potrebno otrokom ponuditi slovenski zajtrk (maslo, med, mleko).
9. Otrok bi rad jedel pleskavico, hot dog ali pico tako kot v šoli. Osebn pa menim, da je tega lahko deležen doma, deklica je stara pet let.
10. S prehrano in vsemi storitvami v vrtcu sem zelo zadovoljna. Še posebej bi pohvalila vzgojiteljice, ki spodbujajo otroke, da poskusijo različno hrano, otrokom narežejo sadje, saj ga vsaj moj otrok drugače ne bi pojedel. Še želja mojega otroka: večkrat palačinke za zajtrk.
11. Mogoče bi bilo dobro, če bi dobili pri kosilu kos kruha.

Uredba o zelenem javnem naročanju določa, da je obvezen minimalni delež ekoloških živil, ki ga moramo doseči 10%, kar tudi presegamo. Vsa živila in jedi, ki jih uvrstimo na jedilnik kot bio ali ekološke imajo veljaven certifikat, ki potrjuje, da je izdelek označen z enim od znakov za ekološko pridelavo ali predelavo. Med njimi je občasno tudi bio marmelada z manj sladkorja in veliko drugih živil iz različnih sklopov. Palačinke pa je mogoče pripraviti na mnogo načinov, tudi s skutnim nadevom, kar ni prav nič nenavadnega in je le korak k navajanju otrok na raznoliko in pestro prehrano. Mogoče tudi ideja za popestritev prehrane doma, saj so mlečni izdelki ključnega pomena za zdrav razvoj otrok in opažamo, da nekateri otroci že zelo zgodaj odklanjajo mlečne izdelke, posebej tiste, ki nimajo dodanega sladkorja.

Naši jedilniki velikokrat vsebujejo kremne juhe iz različne zelenjave in tudi bogat nabor domačih namazov (od zeliščnih do sadnih skutnih namazov, jajčni, bučni, tunin, čokoladno-lešnikov, zelenjavni...).

Za bio živila ne prejemamo nobenih dodatnih sredstev in nam tudi niso poznani takšni postopki. V kolikor obstajajo, nas lahko z njimi seznanite.

Trudimo se pridobiti čim več lokalnih dobaviteljev, kar nam tudi uspeva (jabolka, krompir, jagode, solata, mleko, jogurt, skuta...) Ponudnikov je zelo malo, mi pa smo za marsikoga preveč oddaljeni in premajhni. Veliko ponudnikov tudi nima urejenega poslovanja preko e – računov.

Starši v vrtec praviloma ne smejo prinašati hrane. Razlog je zagotavljanje zdravstvene ustreznosti živil po Zakonu o zdravstveni ustreznosti živil, izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili. Rojstne dneve v vrtcu naj se praznuje brez hrane in pijače, iščejo pa se druge alternativne oblike praznovanja, ki dajejo otroku možnost, da je tisti dan res nekaj posebnega.

Kljub temu, da se bomo izogibali praznovanju s hrano in pijačo, lahko starši v vrtec prinesejo samo živila v originalni embalaži z ustrezno deklaracijo, iz katere je razvidno, da se živilo lahko hrani na sobni temperaturi. To so naslednja živila: **sadje, suho sadje, zelenjava, suho pecivo, slano pecivo, sokovi.**

V naši kuhinji ne uporabljamo nobenih ojačevalcev okusa; »vegeta«, »začinka«, jušni koncentracije. Naša polica z začimbami je bogato založena in vse juhe in omake se pripravijo iz osnovnih živil. Enako velja tudi za sladice, izjeme so le v primeru odsotnosti kuharskega osebja. Vse solate pripravimo z ekološkim jabolčnim kisom, ki ne vsebuje žvepla. Uporabljamo le sončnično, oljčno in solatno (mešanica z bučnim) olje. Ravno tako ne uporabljamo nobenih margarin temveč le surovo in ekološko maslo.

Ker se prehranjevalne navade najintenzivnejše oblikujejo prav v otroštvu, smo šole in vrtci poklicani, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskušamo prevzgojiti doma pridobljene slabe prehranjevalne navade otrok ter jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja. Pri prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov je

najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade.

Hvala za vsa vaša sporočila. Vse smo zapisali z namenom, da poznate razmišljanje vseh staršev, ki so sodelovali pri anketiranju. Trudili se bomo, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna in okusna. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Hvala za vaše zaupanje, še naprej se bomo trudili po najboljših močeh, da bo za vaše otroke dobro poskrbljeno.

Pripravili:

- Marjetka Vesel, vodja prehrane
- Karmen Brklje, vzgojiteljica

PRILOGA 1

Osnovna šola Vinica

Vinica 50

8344 Vinica

tel.: 07 3647 100

faks: 07 3647 103

e-naslov: o-vinica.nm@guest.arnes.si

Spoštovani starši!

Na naši šoli se trudimo spodbujati zdravo in kulturno prehranjevanje, saj je naše zdravje v veliki meri odvisno od ustrezne prehrane, ki mora biti raznolika, pravilno sestavljena in tudi pravilno pripravljena. **Pri pripravi šolske prehrane upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.**

V skladu z Zakonom o šolski prehrani bi radi preverili vaše zadovoljstvo s šolsko prehrano.

Prosimo, da v spodnji anketi obkrožite odgovor, s katerim se najbolj strinjate, oziroma odgovorite na zastavljeno vprašanje. Za izpolnjeno anketo se vam najlepše zahvaljujemo.

