

Analiza ankete o šolski prehrani in zadovoljstvo z dejavnostmi, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja



Analiza ankete za učence

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo v mesecu aprilu izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev s šolsko prehrano in dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

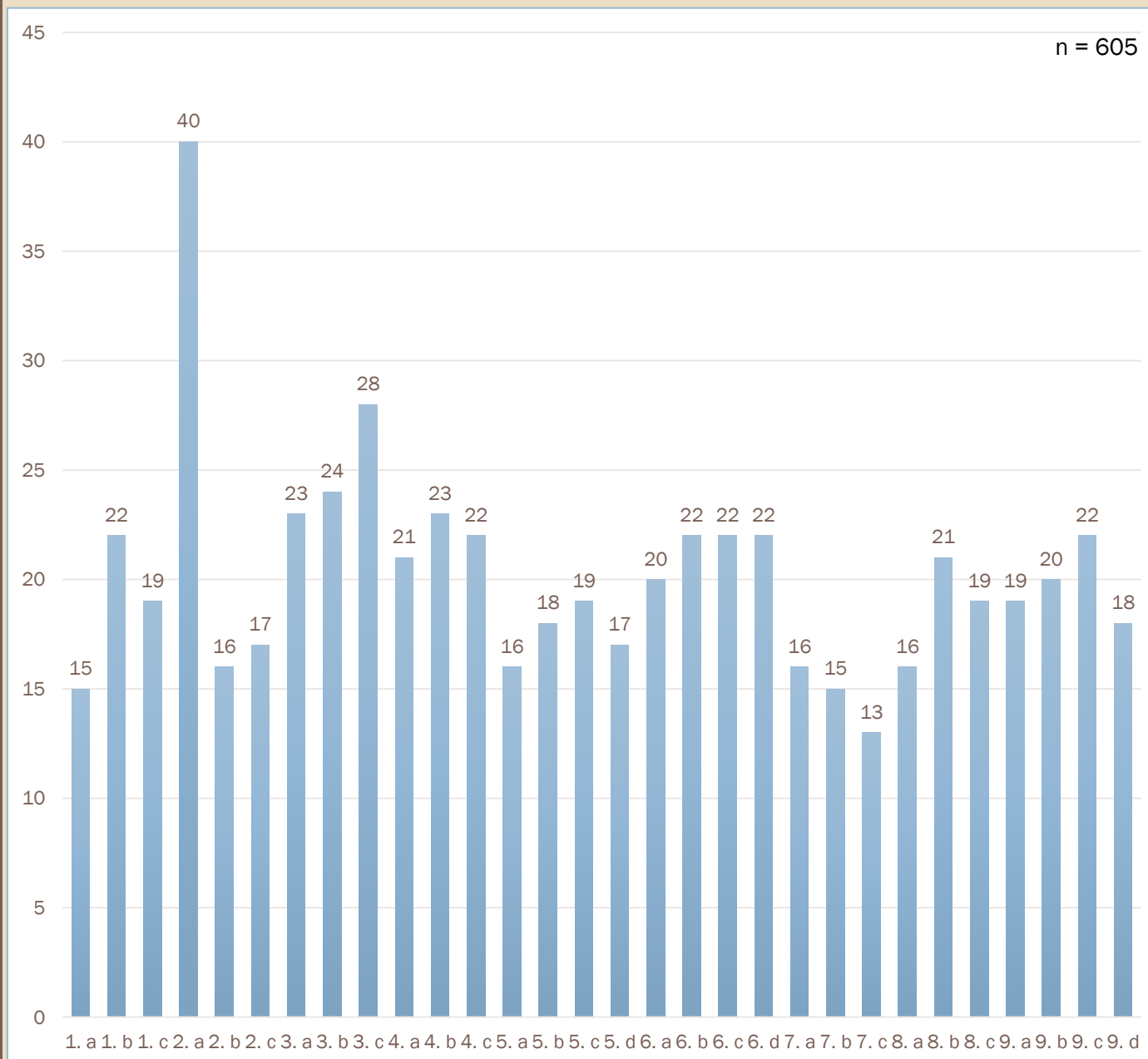
Anketo smo izvedli v obliki spletne ankete, ki je bila dostopna na šolski spletni strani. Učenci so anketo reševali v šoli.

Sodelovalo je 605 učencev – 204 učencev **1. VIO**, 222 učencev **2. VIO** in 179 učencev **3. VIO**.

1. Označi razred, ki ga obiskuješ.

Sodelovalo je 605 učencev.

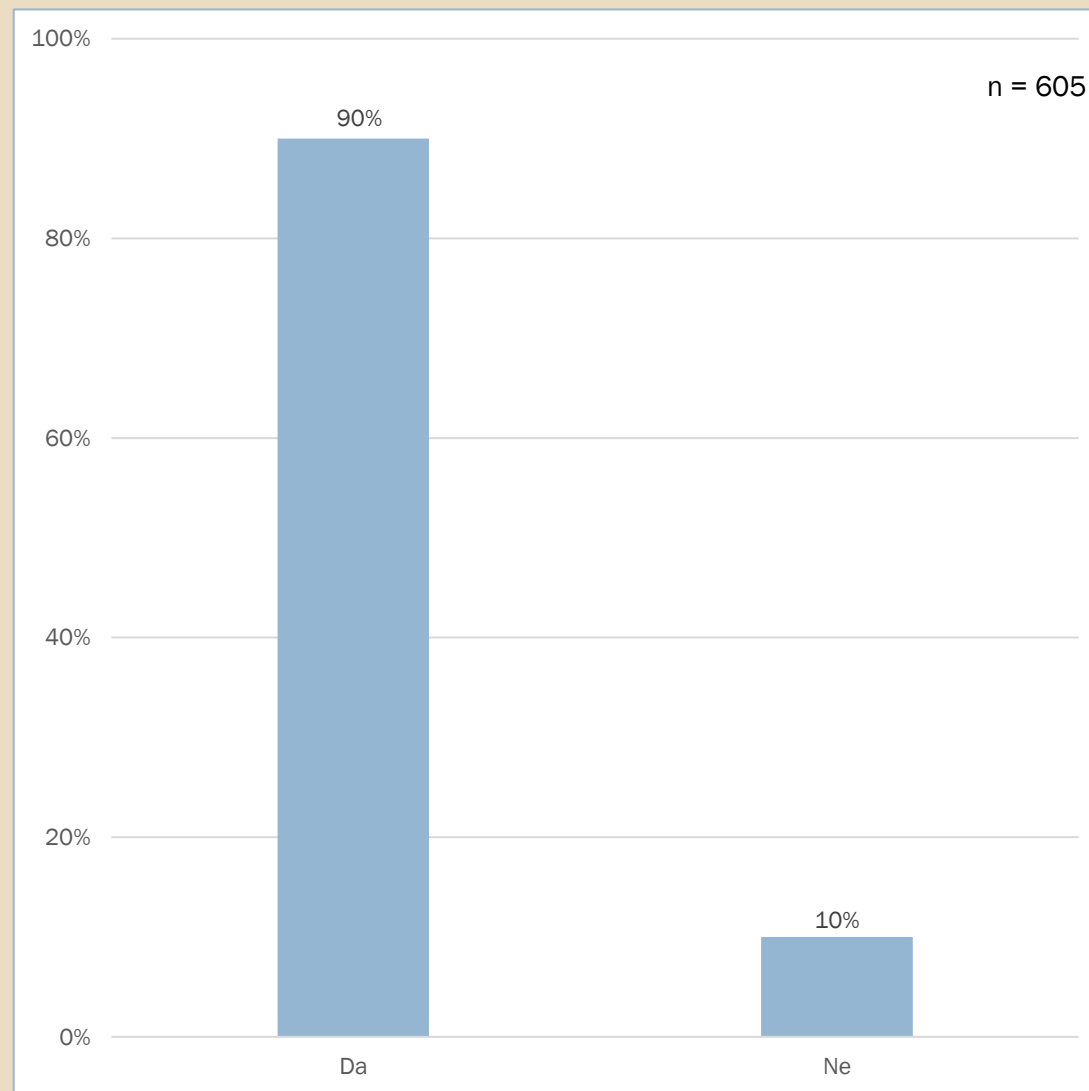
- 204 učencev 1. VIO - 33 %,
- 222 učencev 2. VIO - 37 %
- 179 učencev 3. VIO - 30 %



2. Ali se strinjaš, da šolski obroki ustrezajo načelom zdrave prehrane?

90 % učencev meni, da šolski obroki ustrezajo načelom zdrave prehrane.

10 % učencev meni, da šolski obroki ne ustrezajo načelom zdrave prehrane.



