

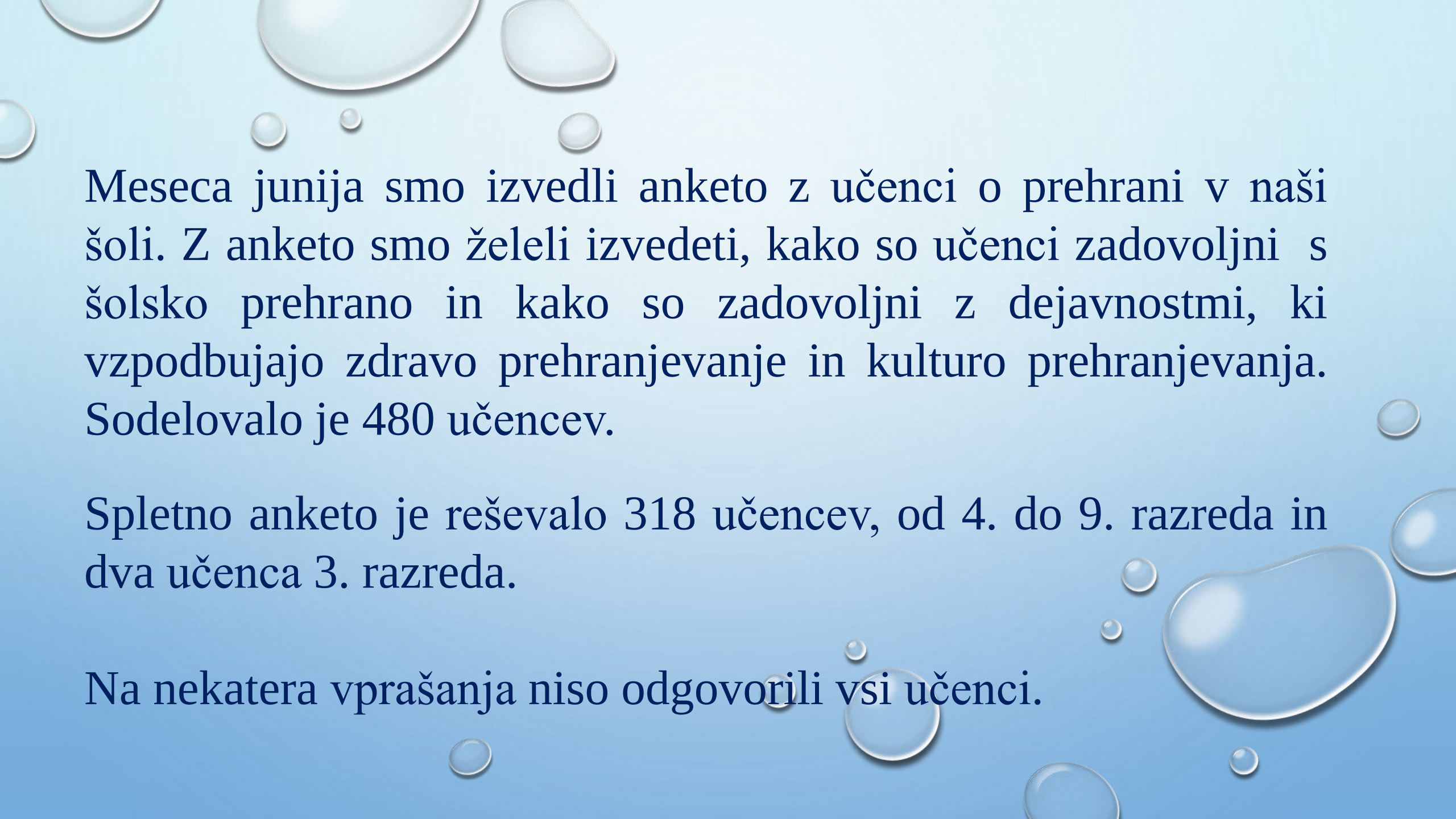
ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI IN ZADOVOLJSTVO Z DEJAVNOSTMI, KI SPODBUJAJO ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA - UČENCI

šolsko leto 2018-2019



RAČUNALNIŠKO OBLIKOVANJE ANKETE: Matjaž Žuran, računalnikar

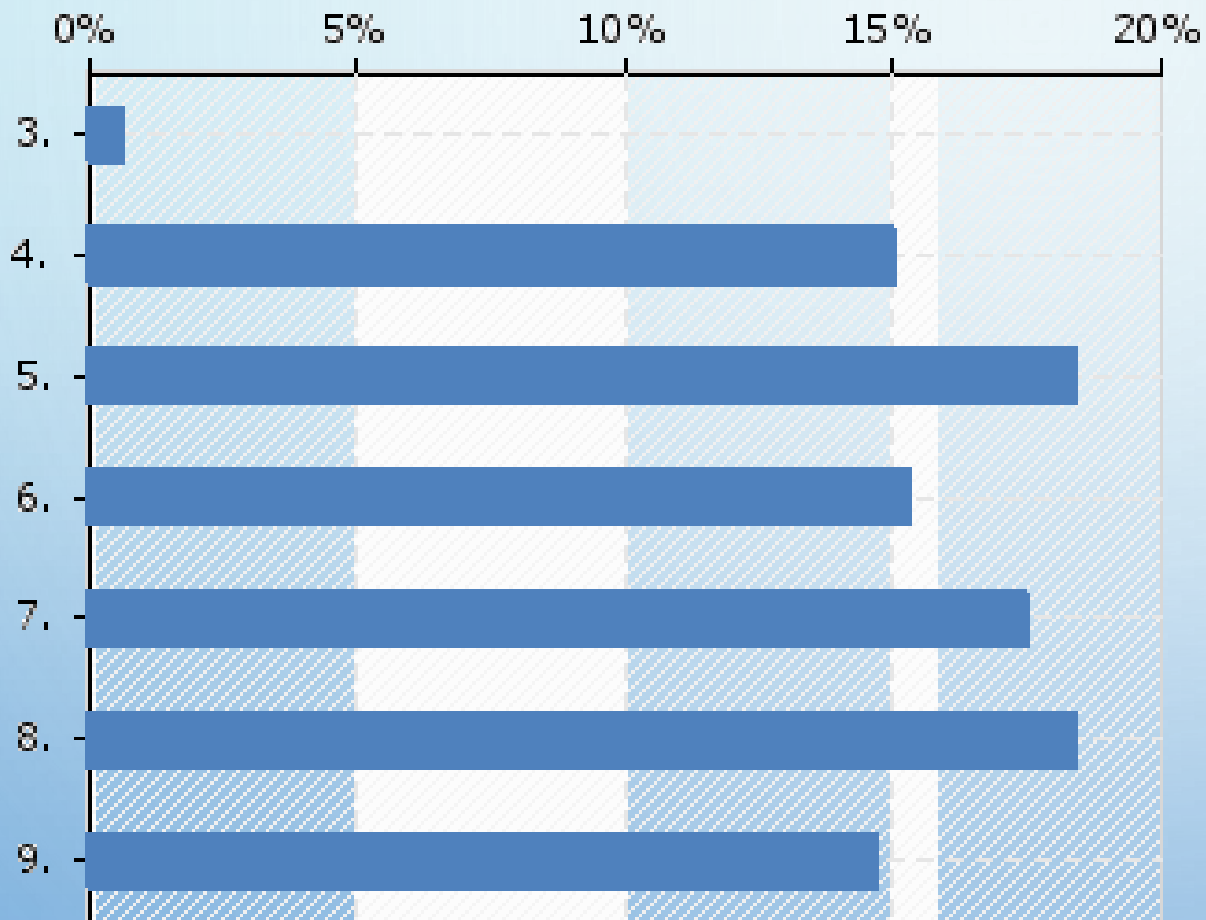
OBLIKOVANJE IN OBDELAVA ANKET: Leandra Mernik, organizatorka šolske prehrane, dijakinja na praksi



Meseca junija smo izvedli anketo z učenci o prehrani v naši šoli. Z anketo smo želeli izvedeti, kako so učenci zadovoljni s šolsko prehrano in kako so zadovoljni z dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. Sodelovalo je 480 učencev.

Spletno anketo je reševalo 318 učencev, od 4. do 9. razreda in dva učenca 3. razreda.

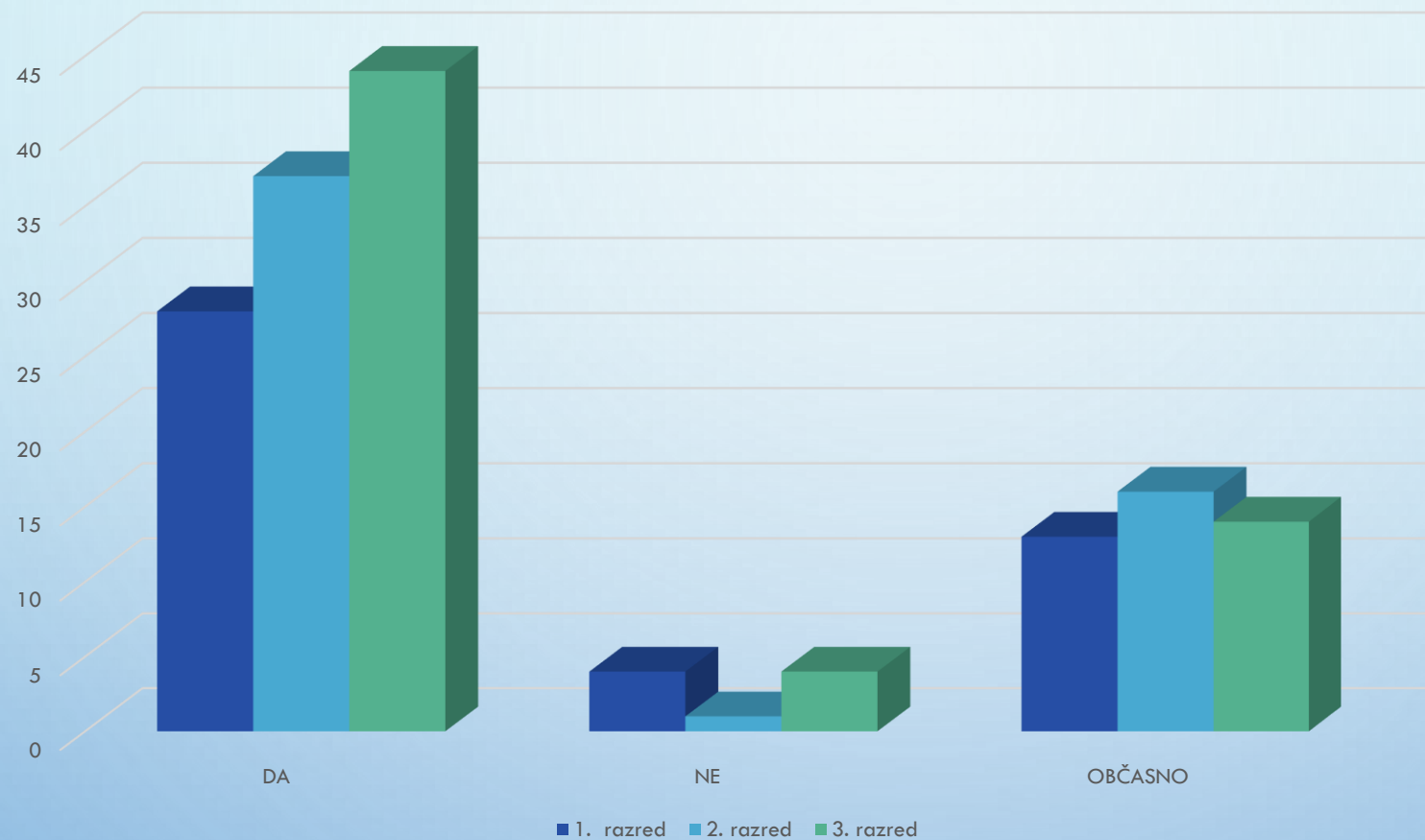
Na nekatera vprašanja niso odgovorili vsi učenci.



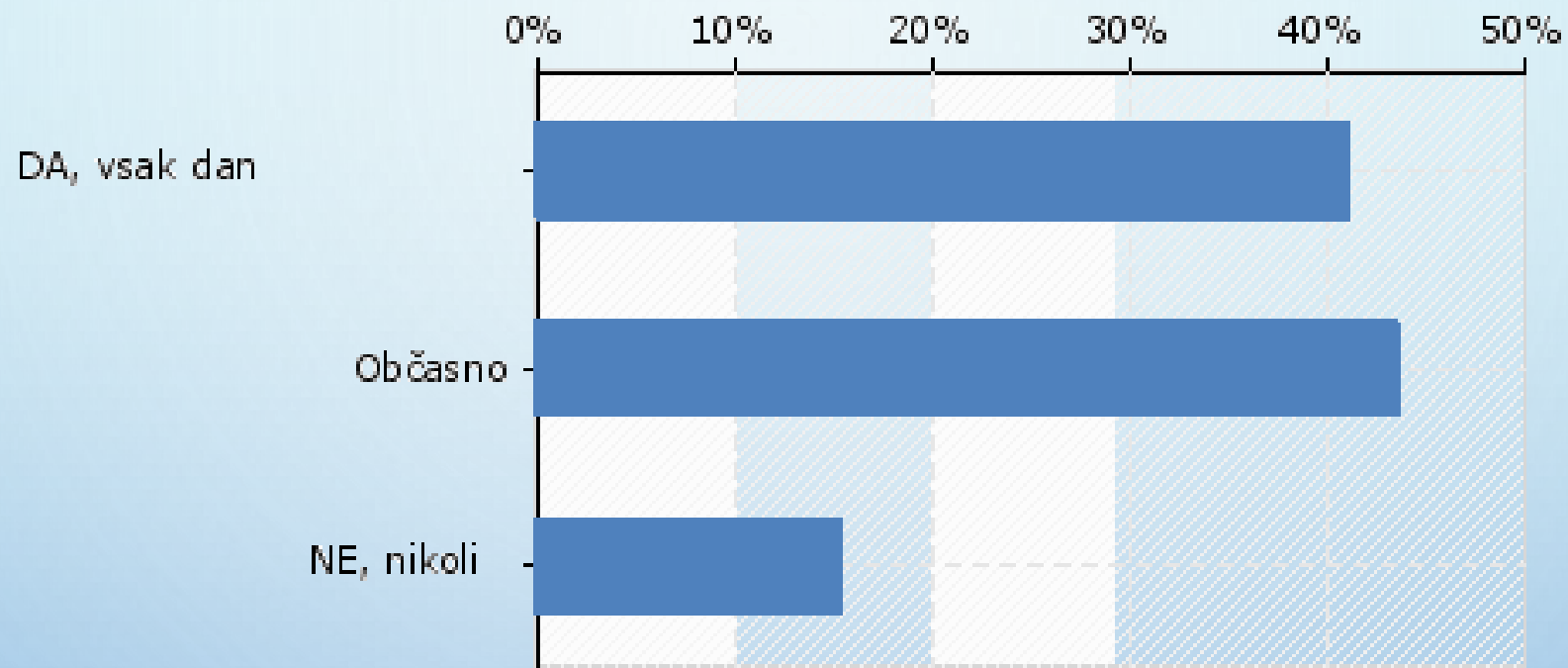
Spletno anketo je reševalo 318 učencev, od 4. do 9. razreda in dva učenca 3. razreda.