Strokovni delavci šole

Prosimo, da anketo vrnete po vašem otroku do 27.5.2011.

~~~~~

Razred, ki ga vaš otrok obiskuje: \_\_\_\_\_ Spol: Ž M

1. Ali pred odhodom v šolo vaš otrok zajtrkuje?
  - a) vsak dan
  - b) občasno
  - c) nikoli
2. Ali menite, da lahko šolska malica nadomesti zajtrk?
  - a) da
  - b) ne
  - c) ne vem
  - d)
3. Ali vaš otrok poje šolsko malico?
  - a) vedno
  - b) skoraj vedno
  - c) včasih
  - d) nikoli
  - e) ne vem

Če ste obkrožili včasih ali nikoli, napišite vzrok:

- 
4. Ste zadovoljni s šolsko malico?
    - a) vedno
    - b) skoraj vedno
    - c) včasih
    - d) nikoli
    - e) o tem nisem razmišljal-a

Če ste obkrožili včasih ali nikoli, napišite vzrok:

- 
5. Kaj menite o količini malice?  
a) je ravno pravšnja  
b) je preobilna  
c) lahko bi bila bolj obilna
6. Menite, da ima vaš otrok dovolj časa za malico?  
a) da  
b) ne
7. Menite, da prehrana v šoli ustreza načelom zdrave prehrane?  
a) da  
b) ne

Če ne, zakaj ne?

---

8. Kje dobi vaš otrok največ informacij o zdravi prehrani?  
a) doma  
b) v šoli  
c) v medijih

9. Kaj ima vaš otrok najrajši za malico?
- 
- 

10. Česa vaš otrok ne mara za malico?
- 
- 

11. Navedite vaše predloge za malico.
- 
- 

12. Želite še kaj sporočiti?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Hvala za čas, ki ste si ga vzeli za izpolnjevanje ankete.

**PRILOGA 2**

Osnovna šola Vinica

Vinica 50

8344 Vinica

tel.: 07 3647 100

e-naslov: [o-vinica.nm@guest.arnes.si](mailto:o-vinica.nm@guest.arnes.si)

---

**ANKETA O ZADOVOLJSTVU S PREHRANO V VRTCU**

Eden izmed pogojev za zagotavljanje zdravja otrok, njihovega dobrega počutja in uspešnosti je vsekakor uravnotežena in zdrava prehrana.

Zaradi skupne želje po čim bolj zdravem prehranjevanju je pred vami anketa o vašem zadovoljstvu s prehrano v našem vrtcu.

Anketa je anonimna.

Prosimo, da jo vrnete vzgojiteljici vašega otroka do **petka, 20. 5. 2016.**

~  
~

1. Ali spremljate sestavo jedilnikov, objavljenih na oglasni deski oz. na spletni strani vrtca?
  - a) Da
  - b) Občasno
  - c) Ne
  
2. Menite, da ste dovolj seznanjeni z načinom prehranjevanja otrok v vrtcu?
  - a) Da
  - b) Ne
  
3. Ali poznate smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah?
  - a) Da
  - b) Ne
  
4. Menite, da prehrana v vrtcu ustreza načelom zdravega prehranjevanja?
  - a) Da
  - b) Ne
  
5. Ali se vaš otrok pritožuje, da je lačen, ko pridete ponj v vrtec?
  - a) Nikoli
  - b) Včasih
  - c) Pogosto
  - d) Vsak dan

6. Zakaj po vašem mnenju pride otrok lačen iz vrtca?

---

7. Nam želite sporočiti še kaj:

---

---

---

---

---

Za sodelovanje v anketi se vam zahvaljujemo.

**PRILOGA 3**

Osnovna šola Vinica

Vinica 50

8344 Vinica

tel.: 07 3647 100

e-naslov: [o-vinica.nm@guest.arnes.si](mailto:o-vinica.nm@guest.arnes.si)

---

**ANKETA O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO**

Eden izmed pogojev za zagotavljanje našega zdravja, dobrega počutja in učne uspešnosti je uravnotežena in zdrava prehrana. Na naši šoli se trudimo spodbujati zdravo in kulturno prehranjevanje, saj je naše zdravje v veliki meri odvisno od ustrezne prehrane, ki mora biti raznolika, pravilno sestavljena in pravilno pripravljena z upoštevanjem prehranskih priporočil.

Zaradi skupne želje po čim bolj zdravem prehranjevanju je pred tabo anketa o tvojem zadovoljstvu s šolsko prehrano. Tvoja mnenja nam bodo v pomoč pri načrtovanju le-te.

Prosimo, da obkrožiš odgovor, s katerim se najbolj strinjaš, oziroma odgovoriš na zastavljeno vprašanje. Za izpolnjeno anketo se ti najlepše zahvaljujemo.

~~~~~

Razred, ki ga obiskuješ: _____ Spol: Ž M

13. Meniš, da naša šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane?

- d) DA
- e) NE

Če si odgovorili z NE, napiši razloge za tvojo odločitev.

14. Kaj meniš o količini šolske **malice**?

- a) ravno prav
- b) je preobilna

c) premalo

15. Katero **malico** imaš najraje? Lahko jih navedeš več.

16. Katere **malice** ne maraš? Lahko jih navedeš več.

17. Navedite predloge za šolsko **malico (ne kosilo)**.

18. Tvoja mnenja, pobude, pripombe, pohvale..., povezane s šolsko prehrano.