POJASNI ODGOVOR

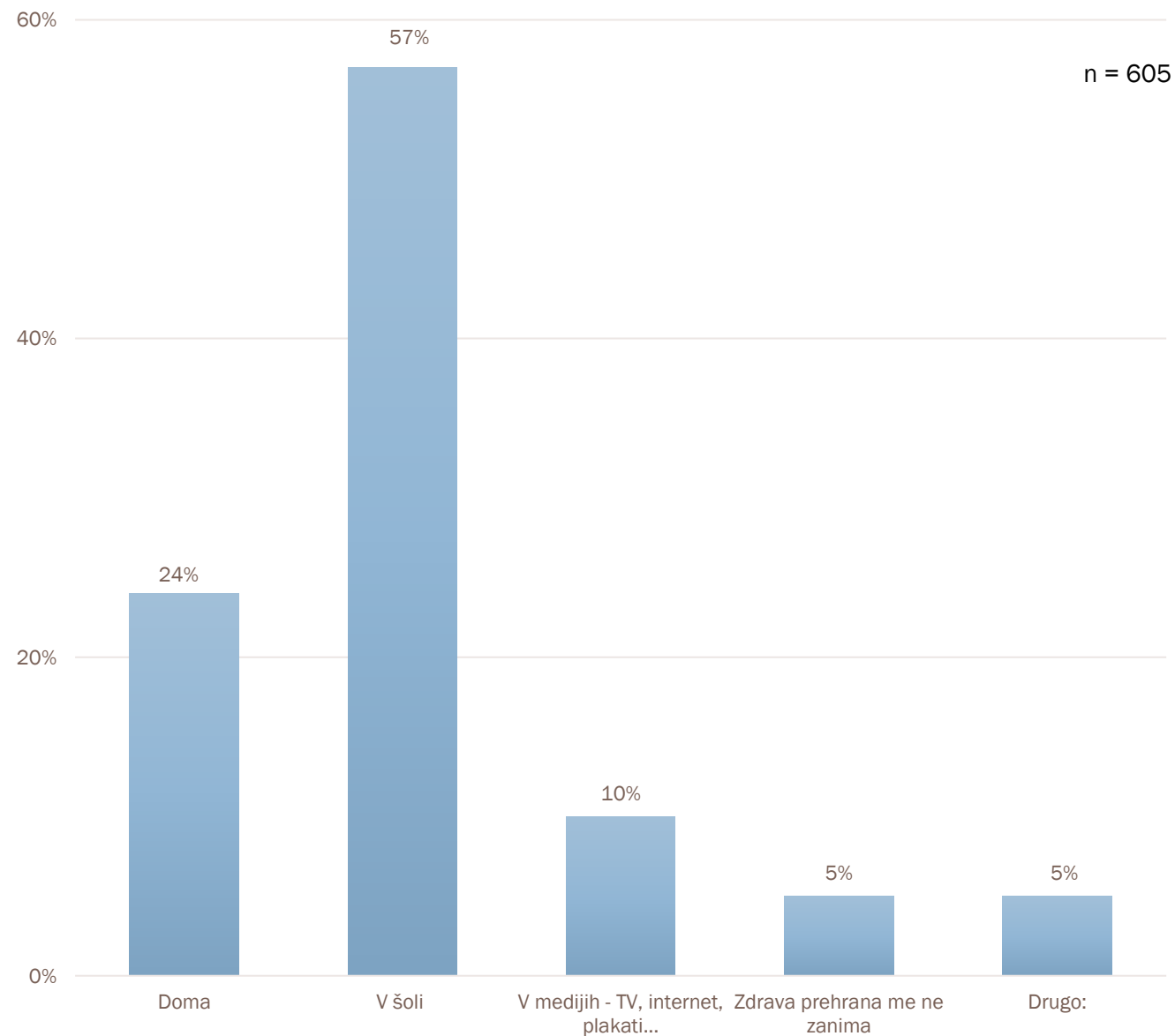
2. Pojasni svoj odgovor.

- zdi se mi uravnotežena
- nevem samo mi ni vsec
- vsak dan imamo juho, sadje, oreščke
- prehrana je raznolika, veliko je sadja, zelenjave
- strinjam se
- ni dobro
- veliko vitaminov
- ker celi cajt devate namaze
- ker je raznolika
- ker imamo veliko sadja in zelenjave
- ker niso soljeni
- ker je dovolj sadja
- saj nimamo toliko sladkih obrokov
- ker je veliko vitaminov in sadja
- ker imamo polnozrnate izdelke
- šolska prehrana je več zdrava manj nezdrava

- preveč zdrava
- ker je dobro za telo
- ker ni toliko raznoliko
- zaradi sadja, meda, jabolk, čaja in zelenjave
- ker je veliko sadja, zelenjave in eko stvari
- ker je vse domače
- da zrastemo
- ker je bio šola in bio je zdravo
- ni mi dobra
- premalo mesa
- veliko namazov
- ker nas zdrava hrana ščiti pred boleznimi
- veliko je zelenjave
- ker smo zdravi in močni, ko jemo zdravo hrano
- ker imamo polnozrnate izdelke
- ker jemo raznoliko

3. Kje dobiš največ informacij o zdravi prehrani?

V največji meri so dobili učenci informacije o zdravi prehrani v šoli (57 %), skoraj četrtina učencev se o zdravem načinu prehranjevanja pogovarja doma (24 %), desetina je takih, ki so dobili informacije preko medijev (10 %), 5 % učencev zdrava prehrana ne zanima, ostalih 5 % pa so dobili informacije o zdravi prehrani drugje.



DRUGO: nikjer, ne vem, na meniju, pri zdravniku, na telefonu, v šoli mi tečnarite, pri starih starših, na predavanjih v sklopu mojega športa, na treningu, na gimnastiki in doma, v knjigi, iz kmetijske fakultete, pri zdravnikih in farmacevtih, v vrtcu in v šoli, pri zobozdravniku.

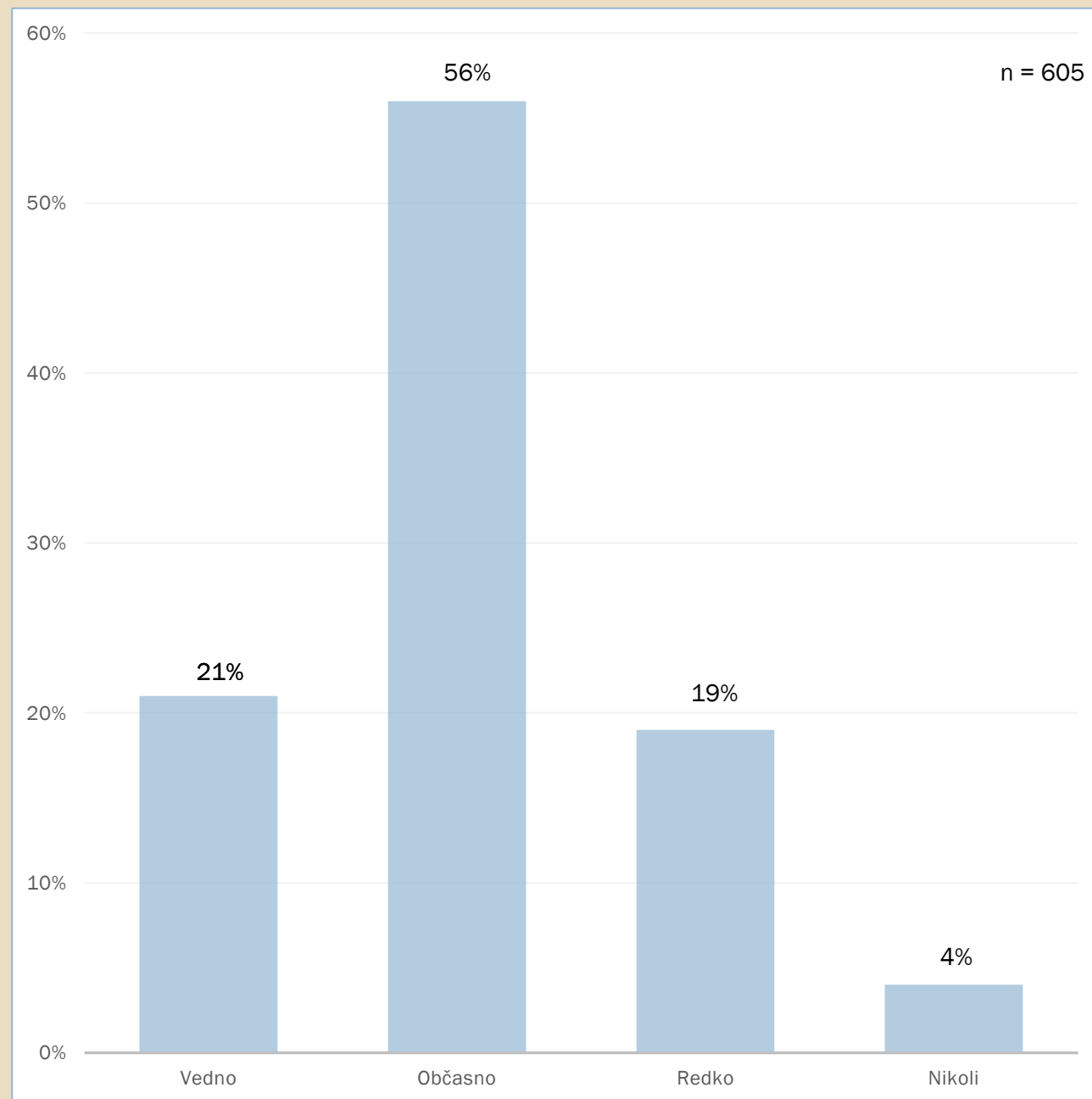
4. Ali za šolsko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