Učenci 1. VIO (160 učencev) so reševali anketo na klasični način, ne spletno.

1. Ali doma zajtrkuješ?

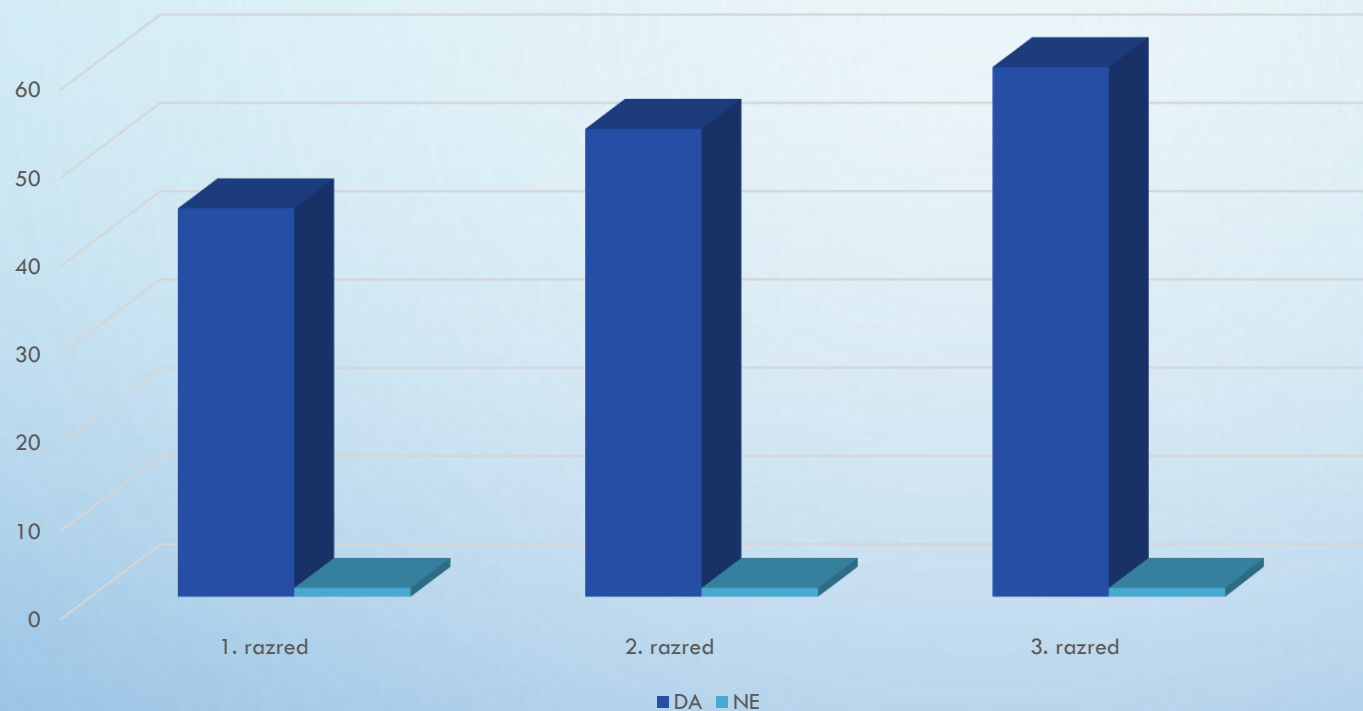


Večina učencev 1. VIO doma zajtrkuje.

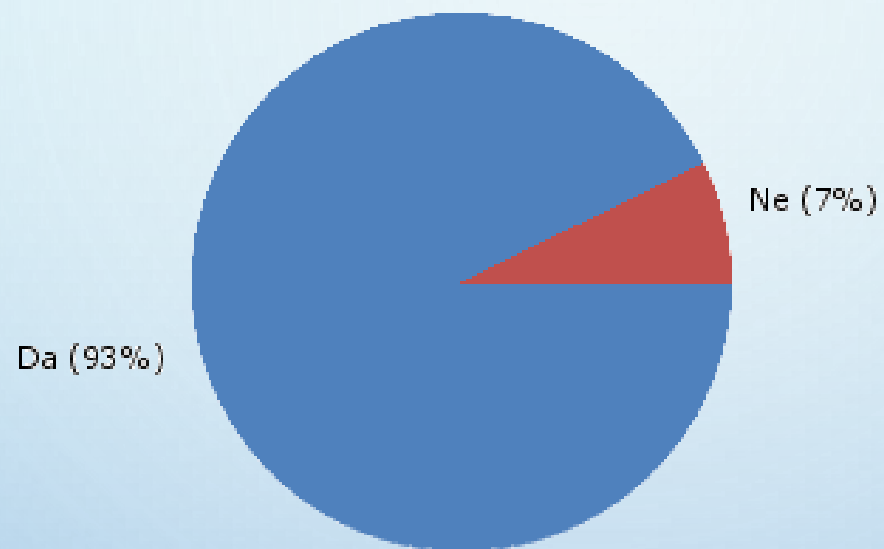


V spletni anketi je sodelovalo 319 učencev. 131 učencev zajtrkuje vsak dan, 139 občasno in 49 jih ne zajtrkuje

2. Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje?



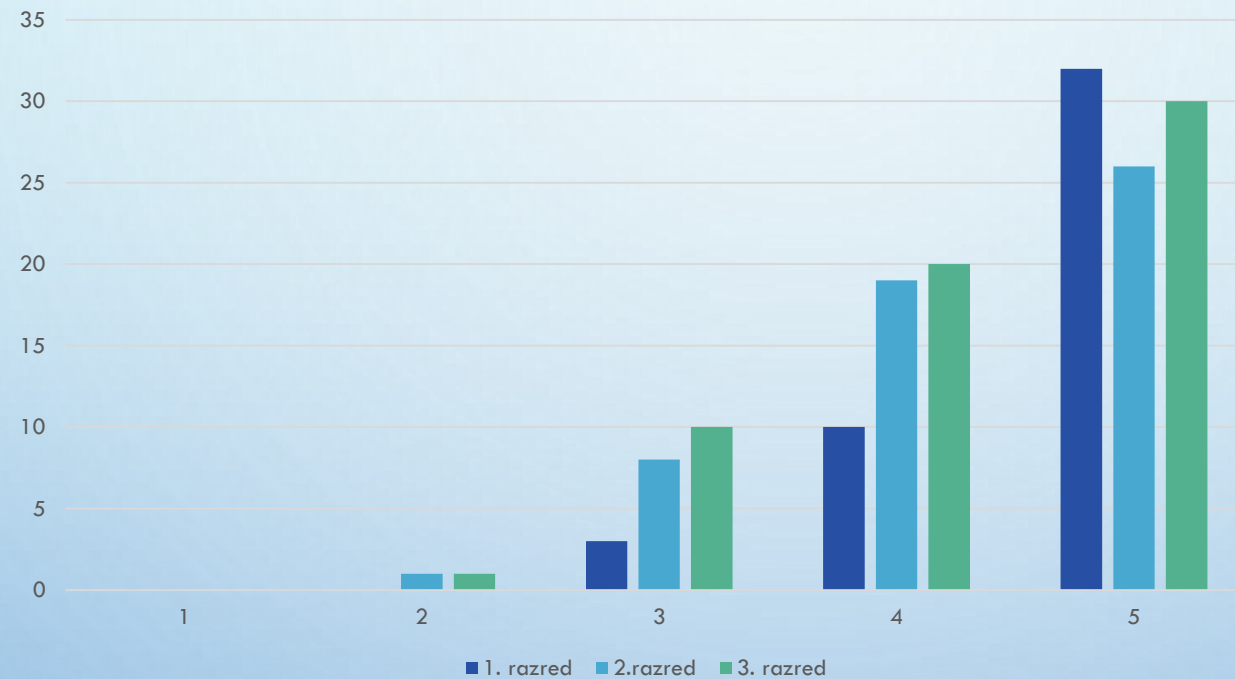
Učenci 1. VIO menijo, da je zajtrk pomemben obrok s katerim lahko pripomoremo za svoje zdravje.



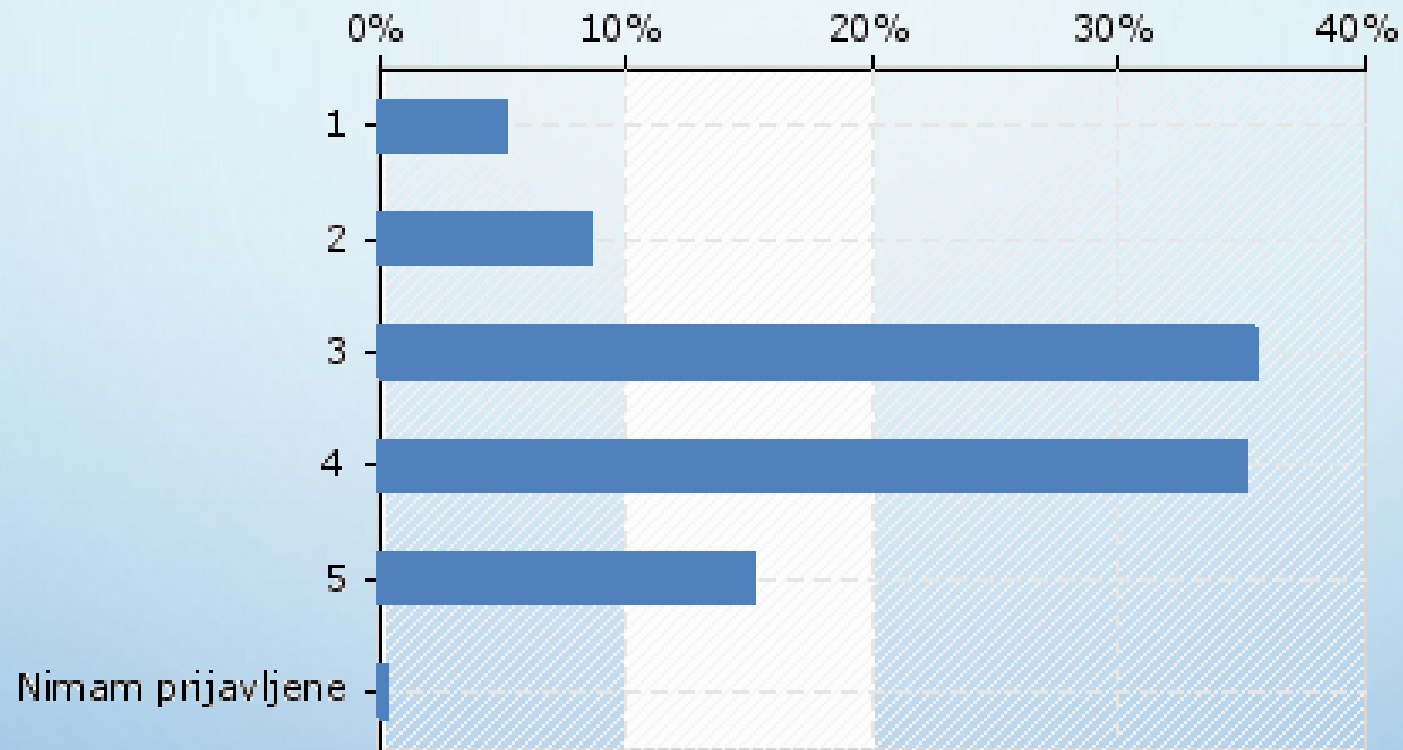
93 % učencev meni, da je redno uživanje zajtrka uživanje zajtrka pomembno za zdravje.

ker je zajtrk zelo pomembni obrok		dobesedne navedbe učencev
pomenben je zato , ker uživamo več vitaminov in mineralov.		
saj moramo zjutraj imeti veliko energije		
da, zato ker je zdravo jesti zjutraj ker nismo lačni		
zato ker je zajtrk najpomemnejši obrok dneva		
ker ti da energije za prvi dve uri potem pa imamo tako ali tako malico		
zaradi tega, nebomon lačni do malice		
saj z tem dobimo energijo	saj nam daje energijo	
zato da se telo prebodi	ja sej je najpomembnejši obrok	
ker se vedno odrascamo	zato ker potem nisi lačen	
da nismo lačni	zajtrk je najbolj pomemben obrok dneva	
da zaradi tega ker nam dajo moč da nadaljujemo dan.	saj nam da 20% dnevne energije	
ker je najpomembnejši obrok	saj dobimo energijo	
da si pripravljen na dan	saj nam da energijo	
	da saj dobiš primerno energijo za cel dan	
	zato ker je zajtrk glavni obrok dneva	
	zajtrk je najpomembnejši del dneva	
	saj da 20% dnevne energije	
	da saj je zajtrk pomembno za naše telo ,zdravje,pocutje in se kaj.	
	ker vsak dan preživim pa sem vseeno živ in nisem debel	
	da dobimo energijo in se lažje učimo	
	zaradi tega ker dobiš energijo ki jo potrebuješ za delo v šoli .	
	če zjutraj jem zajtrk se mi zdi da imam več energije	

3. Ocení šolsko malico z oceno od 1-5

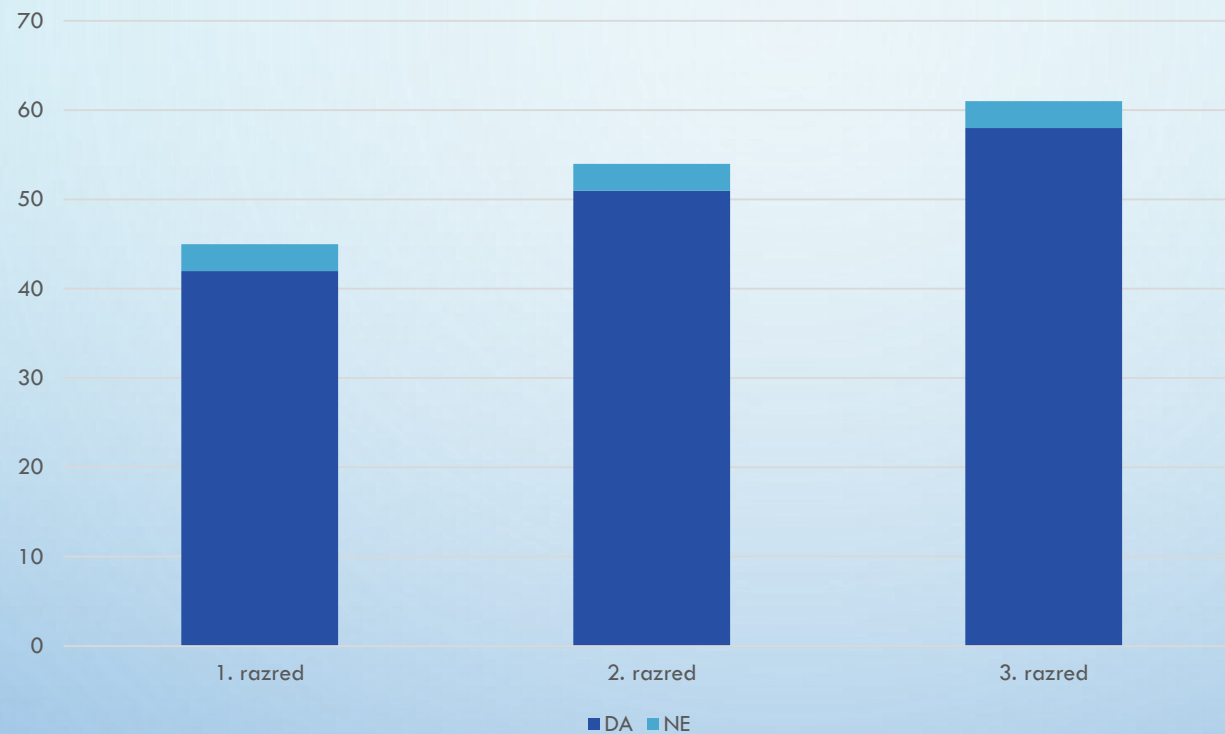


En učenec 3 . razreda nima prijavljene malice. Večina učencev 1. VIO so malico ocenili z oceno 5.

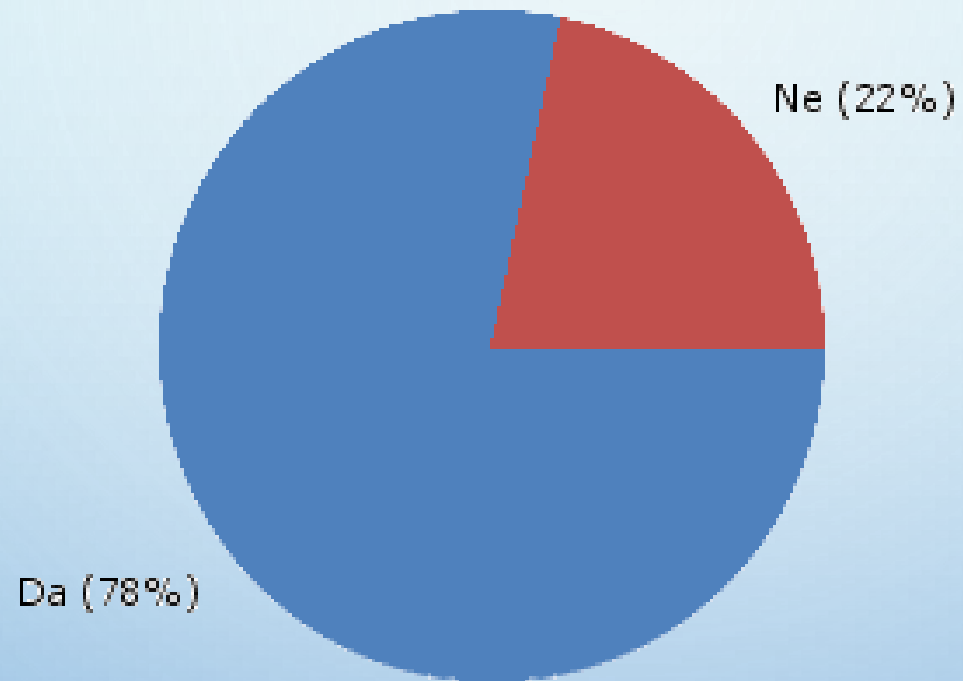


Malico je ocenjevalo 315 učencev od 4. do 9. razreda in dva tretješolca. 16 učencev je malico ocenilo z oceno 1, 27 z oceno 2, 112 učencev z oceno 3, 111 učencev z oceno 4 in 48 z oceno 5.

4. Meniš, da je prehrana za malico zdrava in uravnotežena.



Učenci 1. VIO menijo, da je prehrana za malico zdrava in uravnotežena.

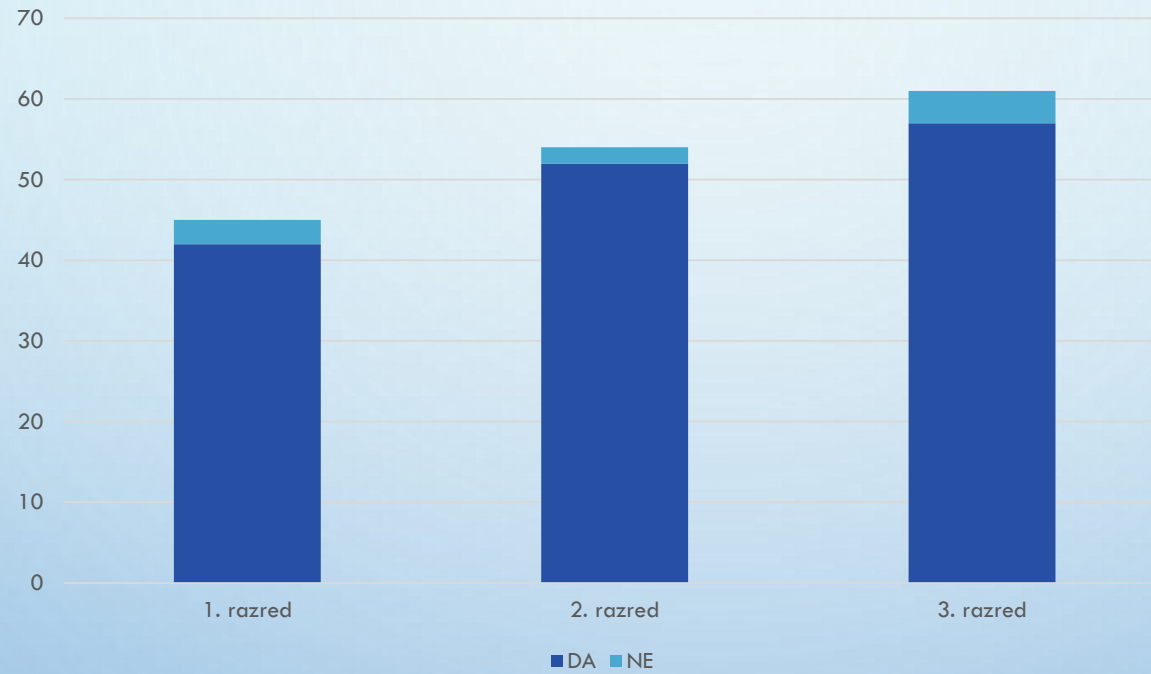


78 % učencev meni, da je prehrana za malico prehrana zdrava in uravnotežena. 22 % meni, da hrana ni zdrava in uravnotežena

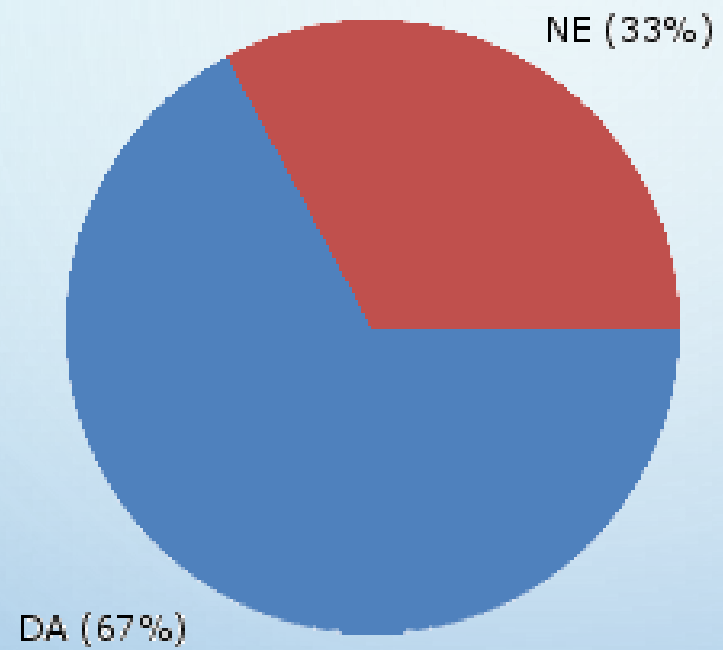
dobesedne navedbe učencev

saj je na jedilniku zelo veliko sadja in zelenjave	ja ker dobimo sadje ter zelenjavo ki jo moremo užiti	ker imamo vsak dan različno hrano .
zdrava in užitna je ker ni veliko maščob	saj je dovolj sadja in zelenjave	ja ker dobimo sadje ter zelenjavo ki jo moremo užiti
ni vegetarijanskega menija	če vi tako pravite da je te je že	saj je dovolj sadja in zelenjave
zato ker pač je	zato ker dobimo samo kruh pa sir	če vi tako pravite da je te je že
ker ima veliko zdravih stvari	ne znam	zato ker dobimo samo kruh pa sir
ker mamo samo zdrave stvari	dobimo različno zato je vredno	ne znam
skoraj nikoli mi malica ni všeč in je ogabna	zato ker ni nič nezdravega za jest	dobimo različno zato je vredno
dobimo veliko vitaminov in mineralov	ja ker jemo raznoliko	zato ker ni nič nezdravega za jest
imamo poliko oz. predelano črevesje živali ki zgleda kot klobasa rozaste barve.	da saj imamo občasno sadje in zelenjavo	ja ker jemo raznoliko
saj dobimo veliko sadja in zelenjave	saj nimamo veliko mastnih stvari, ne sladkih in vsak dan je sadje	da saj imamo občasno sadje in zelenjavo
da saj imamo zraven vedno priloženo sadje ali zelenjavo	ker jemo raznoliko prehrano in sadije dobimo za jest zraven malice	saj nimamo veliko mastnih stvari, ne sladkih in vsak dan je sadje
saj dobimo veliko sadja in zelenjave	ker imamo vsak dan različno hrano .	je sadje, zelenjava, kruh in klobasa ali namaz ali pa mlečni izdelki
zato, saj skoraj vedno dobimo obroku primerno sadje.	nezdrave namaze imamo le redko.	preveč je zelenjave
preveč klobas, namazov in drugih svinjarij, ki niso zdrave	ker dobivamo raznoliko prehrano in samo občasno kakšen burek, pico, čokoladni namaz...	

5. Ali je malica dovolj raznolika?

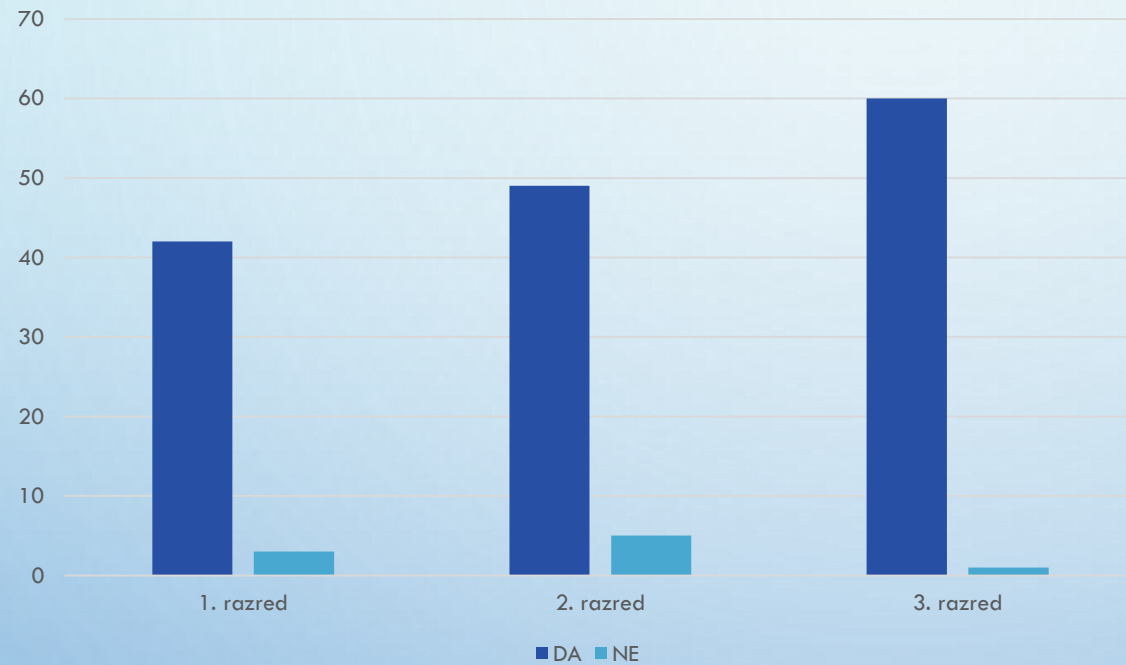


Učenci 1. VIO menijo, da je malica dovolj raznolika.

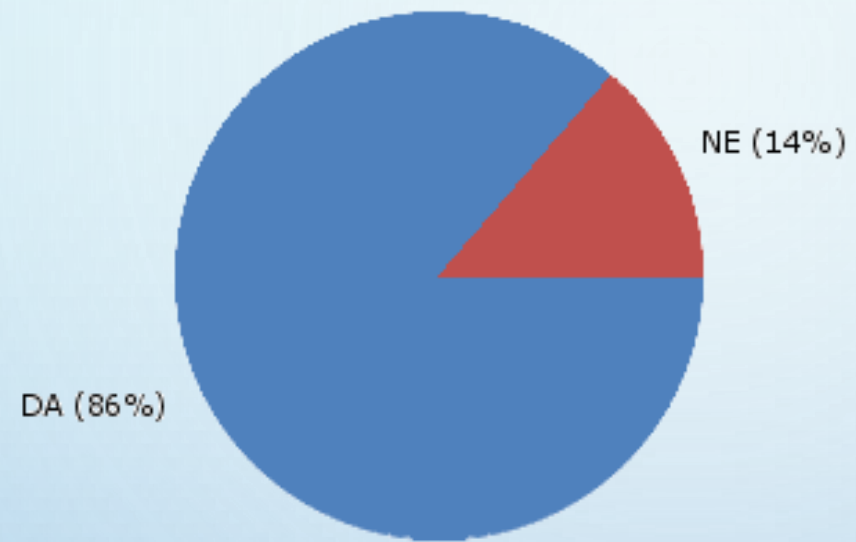


213 učencev meni, da je malica dovolj raznolika. 104 učenci manijo da ni.

6. Ali je pri malici na voljo dovolj sadja?

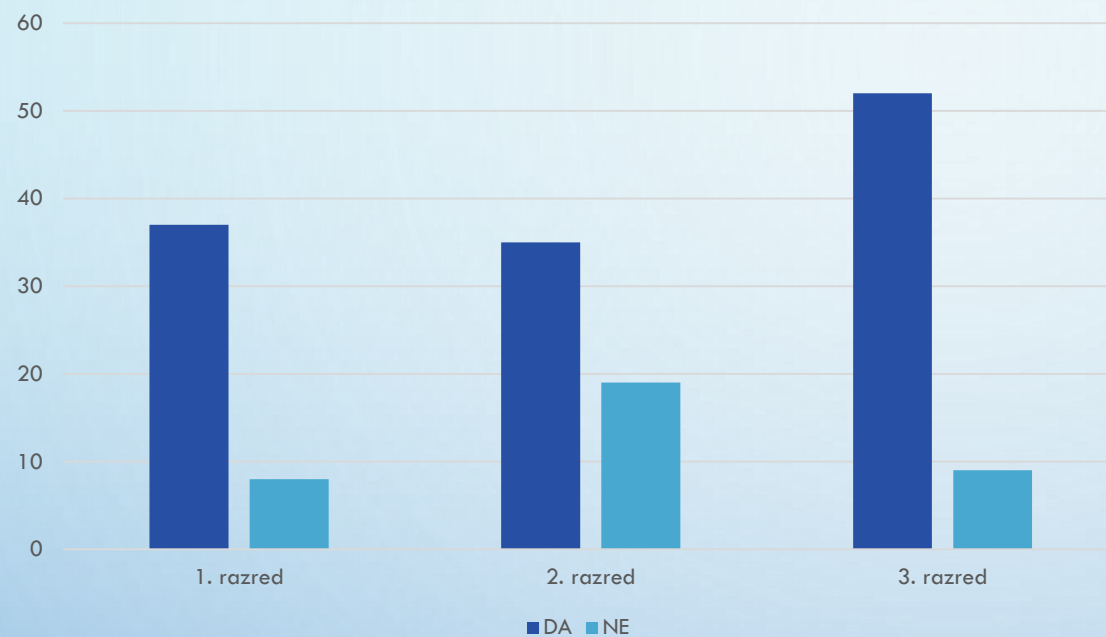


Učenci 1. VIO menijo, da je pri malici dovolj sadja.