VEDNO: 126 učencev (21%)

OBČASNO: 339 učencev (56%)

REDKO: 117 učencev (19%)

NIKOLI: 23 učencev (4%)



5. Za vsako skupino živil izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolski malici.

MLEČNE SAMOSTOJNE JEDI: polenta z mlekom, mlečni zdrob, mlečni riž, kvinoja z mlekom, prosena kaša z mlekom, ovsena kaša z mlekom, drugo:

MLEČNI ZDROB: 241 učencev (40 %)

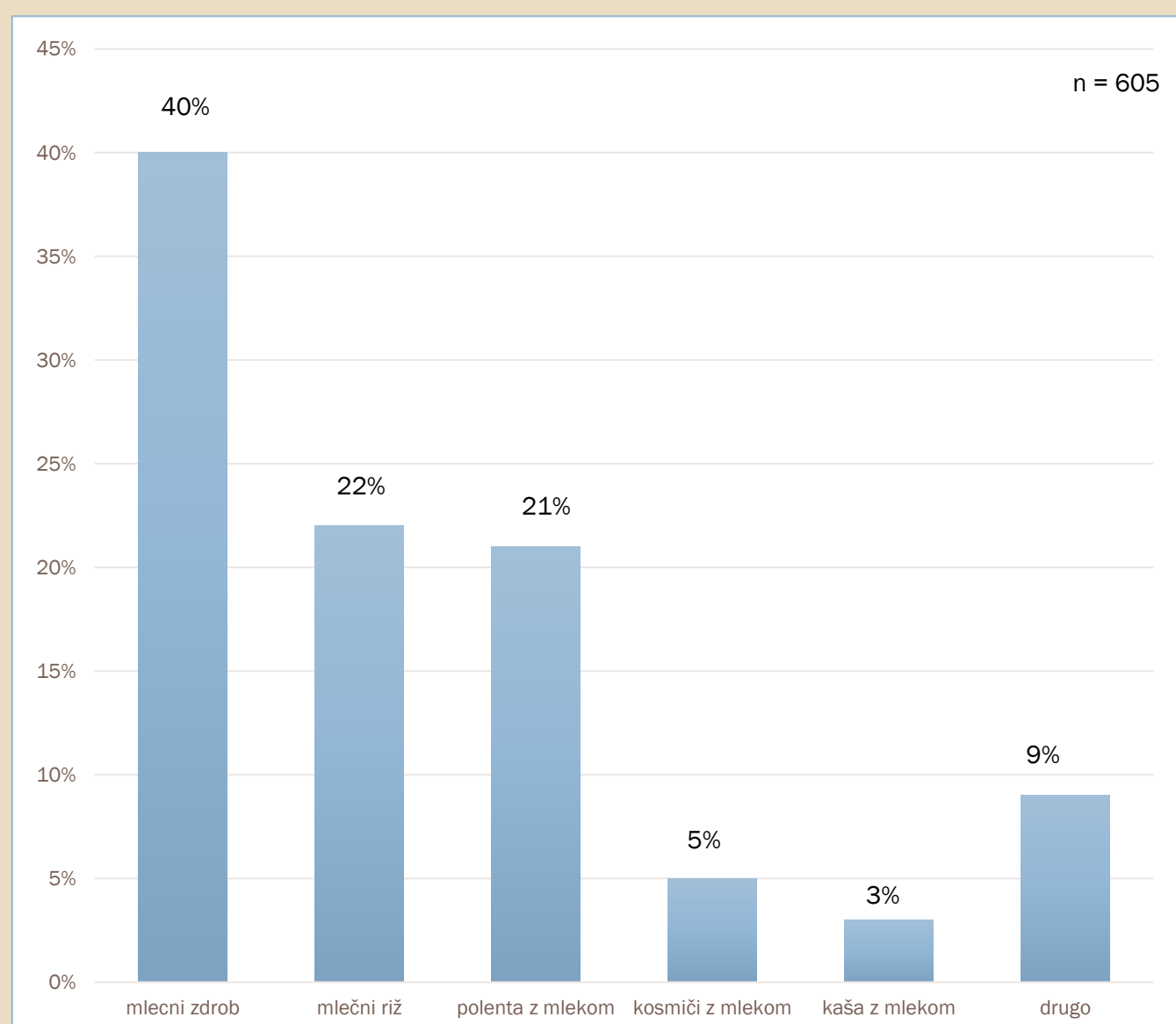
MLEČNI RIŽ: 130 učencev (22%)

POLENTA Z MLEKOM: 124 učencev (21%)

KOSMIČI (predvsem koruzni, pa tudi ovseni, granola): 31 učencev (5%)

KAŠA (ovsena, prosena): 20 učencev (3%)

DRUGO: 59 učencev (9%)



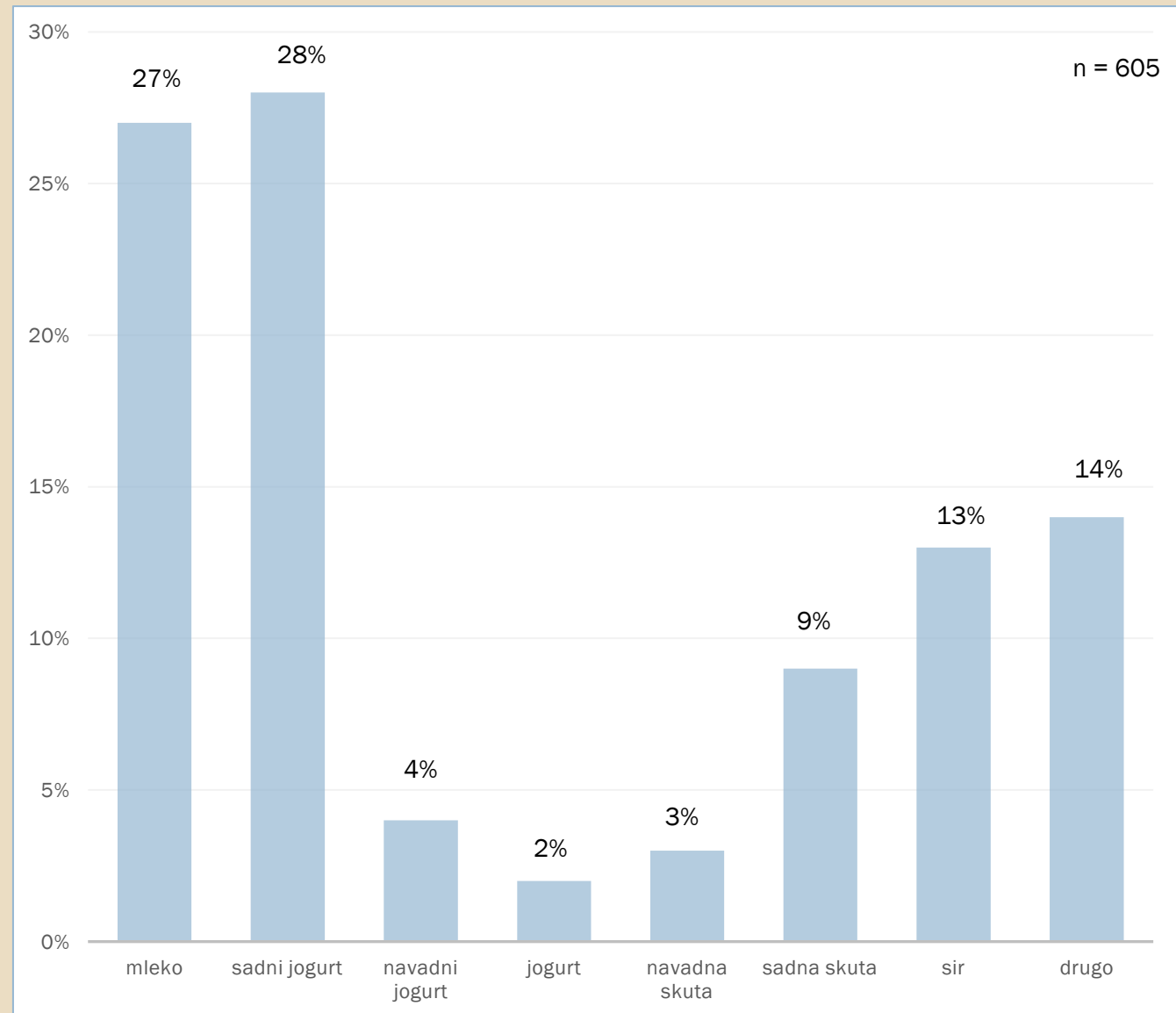
DRUGO: nič od tega, rogljiček s semeni, burek, kruh, kebab, sirova štručka, tunin namaz, ne vem, nič, meso, mleko, jogurt, čokolino, kvinoja z mlekom, čokoladni namaz, mlečna štručka, kakav, hamburger, jabolka, nisem ljubitelj takšnih stvari, Riso, ribji steak, polenta z jogurtom

5. Za vsako skupino živil izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolski malici.

MLEČNI DODATKI: mleko, sir, navadni jogurt, sadni jogurt, sadna skuta, navadna skuta, drugo: _____.