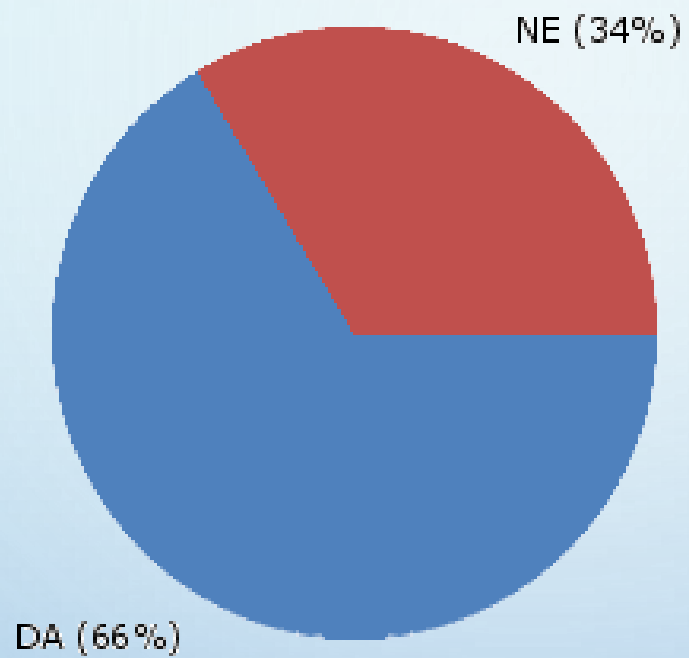


271 učencev meni, da je pri malici na voljo dovolj sadja

6. Ali je pri malici na voljo dovolj zelenjave?



Učenci 1. VIO menijo, da je prehrana za malico dovolj zelenjave. Skoraj polovica učencev 2. razredov meni, da je Ponudba zelenjave pri malici premajhna.



211 učencev meni, da je pri malici na voljo dovolj zelenjave. 107 učencev meni, da zelenjave ni dovolj.

7. Katere jedi bi si večkrat želel/a pri šolski malici?

1. razred:

MLEČNI RIŽ (7)
SADNI JOGURT (3)
NAVADNI JOGURT (3)
PICA (26)
MED IN MASLO (19)
SENDVIČ (13)
HRENOVKA (10)
PAŠTETA (6) 3
MARMELADA (9)
MLEČNI ZDROB (8)
RIBJI NAMAZ (4)
SIR (3)
POLI KLOBASA (1)
POLENTA IN MLEKO (10)
MLEČNI NAMAZI (2)
SIROVA ŠTRUČKA (1)
PEČENA JAJCA (1)

2. razred

PICA (14)
MLEČNI RIŽ (9)
RIBJI NAMAZ (18)
HRENOVKA (21)
PAŠTETA (8)
MLEČNI ZDROB (12)
KRUH IN NUTELA (1)
ČOKOLADNI KOSMIČI (2)
KORUZNI KOSMIČI (3)
MARMELADA (5)
POLENTA IN MLEKO (9)
SENDVIČ (11)
MED IN MASLO (27)
SADNI JOGURT (6)
MLEČNI NAMAZI (6)
ČOKOLADNO MLEKO IN KRUH (1)
NAVADNI JOGURT (7)
HAMBURGER (1)
SIR (4)
SIROVA ŠTRUČKA (1)
MAKOVA ŠTRUČKA (1)
SIROV BUREK (1)
MESNI BUREK (1)

dobesedne navedbe učencev

3. razred:

MED IN MASLO (15)
MLEČNI ZDROB (8)
MLEČNI RIŽ (18)
POLENTA IN MLEKO (7)
MARMELADA (8)
MLEČNI NAMAZI (1)
SADNI JOGURT (7)
HRENOVKA (33)
RIBJI NAMAZI (9)
PICA (40)
PAŠTETA (13)
NAVADNI JOGURT (4)
SENDVIČ (15)
SIR (4)
MAKOVKA (4)
SOROVKA (3)
SADNI TEKOČI JOGURT (3)
SLADOLED (1)
ČEVAPČIČI (1)
SKUTA (3)
HAMBURGER (5)
JAGODE (1)
NUTELA (1)
ZELIŠČNA ŠTRUČKA (1)
PALAČINKE (3)
CMOKI (1)
HOT DOG (4)
KORUZNI KOSMIČI (1)
MLEČNI NAMAZI (2)

**dobesedne navedbe učencev
od 4. do 9. razreda**

	Št. učencev
sendvič	77
hrenovka	128
pica	200
med in maslo	46
mlečni riž	65
marmelada	23
ribji namaz	43
mlečni zdrob	31
pašteta	36
različni mlečni namazi	7
navadni jogurt	13
sadni jogurt	66
sir	16
polenta in mleko	27
drugo:	115

Odgovori drugo	Število učencev
hamburger	21
cokoladne kroglice	1
zdrop	1
zeliščna štručka	7
štručka	1
sirni burek	1
čokoladni namaz	2
gris	2
palačinke	4
eurokrem	2
kosmiči	1
enoloncnica	1
humburger	2
nageci	1
enolončnica	1
hamburgerjev	2
bikova jajca!	1
normalna hrana za tiste z dieto	1
koruzni kosmiči z mlekom	1
čokoladne kroglice, čokolino	1

čokoladno mleko	1
zeliščna štručka	1
kosmiči z mlekom	1
hamburge	1
hamburger, sirova	1
čokoladno mleko	1
čokolino	2
vaflji	1
poli klobasa	1
hamburgr	1
hamburger tudi z solato	1
burger	2
mogoče kaki čokoladni eurokrem	1
nutela	1
jajca	1
šumi bonboni	1
sirova	1
kornflex	1

**dobesedne navedbe učencev
od 4. do 9. razreda**

sirova štručka	7
palačinke, nutelin namaz	1
kebab	1
hamburger, pomri, pana cota	1
enkrat se mi da jest drugic pa ne.	1
nuttela	2
burito	1
makaronflajš	1
makaroni	1
čokoladni navihanček z čokoladnim mlekom	1
mesni burek in jogurt	1
lepinje	1

dobesedne navedbe učencev
od 4. do 9. razreda

zeliščne štručke	4
hambrger	1
muha v obari	1
tost ,rama,klobase ,sir in jajca čebula ali paradajz	1
pleskavica	3
manjša kiličina makaronov, kakšna preprosta juha	1
cesnov kruhek	1
cornflakes	1
smoothie	1
nutella	3
olive	1

8. Zapiši tri jedi, ki jih pri malici ne želiš (dobesedne navedbe učencev)

1. razred:

RIBJI NAMAZ (5)
NAVADNI JOGURT (10)
MLEČNI ZDROB (3)
ČRNI KRUH (1)
PICA(7)
MLEČNI RIŽ (6)
HRENOVKA (4)
POLENTA (6)
SIR (5)
ZELIŠČNI NAMAZ (2)
SADNI JOGURT (3)
PAŠTETA(2)
MLEČNI NAMAZI (3)
POLI KLOBASE (2)
SKUTE (1)
SENDVIČ (2)
MAKOVA (1)
MED IN MASLO (1)
BUREK S SKUTO (1)
ZELIŠČNA ŠTRUČKA (1)
GRIS (1)

2. Razred

ZELIŠČNA ŠTRUČKA (1)
PICA (8)
SKUTIN NAMAZ(2)
SIR (7)
SADNI JOGURT(3)
NAVADNI JOGURT (13)
ZELIŠČNI NAMAZI (3)
RIBJI NAMAZI (9)
POLENTA IN MLEKO (10)
SENDVIČ(1)
MARMELADA (4)
MLEČNI NAMAZI(1)
HRENOVKA (1)
PAŠTETA(5)
MLEČNI RIŽ(6)
SVINJSKO MESO(1)
MED IN MASLO(2)
KISLI JOGURT(1)
MLEČNI ZDROB(5)
POLI KLOBASA (4)
SOLATA(2)
PARADIŽNIK (1)
MESNA SOLATA(2)
MAKOVA ŠTRUČKA (1)
ZELIŠČNA ŠTRUČKA (1)
KUMARICE (1)
BUREK (1)
ZELJE (1)

3. razred:

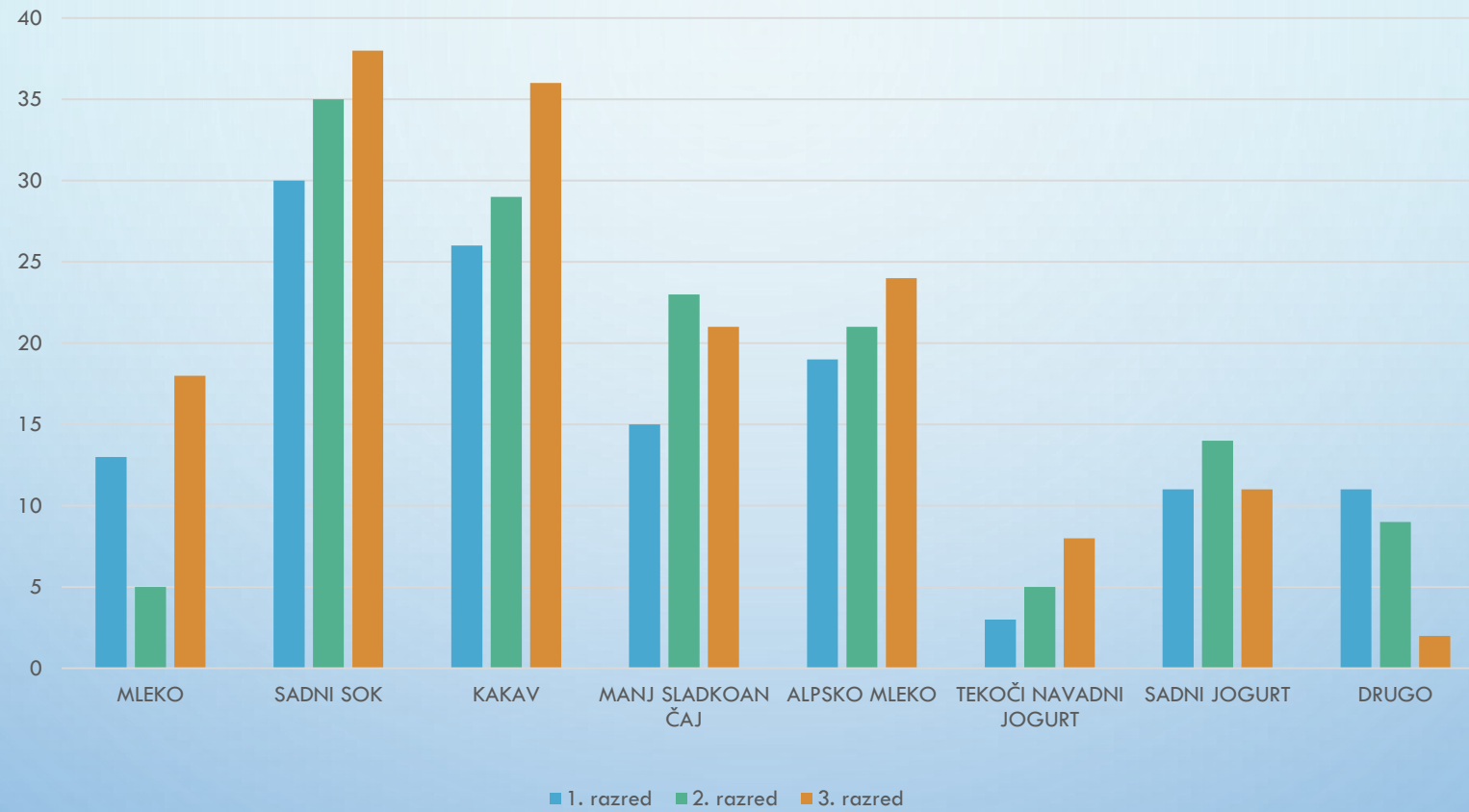
POTICA (5)
RIBJI NAMAZ(5)
SIROV BUREK (1)
MESNI BUREK (3)
ZELIŠČNA ŠTRUČKA (13)
POLENTA IN MLEKO (3)
SKUTIN NAMAZ(4)
PICA (4)
MLEČNI ZDROB (6)
MAKOVKA (3)
SUHA SALAMA (4)
SIR (12)
MED IN MASLO (5)
MARMELADA(2)
KORUZNI KOSMIČI (1)
POLENTA (5)
MLEČNI NAMAZI(3)
PAŠTETA (3)
HRENOVKA (1)
MLEČNI RIŽ (6)
TUNA (1)
SENDVIČ (1)

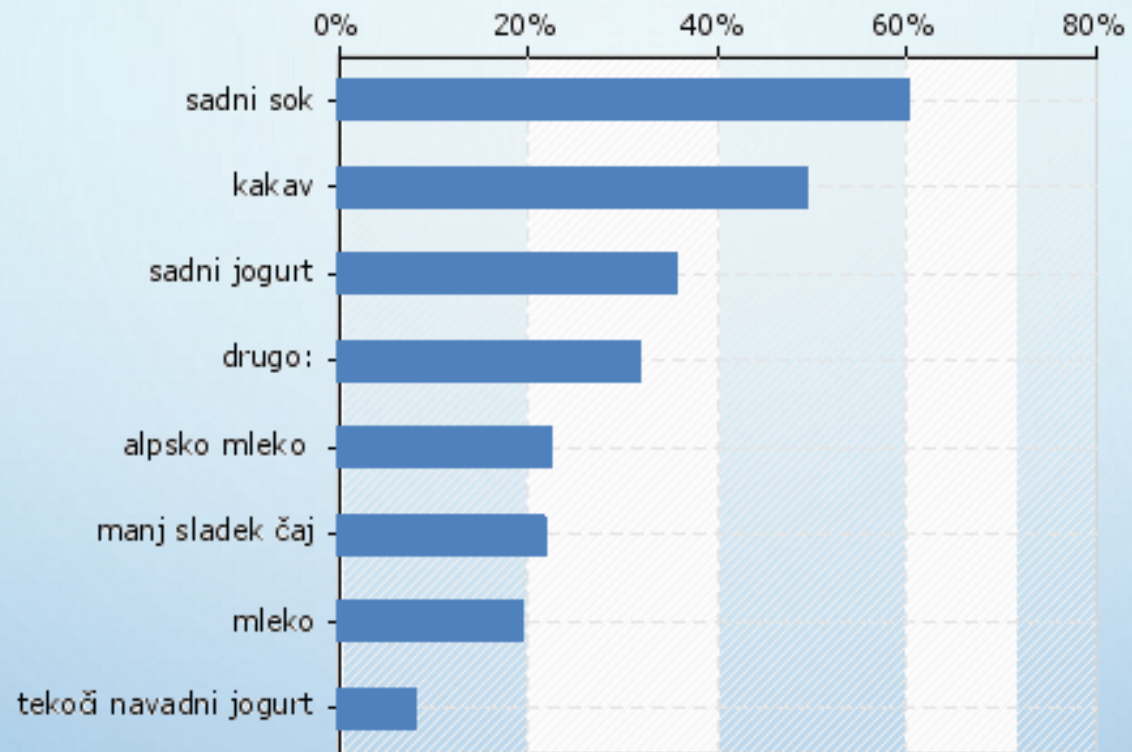
Odgovori
mlecni ris, mleko in kosmici, gris
klobas,navadni jogurt in sir.
zeliščna štručka,orehova potica,navadni jogurt.
namazi, maslo in med, marmelada
nekaj ugabnega
česnova štručka, skute, ribji namaz
ribji namaz
dsjv ofdsgjdv dofjvfd
sir,navadni jogurt,senvič
ribji namaz,marmelada,med in maslo
ribji namaz,med in maslo,različni mlečni namazi
česnova štručka ,skutin namaz
ligne hobotnice škape
pašteta, sendvič, namazi
kruh in sir, zelenjavni namazi, gnilih stvari...
sir,ribji namaz, mlečni riz, gris,med,maslo
polika zelenjava mlečni namazi
orehov zavitek, navadni jogurt, mleko
ribji namaz, zeliščni namaz, pašteta
mlečni namazi ,pizza in ribji namaz.
mlečni riž, različni mlečni namazi, navadni jogurt
ribji namaz, zeliščni namaz,pašteta
klobase,skutini namazi,makove štručke
kefir,navadni jogurt, sir
klobase, sir,
ne želim sirove štručke,ribjiga namaza in različnih mlečnih namazov.
sadni jogurt,mlečni namazi
kosmiči, mleko, kaka
sardinje paštete
sir,med in maslo,marmelada.

dobesedne navedbe učencev od 4. do 9. razreda

288 učencev 2. in 3. VIO je izrazilo svoje mnenje.
kaj si pri malici ne želijo.