171 učencev je izrazilo željo po sadnem jogurtu in 166 učencev po mleku. 82 učencev bi izbralo sir in 56 učencev sadno skuto. 15 učencev se ni opredelilo po vrsti jogurta. 25 učencev je izbralo navadni jogurt in 19 učencev sadno skuto.

Učenci izbirajo različne mlečne izdelke. Prevladujejo mlečni dodatki kot so mleko, sir in sadni jogurt ter sadna skuta, ki vsebujeta večji delež dodanih sladkorjev od navadnih.

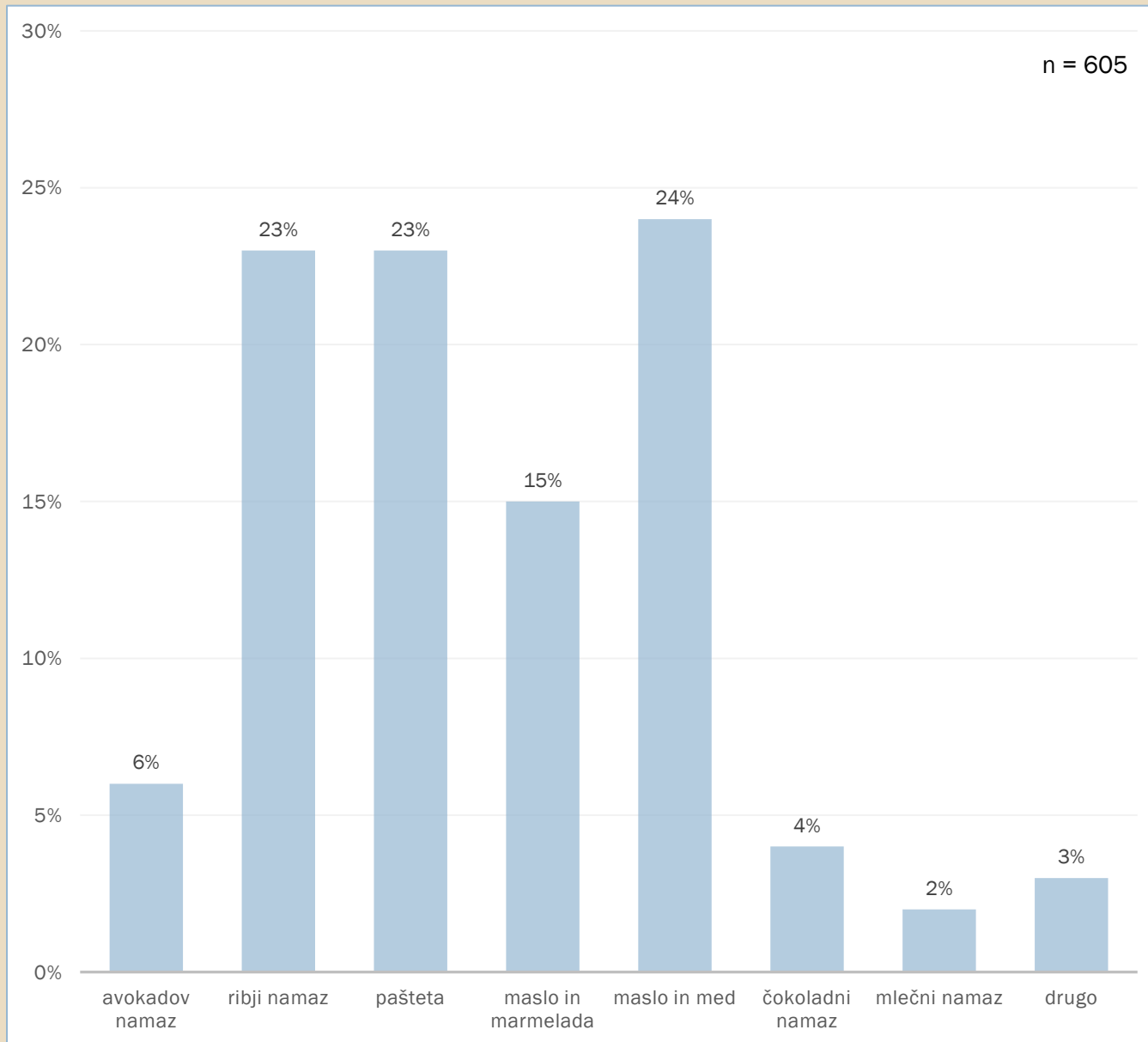


DRUGO: puding, vanilijev kefir, sadni kefir, navadni kefir, grški jogurt, čokoladno mleko, vanilijevo mleko, kakav, čaj, voda, otroška kava, klobase, meso, pašteta, nič, noben, sirni namaz, ne smem laktoze, ne smem mleka, maslo, sirnica, klobasa, pašteta, mlečni zdrob, vse

5. Za vsako skupino živil izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolski malici.

NAMAZI: ribji namaz, mlečni namaz, lečin namaz, čičerikin namaz, avokadov namaz, pašteta, maslo in med, maslo in marmelada, drugo: _____.

Največ učencev – 145 učencev, bi za malico izbralo maslo in med. 139 učencev je izbralo pašteto in 138 učencev ribji namaz. Zelo priljubljena sta tudi maslo in marmelada, za katero bi se odločilo 89 učencev. Avokadov namaz je izbralo 35 učencev, 25 učencev čokoladni namaz in 13 učencev mlečni namaz.

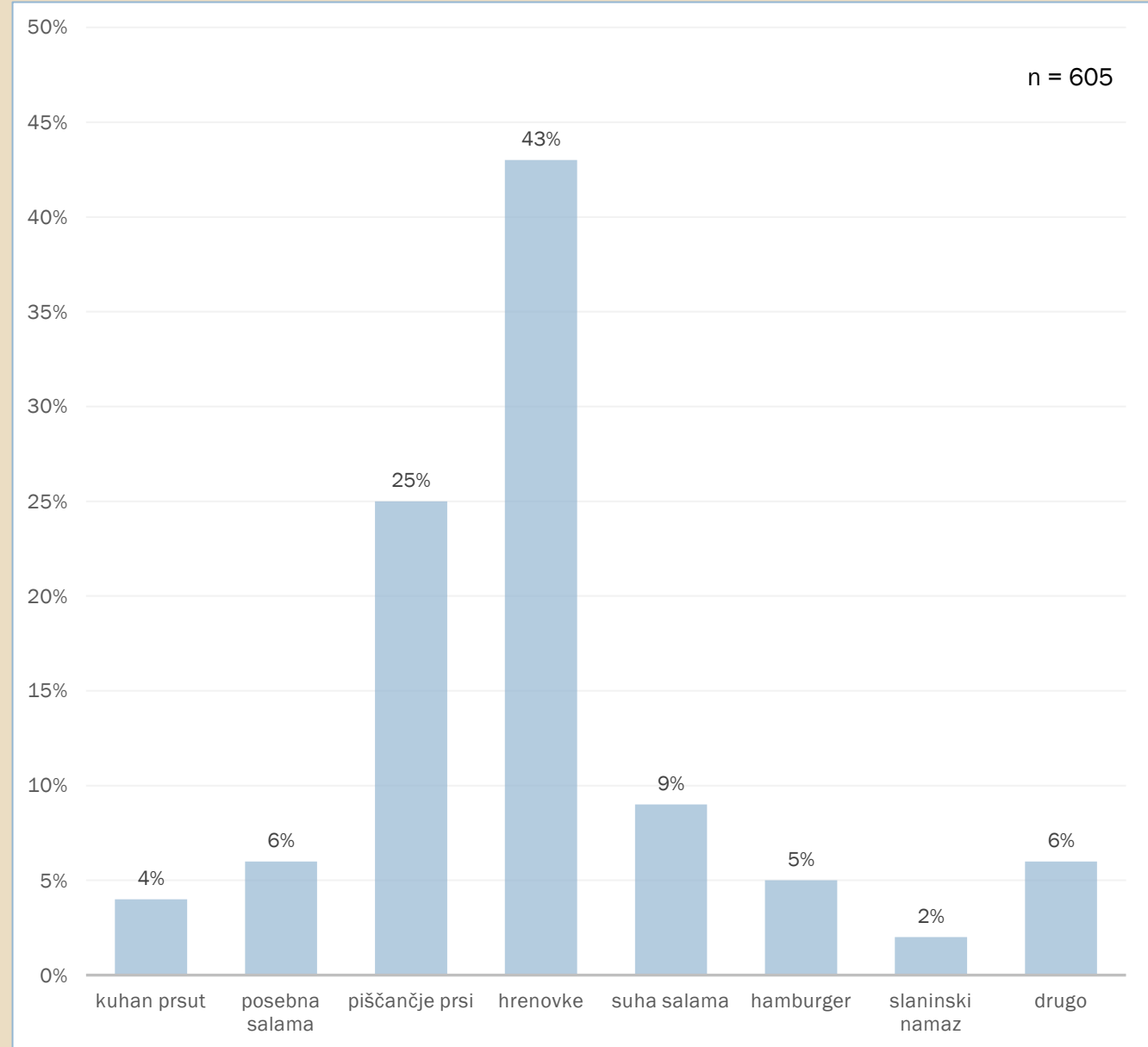


DRUGO: čičerikin namaz, maslo, nič, noben, preveč namazov, kaviar, zeliščni namaz, lečin namaz

5. Za vsako skupino živil izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolski malici.

MESNE JEDI: slaninski namaz, piščančje prsi, kuhan pršut, posebna salama, suha salama, hrenovke, drugo:

Skoraj polovica učencev (262 učencev), bi za malico izbrali hrenovke. Veliko je takšnih (150 učencev), ki bi izbrali piščančje prsi. Učenci imajo radi tudi suho salamo, ki bi jo izbralo 52 učencev, posebno salamo bi izbralo 36 učencev, hamburger 28 učencev, slaninski namaz pa 12 učencev.

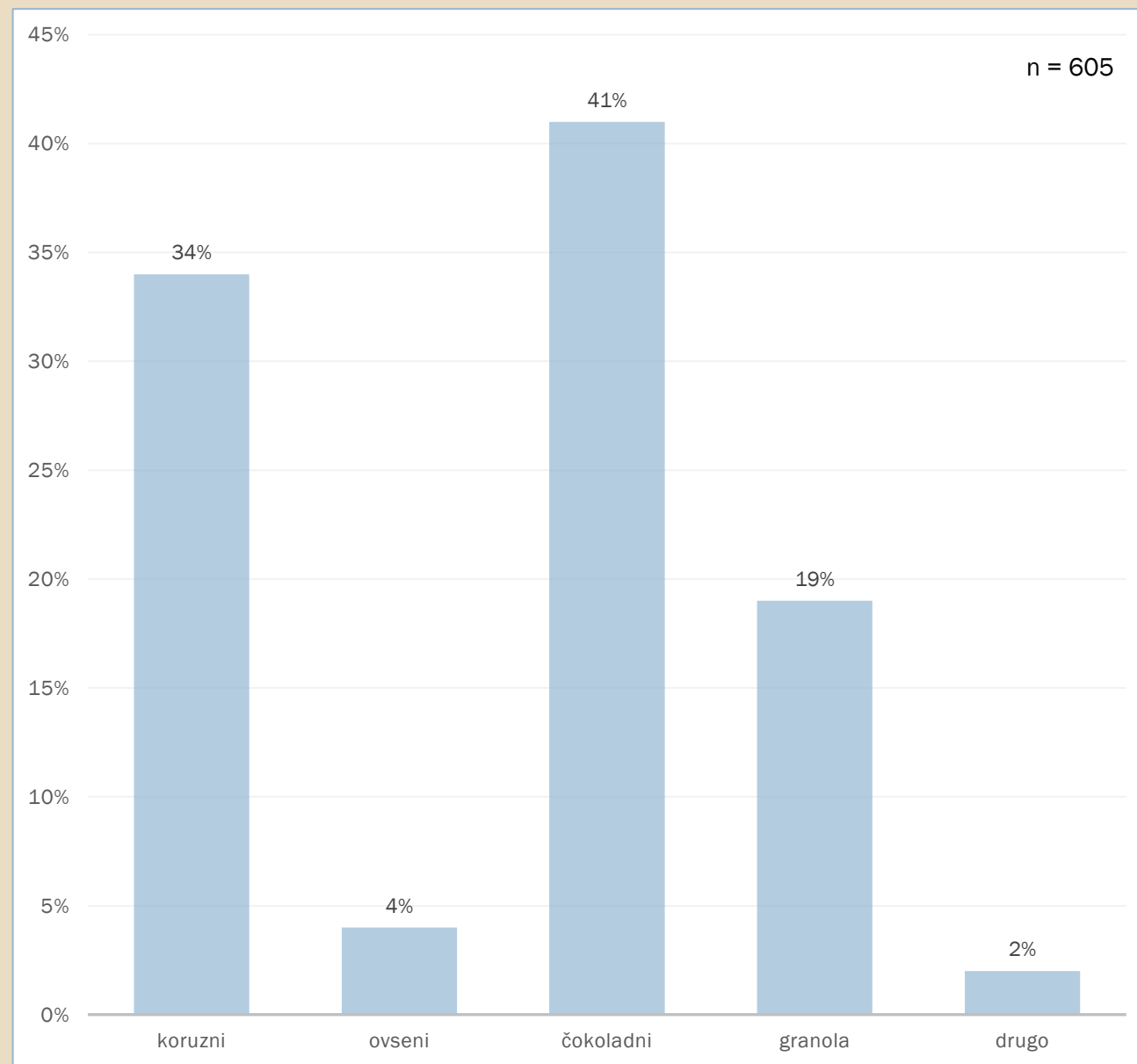


DRUGO: mesni burek, slaninski namaz, steak, ne vem, nobena, lazanja, KFC, slanik, dunajski zrezek

5. Za vsako skupino živil izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolski malici.

KOSMIČI: ovseni, čokoladni, koruzni, granola kosmiči, drugo:

Večina učencev ima najraje kosmiče, ki so bolj sladki in imajo veliko dodanih sladkorjev. Največ učencev, 247 učencev, bi izbralo čokoladne kosmiče. Veliko je takih - 204 učencev, ki imajo najraje koruzne kosmiče, pa tudi takih, ki bi izbrali granola kosmiče brez dodanega sladkorja - 117 učencev in ovsene kosmiče brez sladkorja - 22 učencev.



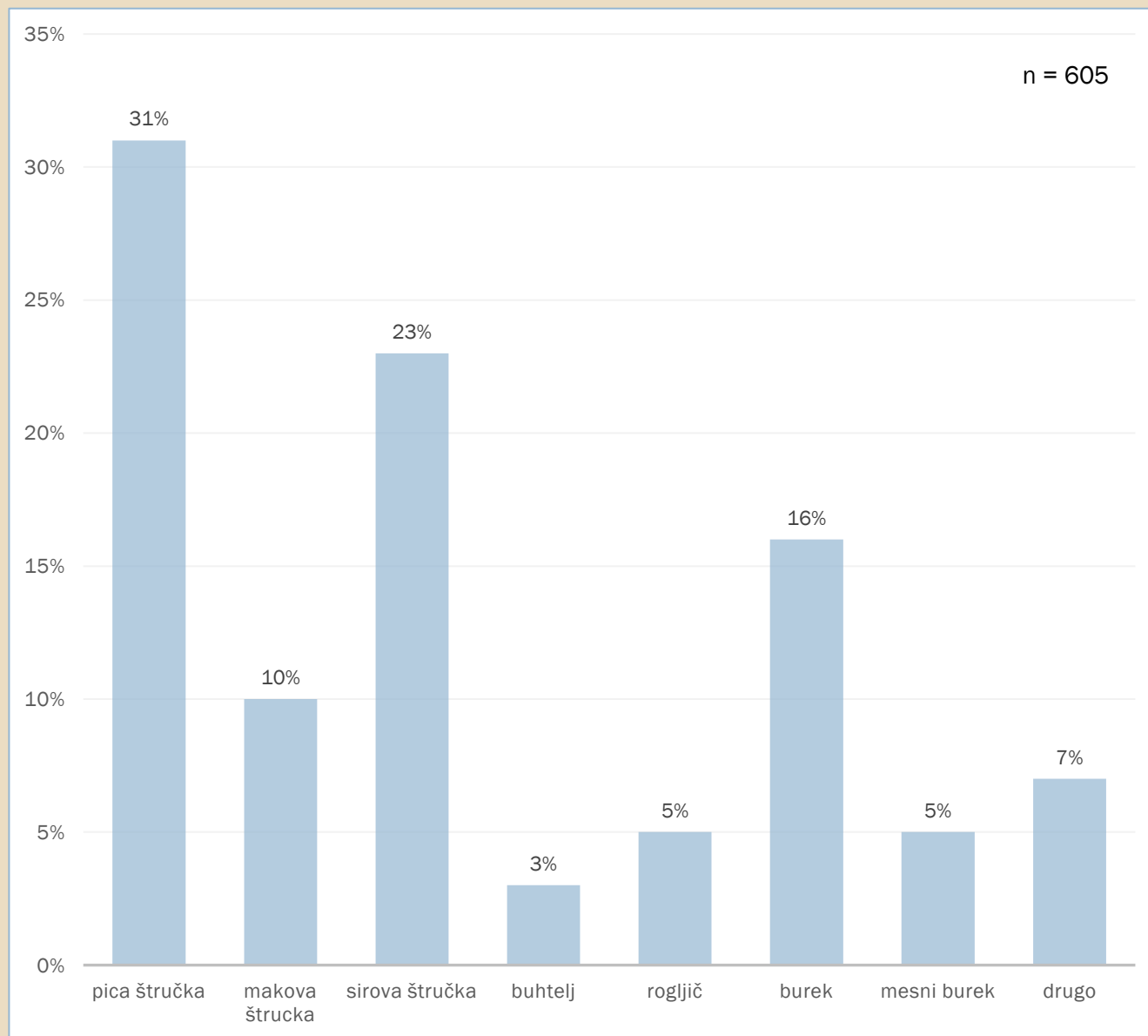
DRUGO: vse, nič, navadni, jabolčni, kosmiči, nič od tega