9. Katere napitke imaš najraje pri šolski malici?





Večini učencev ima najraje pri malici sadni sok. Ponujamo 100 % jabolčni in pomarančni sok.

10. Napiši svoje predloge glede izboljšave šolske prehrane.

dobesedne navedbe učencev

1. Razred:

S HRANO SO ZADOVOLJNI (3)

NIMAJO MNENJA (37)

IMAJO PREDLOGE ZA IZBOLJŠAVO (5)

Da bi mleko bilo večkrat na razpolago	Hrana je raznolika, pestra in nimam kaj za dodat oz. ne bi ničesar spreminjala	Želim, da je na avtomatu večkrat sok
Vsakodnevni sadni bife (več vrst sadja)	Več riža, krompirjeva solata, gobova juha, več jagod, več čaja	Čokoladne kroglice, toust, čokolino
Vsa hrana je dobra	Manj sladkorja, da bili zdravi	S hrano sem zadovoljen

2. razred:

NIMAJO MNENJA (17)

IMAJO PREDLOGE ZA IZBOLJŠAVO (37)

Želim, da bi večkrat jedli pico	Gobova juha	Želim, da se v prehrano dodajo palačinke
Več solate, več zelenjave, domači puding 5	Da bi imeli 2x na teden bio puding	Zelenjavna juha, večje porcije
Da bi hrana bila prilagojena za vse	Ker nemaram mlečnega zdroba, želim da je na razpolago vedno kuu in maslo	Manj klobas in več zdravih namazov
Jajc ena oko	Več češenj	Pri kosilu na izbiro več vrst solate
Tortelini v smetanovi omaki, jajca na oko	Lignji, piščančji medaljoni	Zaradi diete ne želim na kruhu toliko tune
Čokolino pri malici	Da bi imeli na razpolago domače pecivo	Krompir, meso
Da ni mamo jogurtov	Da bi bila hran zdrava	Za malico sirovo štručko, za kosilo pa domačo pico
Meso, kaša, njoki	Želim več govejega mesa	Da bi juha bila bolj slana, domače pecivo
Banana, kruh	Domača pica	

3. razred:

BREZ MNENJA (15)

IMAJO PREDLOGE ZA IZBOLJŠANJE (46)

dobesedne navedbe učencev

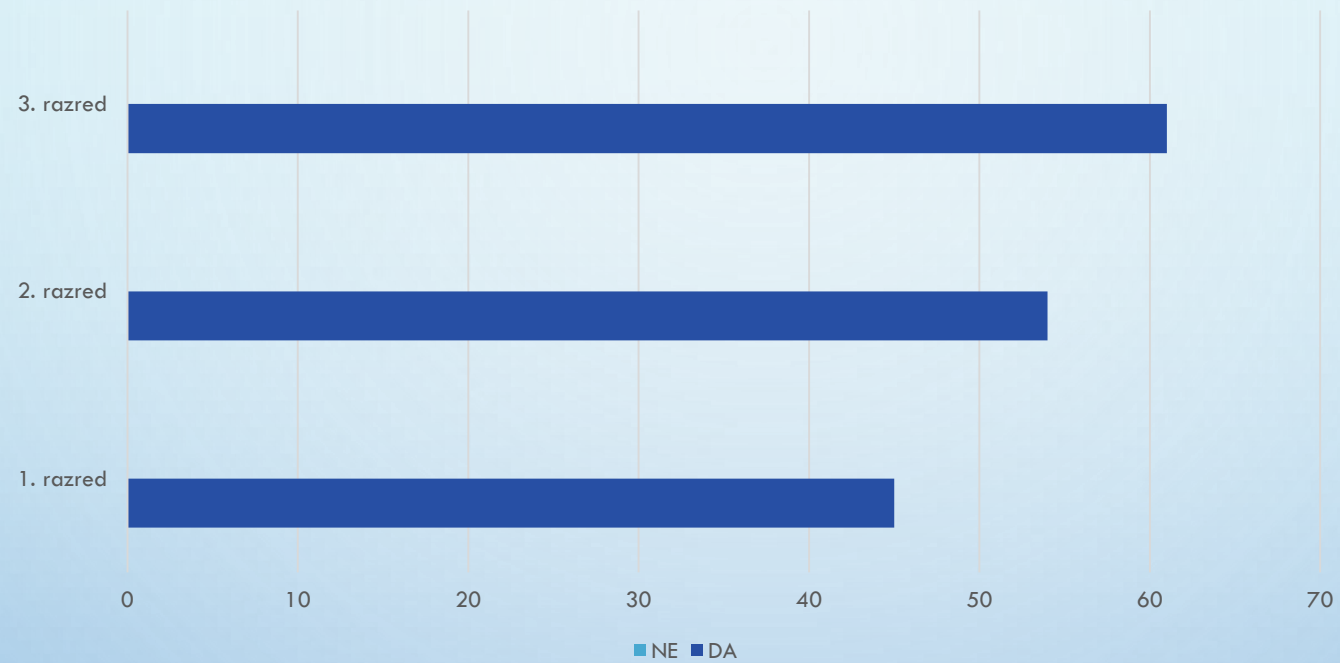
Pomfri in dunajski zrezek, marelični cmoki	Ko mi je dobro, želim dobiti več	Ne želim klobas na kruhu
Vsak teden enaka malica in kosilo	Nimam rad vsega kar je za malico	Italijanska palčka, hamburger, pečenka
Vsak dan veliko zdravega, 1 x na teden nekaj ne zdravega	Ne želim veliko zelenjave	Več paradižnikove solate
Več zelene solate, več krat pire krompir in veliko paradižnikove juhe	Sir na žaru	

dobesedne navedbe učencev
od 4. do 9. razreda

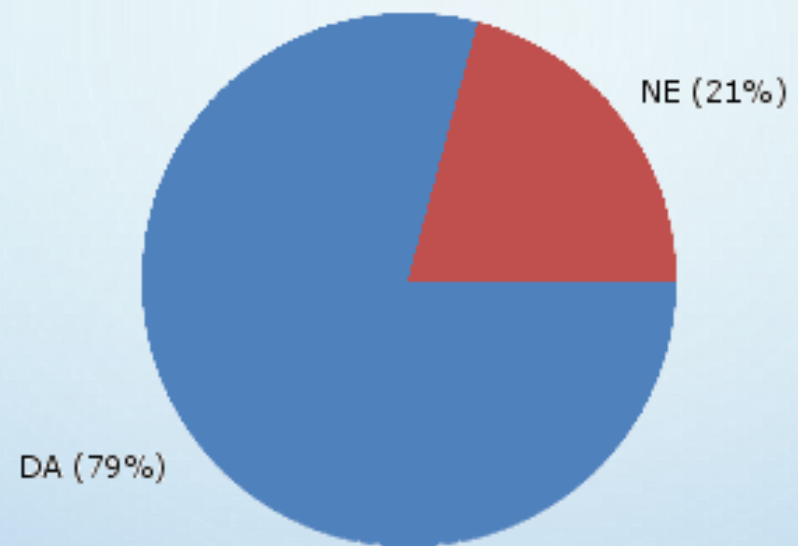
Predlogi učencev

da upoštevajo želje učencev	bolj raznoliko, saj pozimi in poleti pijemo preveč čaja namesto da bi imeli kaj drugega, lahko bi imeli večkrat mlečne jedi
manj namazov	preveč jih je, hamburger, mc donalds, burger king, 7up, pizza, hrana od gordona ramseya
pa ceneje bi lahko blo	lahke jedi
da nebi bilo več toliko krat dobili klobas in da bi bilo več zelenjave	več jedi na izbiro
da bi dobili večje porcije	več jagode
meni je čisto vreu	da bi pri malici dobili več sadja in zelenjave
meni je všeč ampak bi imela čokoladne kroglice hrenovke pica	v redu je
da je vreu ampak bi imeli večkrat zajest razn šmorn	lahko bi bila boljša
manj maščob.	nevem
lahko bi imeli kaj bolj zdravega.	brez suhega kruha
majn maščob,	da bi vsi učenci jedli v jedilnici.
ja vsak teden nekaj novega	manj namazov
ne vem	bolj raznolika prehrana za učence z laktozno intoleranco. in več nezdrave hrane.
da bi imeli več žemljic.	Le dva dni jogurti

10. Ali imaš v šoli naročeno kosilo?

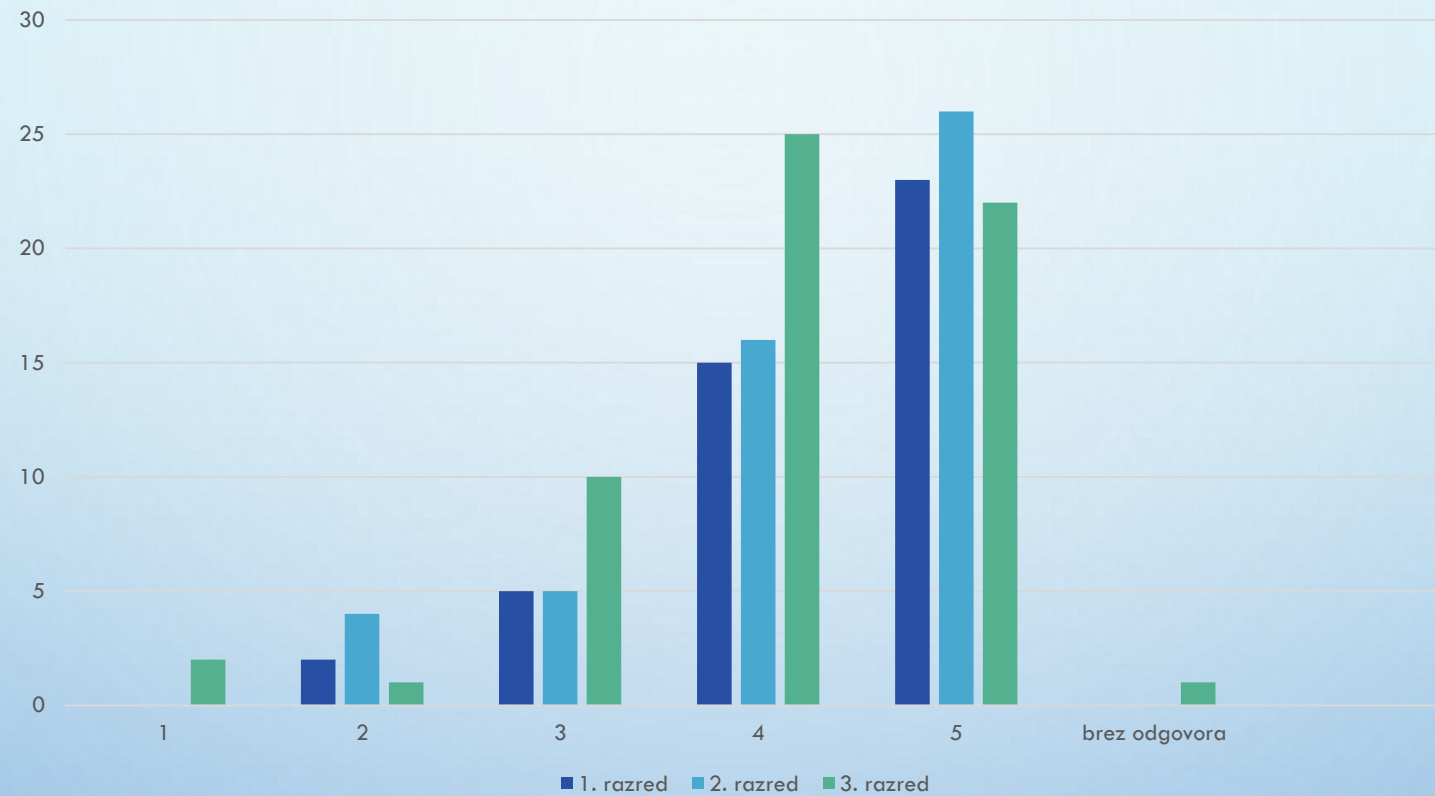


Večina učencev ima naročeno kosilo.