5. Za vsako skupino živil izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolski malici.

ŠKROBNE PRIPRAVLJENE JEDI: pica štručka, sirova štručka, makova pletenka, buhtelj, kraljeva štručka, burek, rogljič, drugo:

Učenci imajo najraje pica štručko, katero bi izbralo 187 učencev. Zelo priljubljena je tudi sirova štručka, katero bi izbralo 138 učencev. Makovo štručko bi izbralo 63 učencev. Veliko učencev se ni opredelilo po vrsti bureka, 94 učencev je navedlo burek, 28 učencev pa natančneje mesni burek. Rogljič bi izbralo 30 učencev, buhtelj pa 18 učencev.

Približno 7% učencev je predlagalo druge jedi. Za vsako od navedenih živil se je odločalo približno 1% učencev (se pravi med 6 - 9 učencev), ali pa manj kot 1% učencev (med 0 - 5 učencev). Predlogi, ki so jih navajali so zapisani pod grafom.



DRUGO: hamburger, kraljeva štručka, štručka, sirni burek, česnova štručka, vse razen burek, čokoladni buhtelj, čokoladni rogljiček, pletenka, vse, nič, vse je dobro.

6. Naštej dve jedi, ki jih običajno ne poješ pri šolski malici.

Pogosti odgovori učencev:

- Učenci so navajali predvsem namaze. Veliko učencev se ni opredelilo po vrsti namaza.
- Med navedenimi namazi so se največkrat pojavljali čičerikin namaz, ribji namaz, avokadov namaz in slaninski namaz.
- Sirni burek.
- Polnozrnati in črni kruh.

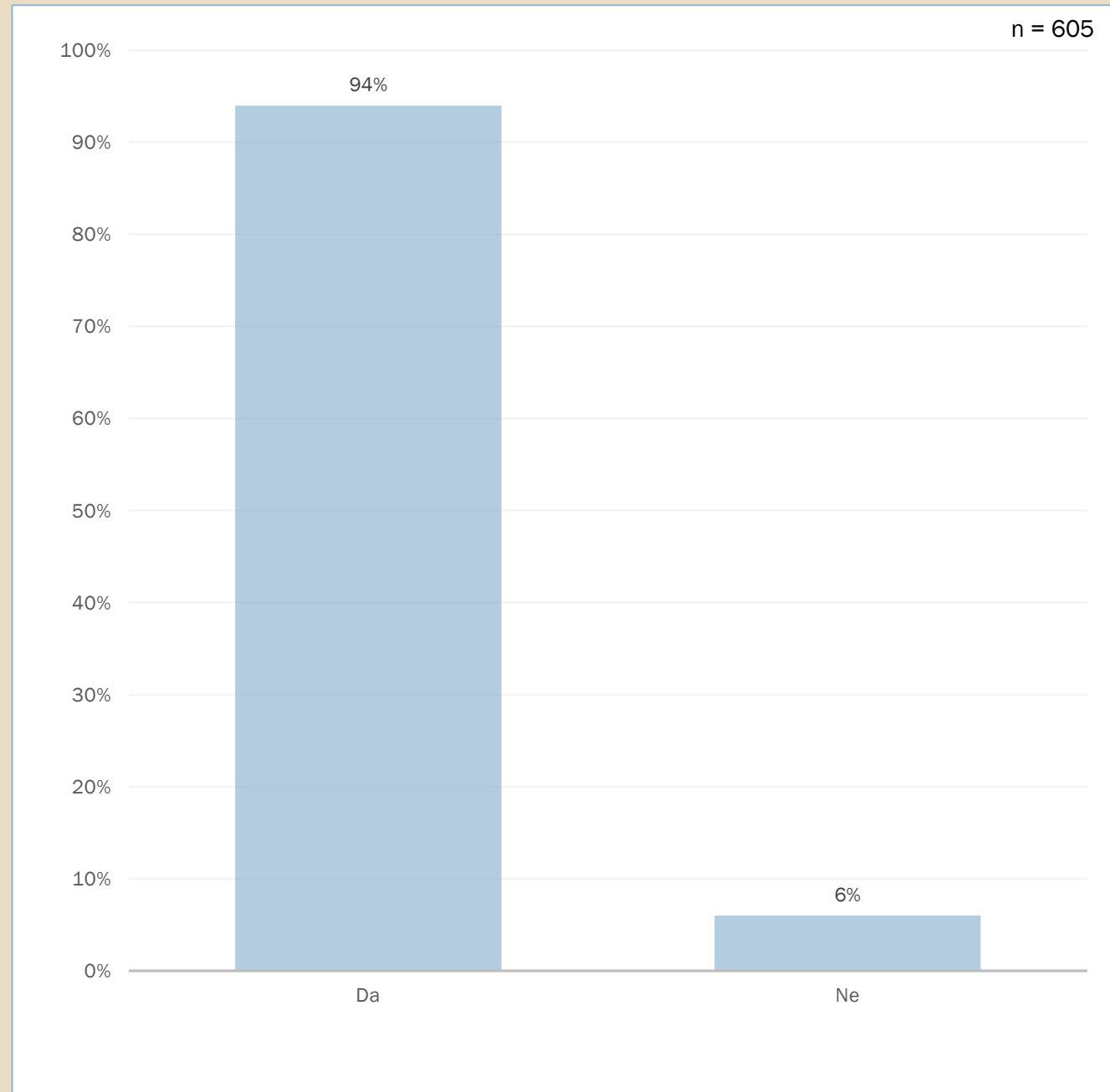
Manj pogosti odgovori učencev:

- Granola kosmiči.
- Kvinoja z mlekom.
- Polenta z mlekom.
- Klobase (suha salama in pršut).
- Bela kava.
- Zelenjava (predvsem paradižnik, rukola, kisle kumarice) pa tudi sadje (ananas, kivi).
- Jogurt.
- Sir.

7. Ali imaš kosilo v šoli?

569 učencev v šoli je prijavljenih na šolsko kosilo, medtem ko je 36 otrok označilo, da nimajo kosila v šoli.

Anketo je izpolnjevalo 605 učencev. Večina anketiranih učencev je prijavljenih na šolsko kosilo, le 7% je učencev, ki v šoli ne jedo kosila.