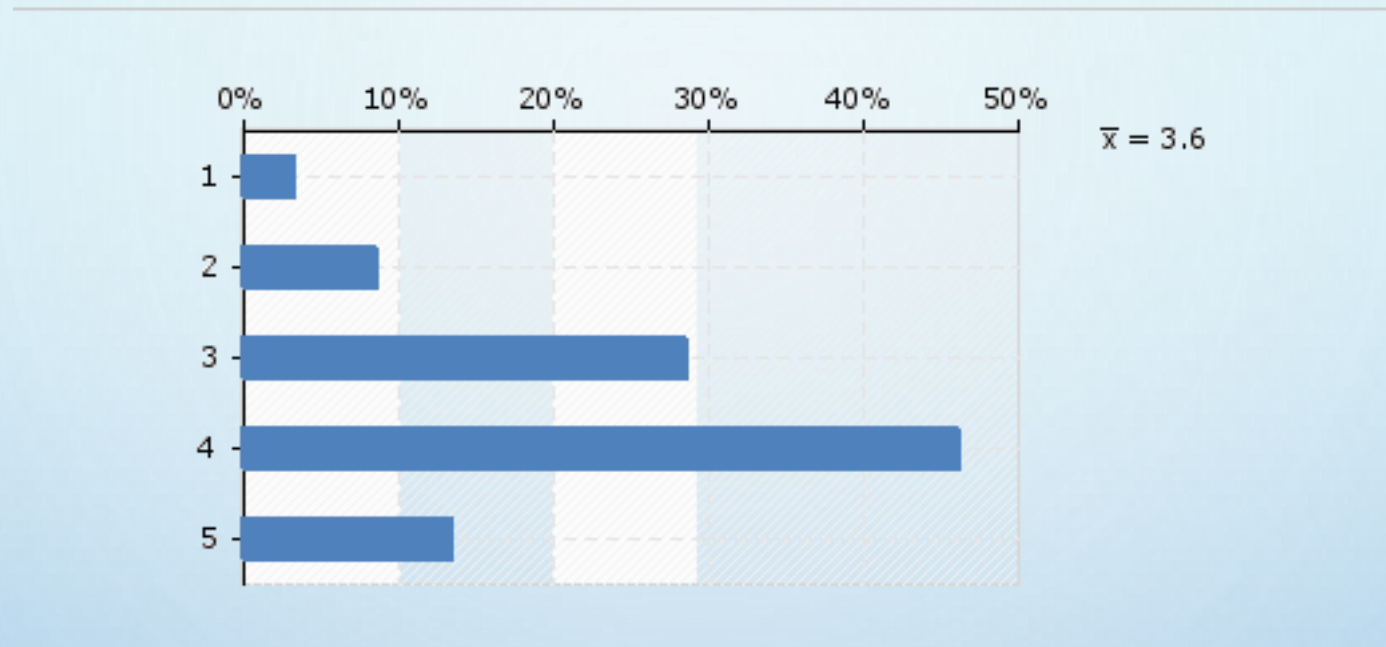


79 % učencev ima naročeno kosilo.

11. Ocení kosilo od 1 – 5

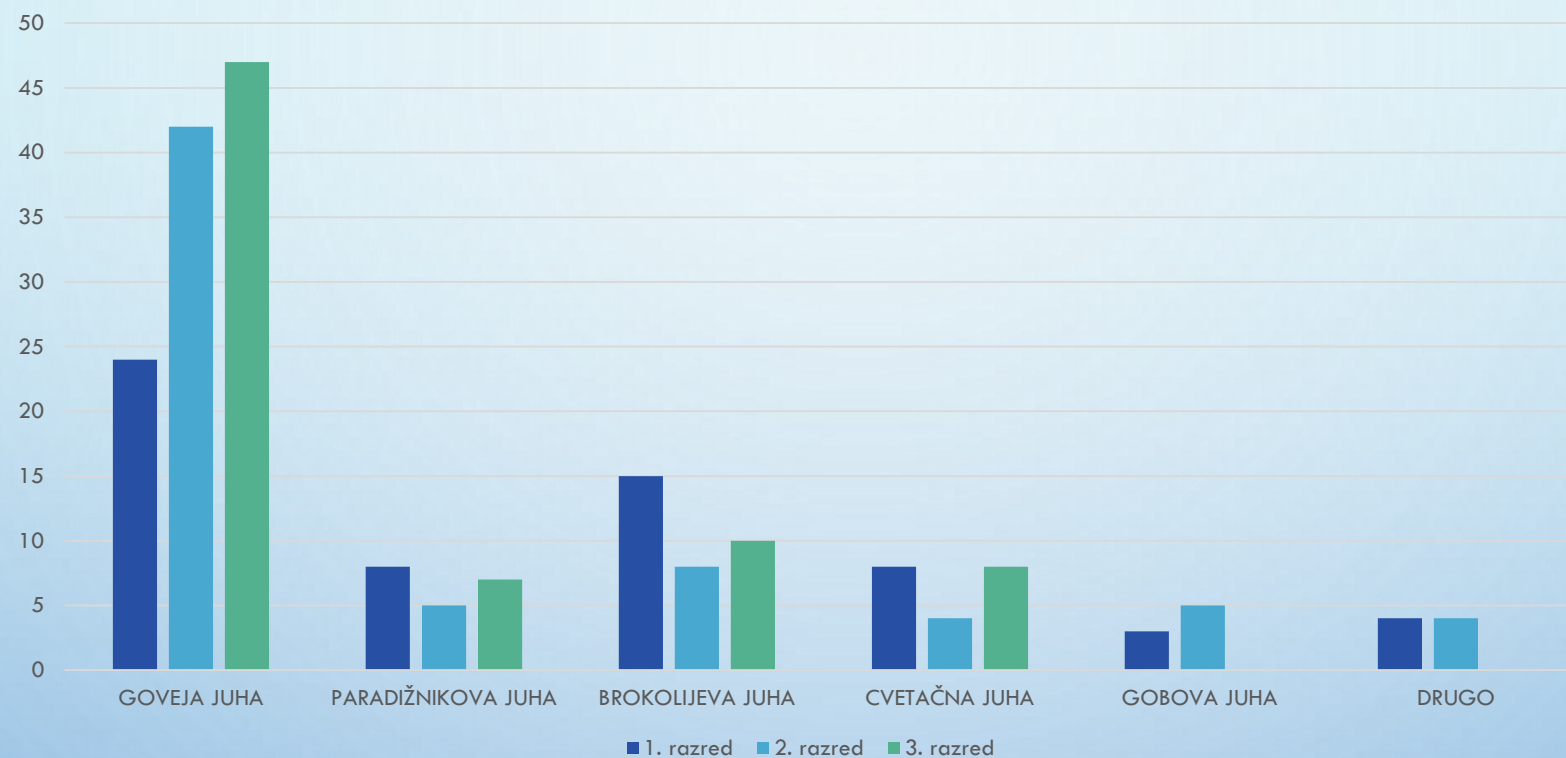


Večina učencev 1. VIO meni, da je kosilo okusno, saj so ga ocenili z ocenama 4 in 5.

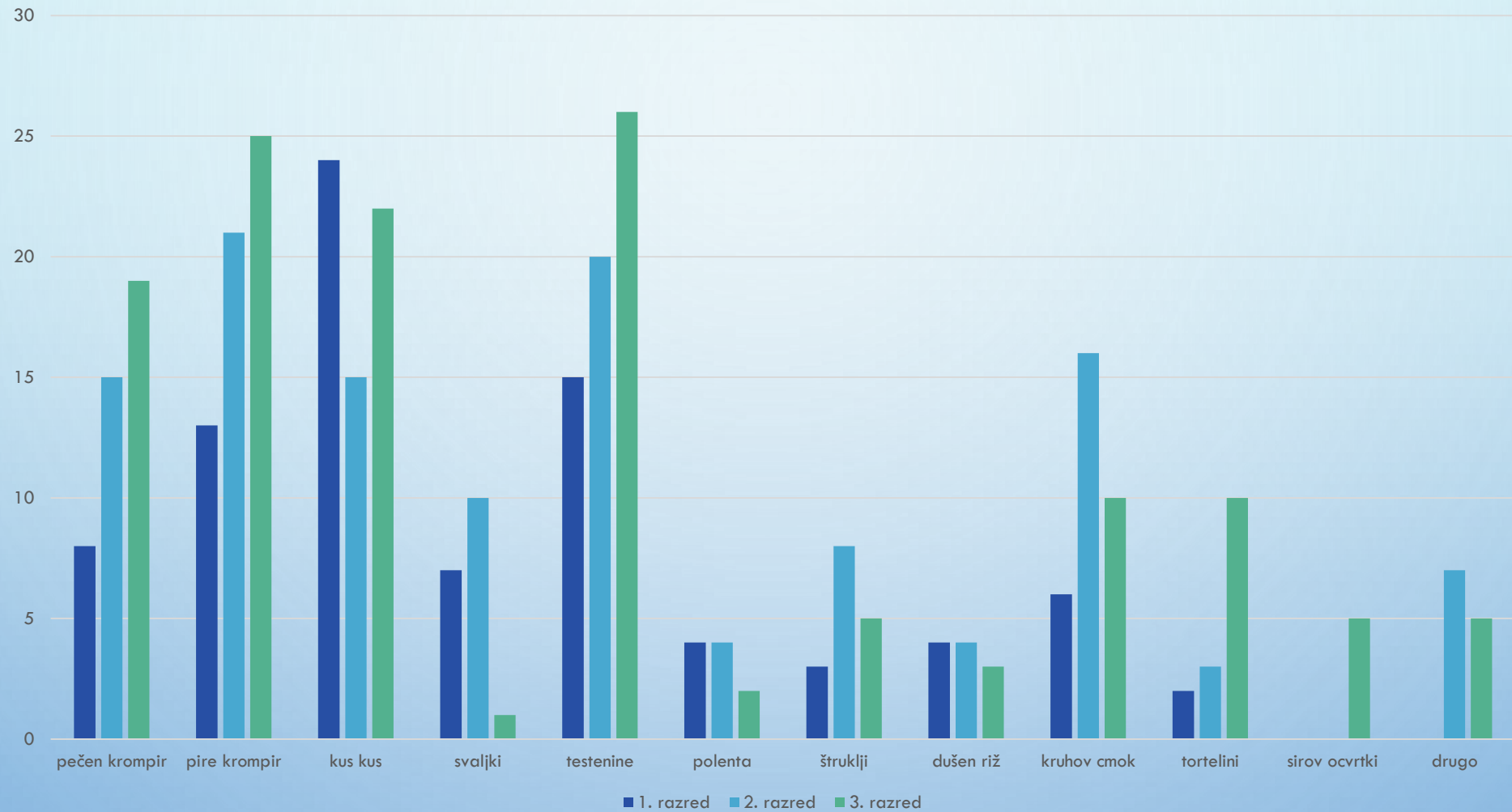


Na vprašanje je odgovorilo 245 učencev 2. in 3. VIO. Z oceno 1 je kosilo ocenilo 8 učencev. Z oceno 2 je kosilo ocenilo 21 učencev. Z oceno 3 je kosilo ocenilo 70 učencev. Z oceno 4 je kosilo ocenilo 113 učencev. Z oceno 5 je kosilo ocenilo 33 učencev.

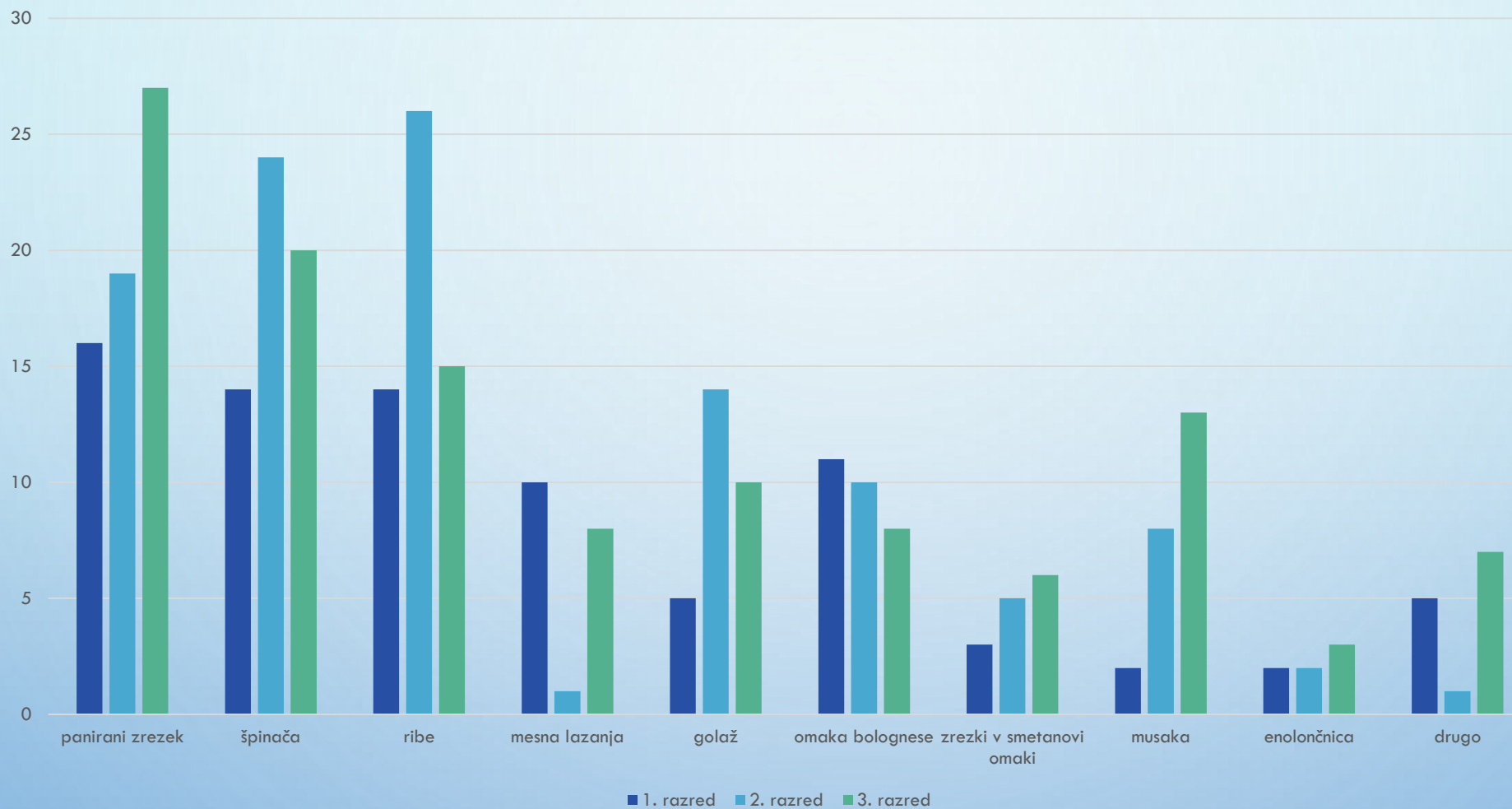
12. Katere jedi bi si VEČKRAT želel/a pri šolskem kosilu?



Večina učencev 1. VIO si želi, da bi jim pri kosilu ponudili govejo juho. Po drugo so navedli bučkino, česnovo, porovo juho in juha s cmoki.

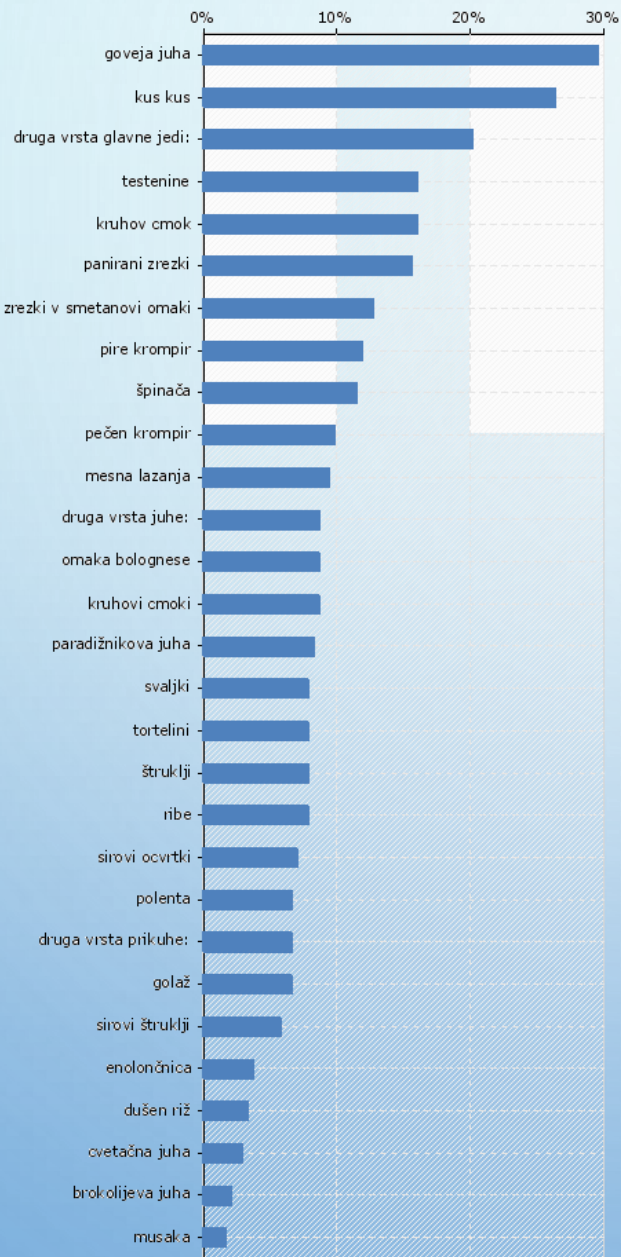


Učenci 1. VIO si želijo večkrat pri kosilu pire krompir, kus kus in testenine.



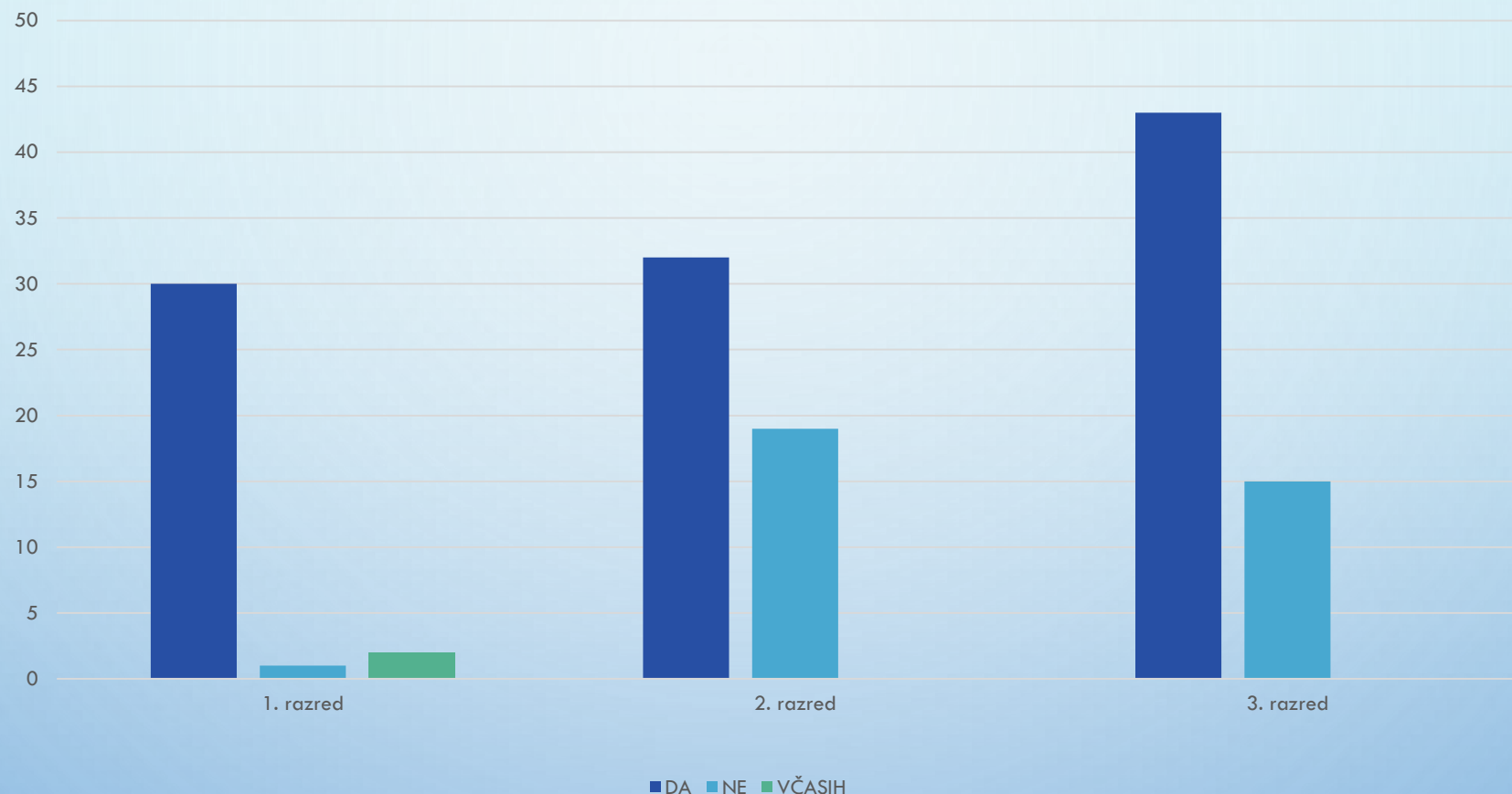
Učenci 1. VIO najraje pojedó panirane zrezke, špinačo in ribe. Pod drugo so navedli čufte, palačinke, mlince, carski praženec in joto.

Učenci 2. in 3. VIO



goveja juha	72
cvetačna juha	7
paradižnikova juha	20
brokolijska juha	5
druga vrsta juhe:	21
dušen riž	8
kus kus	64
pire krompir	29
svaljki	19
tortelini	19
pečen krompir	24
testenine	39
štruklji	19
sirovi ocvrtki	17
kruhov cmok	39
polenta	16
druga vrsta prikuhe:	16
mesna lazanja	23
zrezki v smetanovi omaki	31
panirani zrezki	38
sirovi štruklji	14
špinača	28
golaž	16
omaka bolognese	21
musaka	4
ribe	19
kruhovi cmoki	21
enolončnica	9
druga vrsta glavne jedi:	49

13. Ali so zate obroki pri kosilu količinsko dovolj veliki?



Večina učencev 1. razreda ima količinsko dovolj velik obrok. Polovica učencev 2. razreda meni, da so njihovi obroki Količinsko neustrezni. Večina učencev 3. razreda ima količinsko dovolj velik obrok za kosilo.

Odgovori
da.
da so
ne lahko bi bili vecji
ne!
ne saj če gremo pu še ne dobimo čeprav je hrana pred nami
ne.
ne zelo premali
ne ker dobimo toliko kot prvošolčki
ja, še preveliki
ja, preveliki
da,seveda
ne kuharji so škrti
ne vedno.
ne saj dobimo isto količino kot prvošolčki, če pa gremo po več pa rečejo da ni več!
ja.
večinoma časa
nekaterim se zdi da ecje porcije dobijo dobijajo 9 aipa 8 razredi .. drugace pa so kosila dobra.
ne ravno
ja,včasih
testenine svaljki carski prazenec
da , količinsko so dovolj veliki.
da, količinsko so dovolj veliki.
da primerno za razred.
včasih so premajhni
ne ker ne morem iti po še
delno
ne vedno
meni so obroki dovolj veliki

Večini učencev 2. in 3. VIO so ponujeni
količinsko ustrezni obroki pri kosilu.

14. TVOJ NASVET

ZA JEDILNIK

za en dan...

1. razred

MALICA	KOSILO
Polenta z mlekom	Goveja juha, čufti in pire krompir
Pica, sadni sok	Čufti s pire krompirjem, sadni sok
Kruh in ribji namaz, jabolčni sok	Puding, goveja juha, špinača, ribe
Kruh, pašteta, mleko	Paradižnikova juha, paniran zrezek, krompir, mešana solata(paradižnik, kumarice)
Pica in sadni sok	Čufti v paradižnikovi omaki, krompir, puding(sladica)
Čokoladne kroglice	Špinača, pire krompir, hrenovka, sladoled(sladica)
Pica	Palačinke, solata
Sirova štručka, mleko	Goveja juha, panirani zrezek, pire, solata
Polenta z mlekom	Goveja juha, kus kus in ribe
Čokoladni kosmiči, med	Solatni krožnik
Maslo in med, makova štručka, jabolko, mleko	Goveja juha s palačinkami, špinača in pire krompir, mafin
Črna zemlja s sirom, čaj, jagode	Gobova juha, ribe, pečen krompir, solata, gibanica (sladica)
Sendvič s poli salamo in kreša (rastlina)	Govoja juha s kroglicami, pečena piščančja bedra in kus kus, paradižnikova solata
Mlečni riž, jagode	Cvetačna juha, panirani zrezki, kus kus, paradižnikova solata
Polenta z mlekom	Svinjski zrezki v omaki, zelena solata
Zeliščni namaz, črni kruh, čaj	Suhi njoki, zelena solata
Polenta z mlekom	Goveja juha s kašo, pire krompir in čufti, čokoladni puding
Žemljica s sirom in jabolčni sok	Čufti in pire
Hrenovka	Gobova juha, palačinke (sladica)
Maslo, črni kruh, jabolko, čokoladno mleko	Goveja juha, makaroni
Kruh z jagodno marmelado, jabolčni sok	Pečena riba, njoki
Mlečni zdrob	Kus kus
Maslo in med, mleko, sadje	Zrezki, juha, solata,pečen krompir
Žemljica s sirom	Čevaščiči in pomfri
Jogurt in ovseni kosmiči	Mlinci in solata
Žemlja, maslo in med, mleko	Gobova juha, kus kus, panirani zrezek (belo meso)
Sirova štručka, čokoladno mleko	Cvetačna juha, mlinci, pečen piščanec
Mlečni riž in čokoladno mleko	Pire krompir, špinača in hrenovka

2. razred

MALICA	KOSILO
<i>Cmoki</i>	/
<i>Jagode</i>	Špinača s hrenovko
Mlečni riž	Ričet
<i>Kruh z nutelo</i>	Panirani zrezek in pomfri
Pašteta in črn kruh	Špinača
Mlečni riž	Zelena solata, špinača
Koruzni kosmiči in mleko	Goveja juha, tortelini, solata
Hrenovka v štručki, čaj	Koruzno-paradižnikova juha, krompir, riba
Čokoladno mleko in kruh	Mesna lazanja in solata
Pašteta in kruh	Špageti
<i>Hrenovka, jabolko</i>	Špageti bolognese, goveja juha
Čaj, sirova štručka	Goveja juha, zelena solata, špageti bolognese
Palačinke, čaj	Goveja juha, testenine, solata
<i>Kruh, med in maslo</i>	Riz, meso v smetanovi omaki
Hrenovka v štručki s kečapom	Rižota z grahom, zelena solata
<i>Hrenovka, kisle kumarice</i>	Špageti bolognese, goveja juha, rdeča pesa
<i>Kruh, hrenovka, krompir</i>	Juha z ribanci, solata, smetanova juha
Mlečni riž	Juha z ribanci, solata, smetanova juha
<i>Polenta in mleko</i>	Goveja juha in palačinke
<i>Polenta in mleko</i>	Goveja juha, testenine s smetanovo omako, zelena solata
<i>Pica</i>	Golaž
Kruh s poli klobaso, sadni čaj	Špageti bolognese, goveja juha, solata
<i>Maslo in med, mleko</i>	Palačinke z nutelo

2. razred

<i>Pica in sadni sok</i>	Špinača in pire
<i>Hrenovka v testu</i>	Pečen krompir in meso
<i>Kruh, maslo in med, kakav</i>	Mesna lasanja, zelena solata
<i>Kruh in nutela</i>	Špinača
<i>Ribji namaz, čaj</i>	Kus kus, belo meso, paradižnik
<i>Koruzni kruh, maslo in med, nesladkan čaj, jabolko</i>	Mesne kroglice, pire krompir, solata
<i>Hrenovka v štručki, čaj</i>	Lignji, pomfri in zelena solata
<i>Sadni sok, lubenica in hamburger</i>	Gobova juha, meso in pomfri s kečapom, sladoled na palčki
<i>Kruh z ribjim namazom, češnje</i>	Gobova juha, testenine, zelje
<i>Koruzni kosmiči, jabolko, in hruška</i>	Jota in kruh
<i>Mlečni riž</i>	Carski praženec in kompot
<i>Jogurt in štručka</i>	Pražen krompir in meso
<i>Jajce na oko in mleko</i>	Goveja juha, palačinke in sadni sok
<i>Marmelada in maslo, kruh, jabolko, sadni čaj</i>	Golaž, zelena solata, polenta, voda
<i>Manj sladek čaj, pica</i>	Goveja juha, pire krompir, svaljki, testenine
<i>Hamburger, breskve</i>	Zrezki v omaki in pečen krompir
<i>Jabolčna kaša</i>	Pita
<i>Sendvič s poli klobaso, jabolka</i>	Pohana riba, goveja juha, pomfri
<i>Pica</i>	Golaž
<i>Kruh s poli klobaso, sadni čaj</i>	Špageti bolognese, goveja juha, solata
<i>Maslo in med, mleko</i>	Palačinke z nutelo

3. razred

MALICA	KOSILO
<i>Hot dog</i>	Palačinke
<i>Nutela</i>	Njoki, pomfri
<i>Pica</i>	cmoki
<i>Nutela</i>	Omaka bolognese, gobova juha
Mlečni riž	Pohani lignji, sok
<i>Hot dog</i>	Hamburger in pomfri
Mlečni zdrob	Slivovi cmoki, mešani sok
<i>Ribji namaz</i>	Palačinke
Mlečni zdrob	Špinača, keksi
<i>Mesni burek, jogurt</i>	Bederca, sok
<i>Maslo in med</i>	Palačinke
Kruh, zeliščni namaz	Špinača, hrenovka, pire
Čokolino	Pomfri in nageci
<i>Kruh in nutela</i>	Kus kus in meso
<i>Hot dog</i>	Špageti
<i>Makovka, sok</i>	Pire krompir
<i>Hamburger</i>	Pomfri in dunajski zrezek
Čokoladni žepki in sadni jogurt	Pomfri in dunajski zrezek
	Riž, pečen zrezek, solata
<i>Nutela, mleko</i>	Špageti bolognese
<i>Hot dog, kakav</i>	Kus kus, pečen piščanec
Med in maslo, ledeni čaj	Hamburger, zelena solata, goveja juha, torta

3. razred

Čaj, sendvič	Gobova juha, štruklji, kompot
Kruh s pariško in čaj	Špageti, solata, sok, napolitanke
Pašteta in kruh	Špageti
Čokoladne kroglice	Palačinke, sok, kompot
<i>Kruh in poli</i>	Krompir
Sirova štručka, sadje, čaj	Pire krompir, hrenovka
<i>Sadni sok, jagode, kruh in marmelada</i>	Paradižnikova juha, kruhovi cmoki
<i>Kakav in hrenovka</i>	Špageti
<i>Sadje</i>	Palačinke, pleskavice, riž
<i>Riso puding (5x)</i>	Špageti
<i>Zelenjavna solata</i>	
Sladkani čaj	Pomarančni sok
Sendvič (5x)	Gobova juha, njoki, omaka
<i>Mesni burek</i>	Testenine
<i>Pica</i>	Pomfri in dunajski zrezek
Mlečni zdrob	Krompirjeva solata
Koruzni kosmiči	Zelenjavni polpet, riž
Makova štručka	Rižota
Sirova štručka, <i>nutela. mleko, jabolko</i>	Pire krompir, ribje palčke