8. Ali za šolsko kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

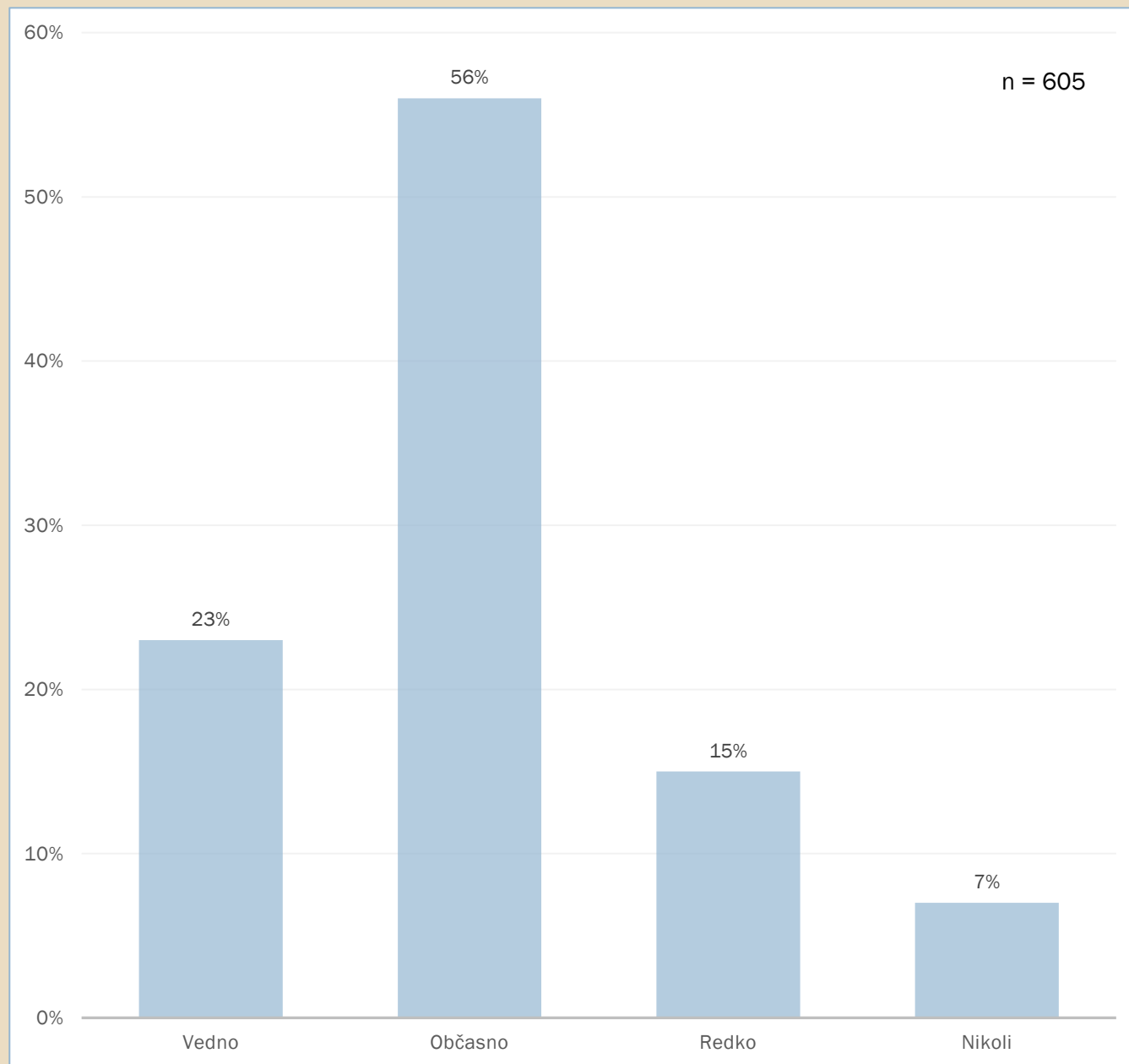
Odstotki so zelo podobni tistim pri malici. Tudi pri kosilu učenci največkrat občasno vzamejo vse ponujene jedi (56%), dva odstotka učencev več kot pri malici (23%) vzame vedno vse ponujene jedi pri kosilu, nekoliko manj učencev (15%) redko vzame vse ponujene jedi in nekoliko več odstotkov učencev (7%) nikoli ne vzame vseh ponujenih jedi za kosilo.

VEDNO: 137 učencev (23%)

OBČASNO: 337 učencev (56%)

REDKO: 89 učencev (15%)

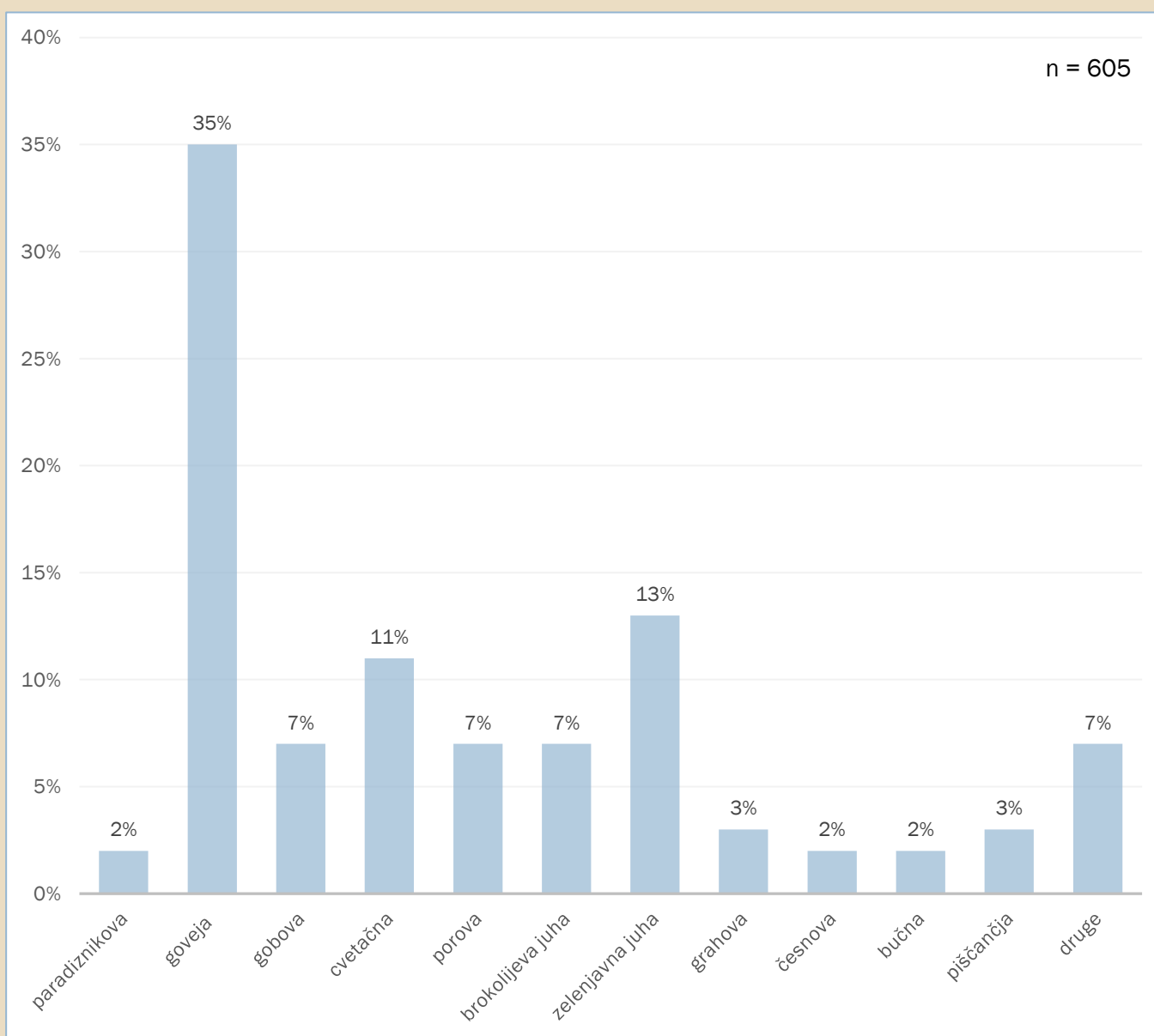
NIKOLI: 43 učencev (7%)



9. Za vsako skupino izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolskem kosilu.

JUHE: porova juha, lečina juha, zelenjavna juha, brokolijeva juha, cvetačna juha, drugo: _____ .

Učencem je najljubša goveja juha, ki bi jo izbralo 213 učencev. 78 učencev bi izbralo zelenjavno juho. Nekaj je takih, ki imajo radi cvetačno juho, gobovo juho, porovo in brokolijevo juho. Manj priljubljene juhe so grahova, paradižnikova, česnova, bučna in piščančja juha ter ostale juhe, ki so jih učenci navedli sami.