TVOJ NASVET ZA JEDILNIK za en dan - MALICA

2. in 3. VIO

čokoladni rogljiček z belo kavo

ni ga

trdo kuhano jajce in sok

jogurt,kosmiči in češnje.

jogurt,mleko in kruh

mini pica, in čaj

cokoladne kroglice

svinjo naj jemo

hamburger jabolko banane breskve naktarine marelice grozdje jagode borovnice

hrenovke

pica, manj sladek čaj

mesni burek in navadni jogurt

sirova štručka sadni čaj jabolko

hamburger z prilogami(solata,paradižnik,kumarce kakšna omaka)

kruh z nutello

pica, sadni čaj

hamburger za zajterk sok borovnice

čokoladni namaz

hamburger in sadni sok

hamburger, sadni sok

kruh in sir z paradižnikom in kumarcami

kroklce čokoladne

pica in bela kava.

hamburger

ribji namaz kruh pa čokoladno mleko

pica,mleko, banane

TVOJ NASVET ZA JEDILNIK

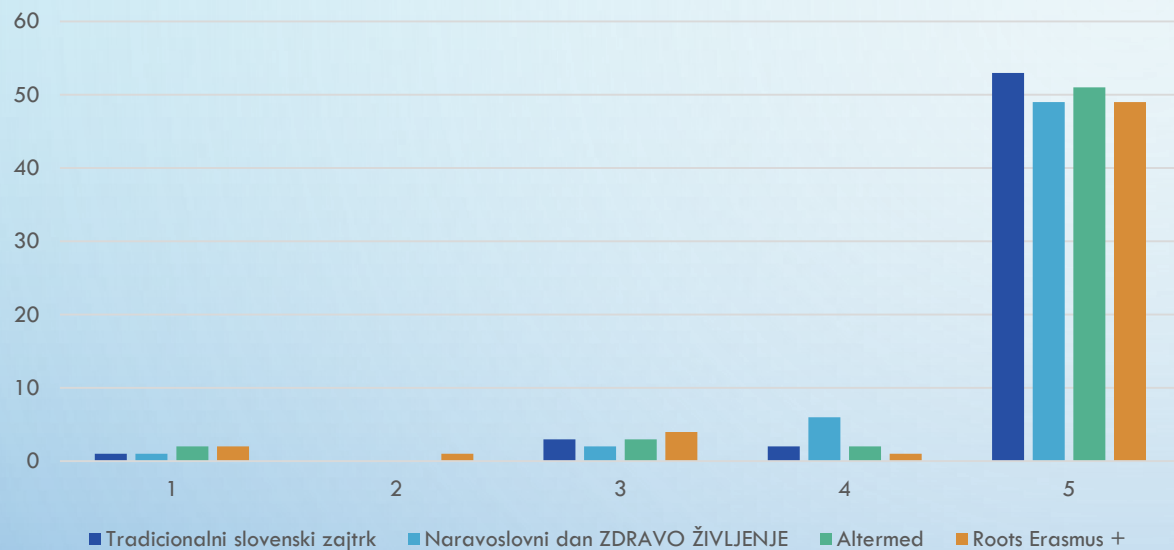
za en dan - KOSILO

2. in 3. VIO

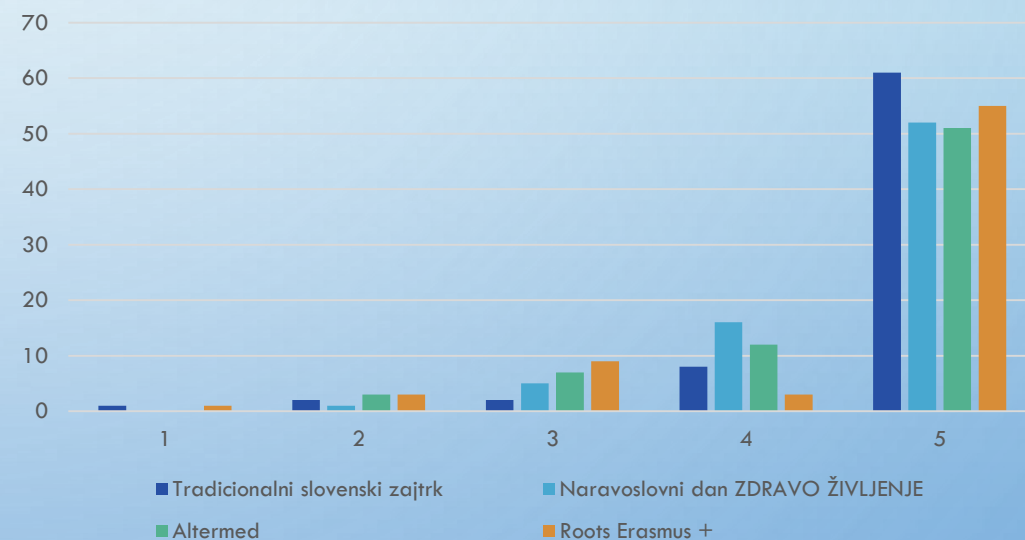
golaž
testenine z gobovo omako.
čufti,pire krompir in paradižnikova omaka.
spinaca
golaž in polenta
marmeladni cmoki
dunajski zrezki, pomfri in sadni sok
špageti
dunajski zrezek krompirček
cufti z pirejem ter sok
pomfri pohano meso sok sladoled zelena solata
tortelini v karboonara omaki, voda
palačinke
pounjena paprika.
spageti to bi bilo mega
njoki v omaki z zelenjavno prilogo
pomfri
tortelini z smetanovo omako in sokom
goveja juha, kus kus in zelenjavna omaka
tortelini z gobovo omako.
palačinke z cokolado
čokoladne palačinke z češnjevim sokom
polenta,omaka,sok in solata
dunajski in pomfri
dunajski
njoki z pečenim mesom v smetanovi omaki ter češnje ali breskve
dunajski zrezekv ponfri

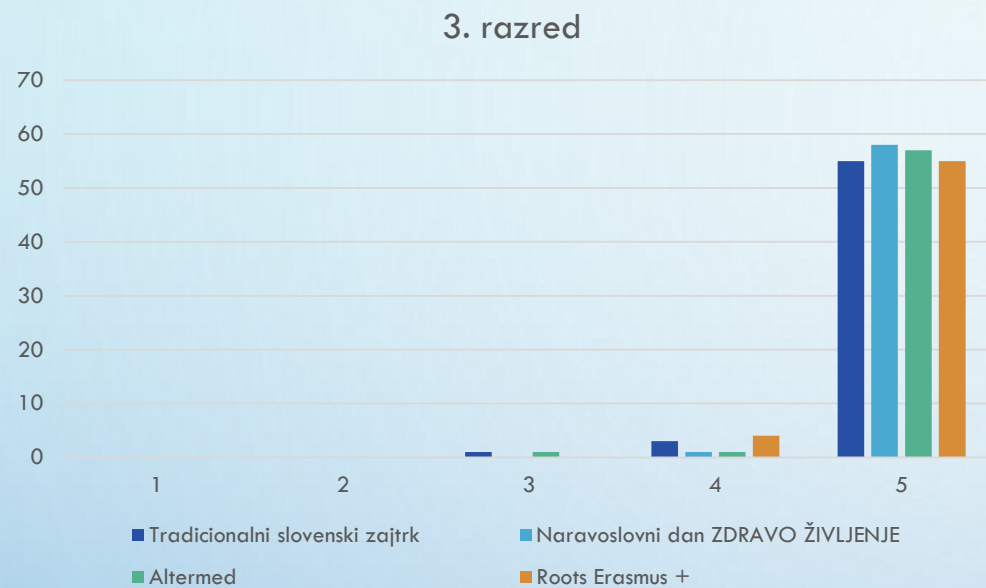
15. Ocení stopnjo zadovoljstva na lestvici od 1 do 5 za dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2018/2019

1. razred



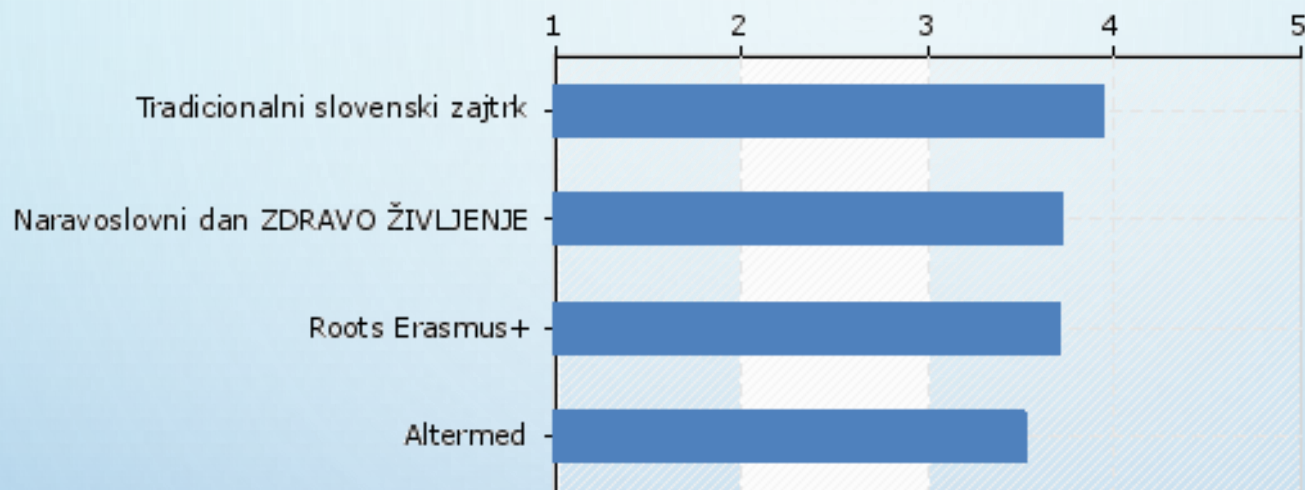
2. razred





Večina učencev 1. VIO je ocenila dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehrano in kulturo prehranjevanja z najvišjo oceno

15. Ocení stopnjo zadovoljstva na lestvici od 1 do 5 za dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2018/2019



	1	2	3	4	5
Tradicionalni slovenski zajtrk	27 (9%)	14 (5%)	52 (17%)	65 (22%)	144 (48%)
Naravoslovni dan ZDRAVO ŽIVLJENJE	19 (7%)	29 (10%)	62 (21%)	85 (29%)	95 (33%)
Altermed	27 (10%)	33 (12%)	68 (24%)	78 (27%)	78 (27%)
Roots Erasmus+	28 (10%)	27 (10%)	52 (18%)	68 (24%)	108 (38%)

Učenci od 4. do 9. razreda so dejavnosti, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja ocenili zelo različno.

16. Tvoji predlogi za dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja za naslednje šolsko leto

1. razred	2. razred	Dan kuhanja 10x
		Dan zelišč 8x
		Priprava pogrinjka, sokov in namazov 17x
		Pri naravoslovnem dnevu ZDRAVO ŽIVLJENJE bi še dodal da bi zraven bil še kak sendvič s sirom in jogurt
		Zelo veliko zdrave hrane
		Risanje pikapolonic, metuljev in rož
		Naravoslovni zajtrk : jabolko 2x
		Tradicionalni zajtrk: med, kruh, maslo, mleko, jabolko , gibanje, sveži zrak 4x
		Tradicionalni slovenski zajtrk je zdrav
		Dan peke žemljic in kruha 2x
2. razred	3. razred	Dan gibanja
		Za slovenski zajtrk bi lahko jedli še marmelado. Lahko bi tudi kakšen mlečni izdelek.
		Dan brez sladkarij
		Tradicionalni slovenski zajtrk, Altermed, naravoslovni dan Zdravo življenje 2x
		Meni je všeč, ko jemo kruh z marmelado in med na kruh
		Za malico želim več krat zeliščni namaz
		Naravoslovni dan za kulturo
		Zeliščni namaz in čaj
		Všeč mi je bilo, ko smo za malico imeli ribji namaz s kruhom

Pridobiti znanje kako se prideluje hrana 6
Spoznavanje starih jedi in starih iger (šport)
Delanje sadnih sirupov
Priprava zdrave prehrane
Pravilna uporaba jedilnega pribora
Povabili bi nekoga, ki se spozna na zdravo prehrano
Spoznavanje jedi različnih narodov
V kuhinji bi uporabljali stvari iz šolskega vrta
Dan preživet v kuhinji, da bi si sami pripravili obroke 7
Obisk kmetije in ogled predelave ter pridelave
Dan, ki bi ga preživel v Azilu.
Da bi odšli v botanični vrt
Za tradicionalni zajtrk bi dala žgance in mleko
Ob tradicionalnem zajtrku bi lahko šli v kakšen čebelnjak
Učenje zdravega kuhanja
Da bi imeli šolski sadovnjak 2
Povabili bi aktiv kmečkih žena in se naučili peči kruh
Učiti se kulturnega obnašanja pri mizi
Možnost da gremo ven in plešemo, se lovimo
Lahko bi imeli manjše porcije pri kosilu, če si lačen si lahko greš po še
Po jedilnici bi lahko bile kamere, da bi ravnateljica lahko spremljala dogajanje po jedilnici
Imeli bi lahko krožek kjer bi sodelovala gospa ravnateljica
Kruh z jajco, marelični sok, lubenica
Lahko bi skoraj vedno jedli zdravo in če ne poješ sledi kazen. Npr. brez čokolade za tistega ali brez sladkanega čaja.
Da bi pri kosilu vsak vsaj poskusil vsako hrano
Šli bi v kmečko gostilno in pogledali ali imajo kakšne živali in se malce pogovorili o tem
Da bi na Altermedu imeli več stvari, da bi na Tradicionalnem zajtrku jedli nekaj drugega
Obisk kmetije in ogled pridelave mesa

Rezultati ankete kažejo, da je večina učencev s šolsko prehrano zadovoljna. Zadovoljstvo s šolsko prehrano v višjih razredih upada. Veliko učencev postane z leti bolj izbirčna. Mnenja drugih učencev imajo večji vpliv, prav tako prehranjevalne navade doma. Ugotavljamo, da je uživanje zajtrka, kot najpomembnejšega obroka še vedno premajhno. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica pokriva 10 do 15 % energetskih potreb, kosilo pa 35 do 40 %. Šolski obroki vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati. Nekaterim učencem so obroki v šolski prehrani premajhni. Opažamo, da učenci mnogokrat ne pojedjo celotnega ponujenega obroka.

Pri načrtovanju šolske prehrane je potrebno skladno s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah upoštevati tako načela zdravega prehranjevanja, kot tudi želje otrok. V prihodnje bomo učencem občasno ponudili živila, ki si jih želijo, torej energetsko gostejša živila, vendar v omejeni količini in kombinaciji s priporočenimi živili.

V šoli se bomo trudili z različnimi dejavnostmi in nadaljevali s projektoma, Šolska shema in Tradicionalni slovenski zajtrk.

Še naprej bomo ozaveščali o pomenu uravnoteženega prehranjevanja, saj prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v obdobju odraščanja, vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejšem obdobju.