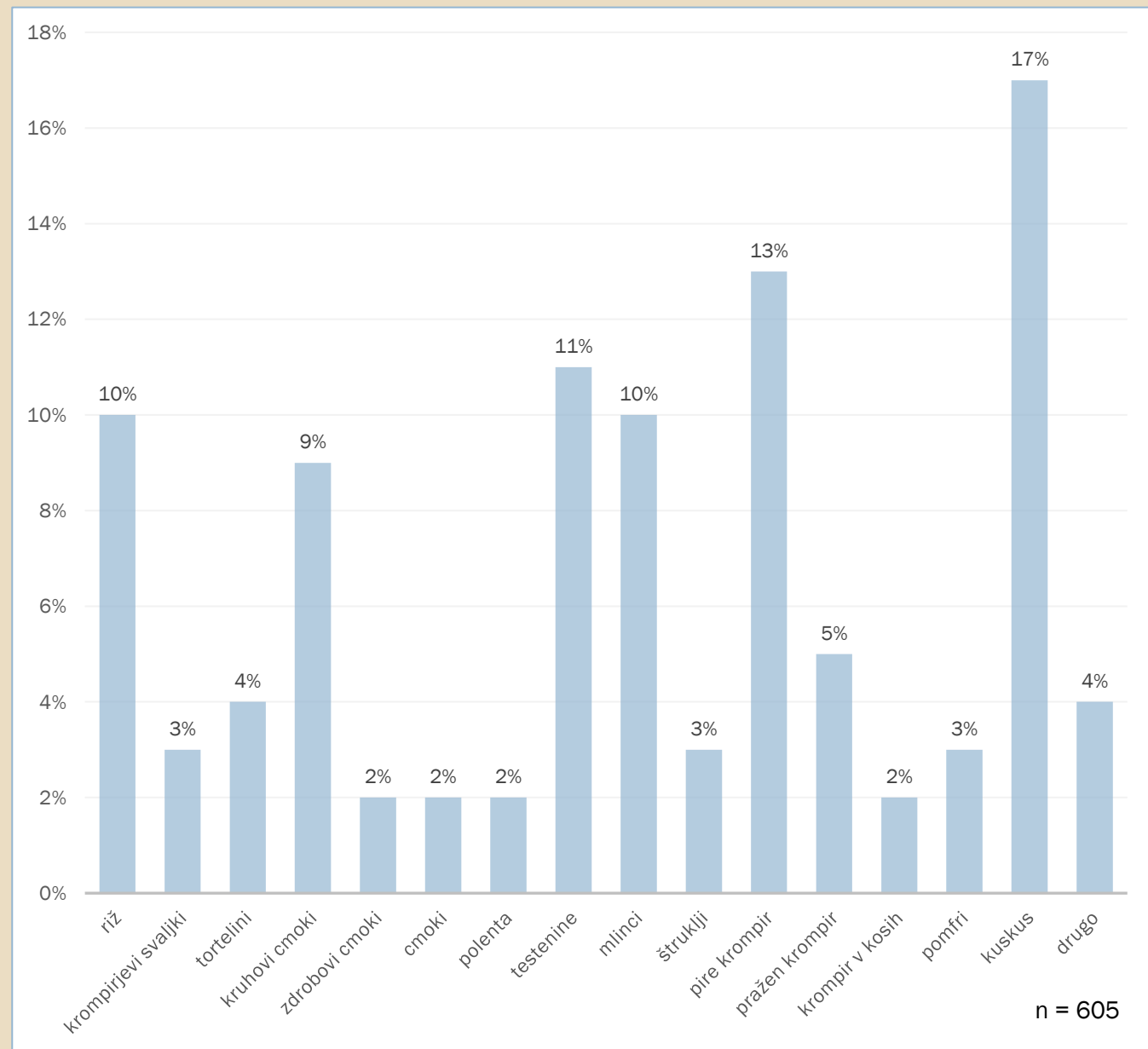


DRUGO: nobena, vse pojem, vse juhe, vse, juha z rezanci, juha s kroglicami, juha s hrenovko, enolončnice, špargljeva juha, korenčkova juha, ne vem, O, jem vse, juh ne jem, ribja čorba, lečina juha, juha s palačinkami, niti ena, klobase, meso.

9. Za vsako skupino izpiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolskem kosilu.

PRILOGE: dušen riž, riž tri žita, pire krompir, pražen krompir, krompir v kosih, kuskus, tortelini, testenine, krompirjevi svaljki, štruklji, kruhovi cmoki, zdrobovi cmoki, polenta, mlinci, matevž, drugo:

105 učencev bi za prilogo izbralo kuskus. Med bolj priljubljenimi prilogami so še pire krompir, testenine, riž, mlinci in kruhovi cmoki. 32 učencev bi izbralo pražen krompir in 22 učencev torteline. 3% učencev je navedlo pomfri, enak delež učencev pa tudi štruklje in krompirjeve svaljke. Manj priljubljene priloge so zdrobovi cmoki, polenta in krompir v kosih. 2% učencev je navedlo samo cmoke in se niso opredelili po vrsti.

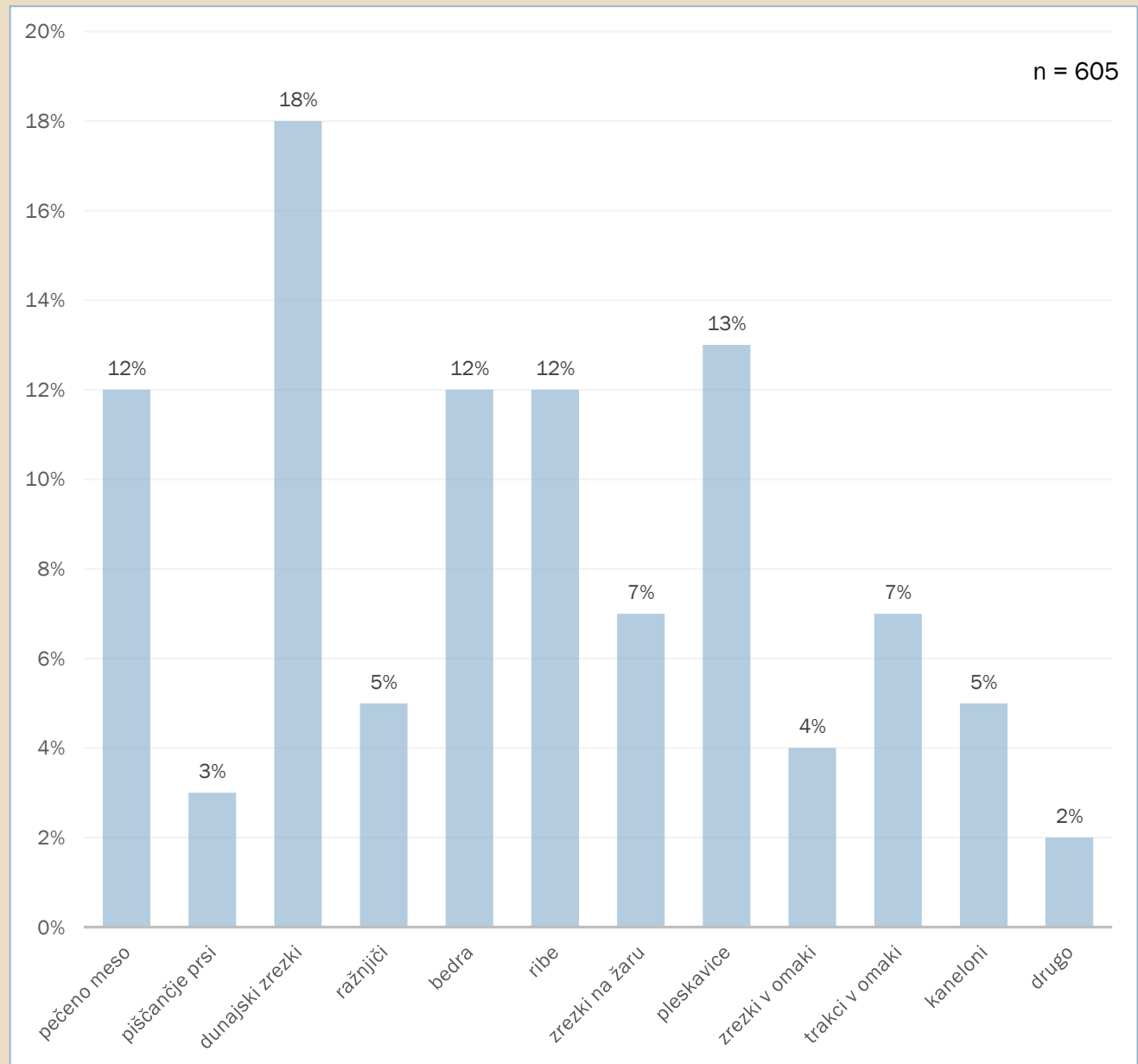


DRUGO: matevž, ajda, riž tri žita, pečen krompir, carski praženec, njoki, marelični cmoki, dušena zelenjava, vse, ne vem, nimam kosila.

9. Za vsako skupino zapiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolskem kosilu.

MESNE JEDI: pečeno meso (bedra, krače), zrezki na žaru, panirani zrezki, trakci v omaki, zrezki v omaki, mesni kaneloni, ražnjiči, pleskavice, ribe, drugo: _____ .

Največ otrok bi izbralo dunajske zrezke. Zelo priljubljene so tudi pleskavice, pečeno meso, bedra in ribe. 7% učencev bi izbralo zrezke na žaru in trakce v omaki. Nekoliko manj učencev je glasovalo za kanelone in ražnjiče, najmanj učencev pa za zrezke v omaki in piščančje prsi.

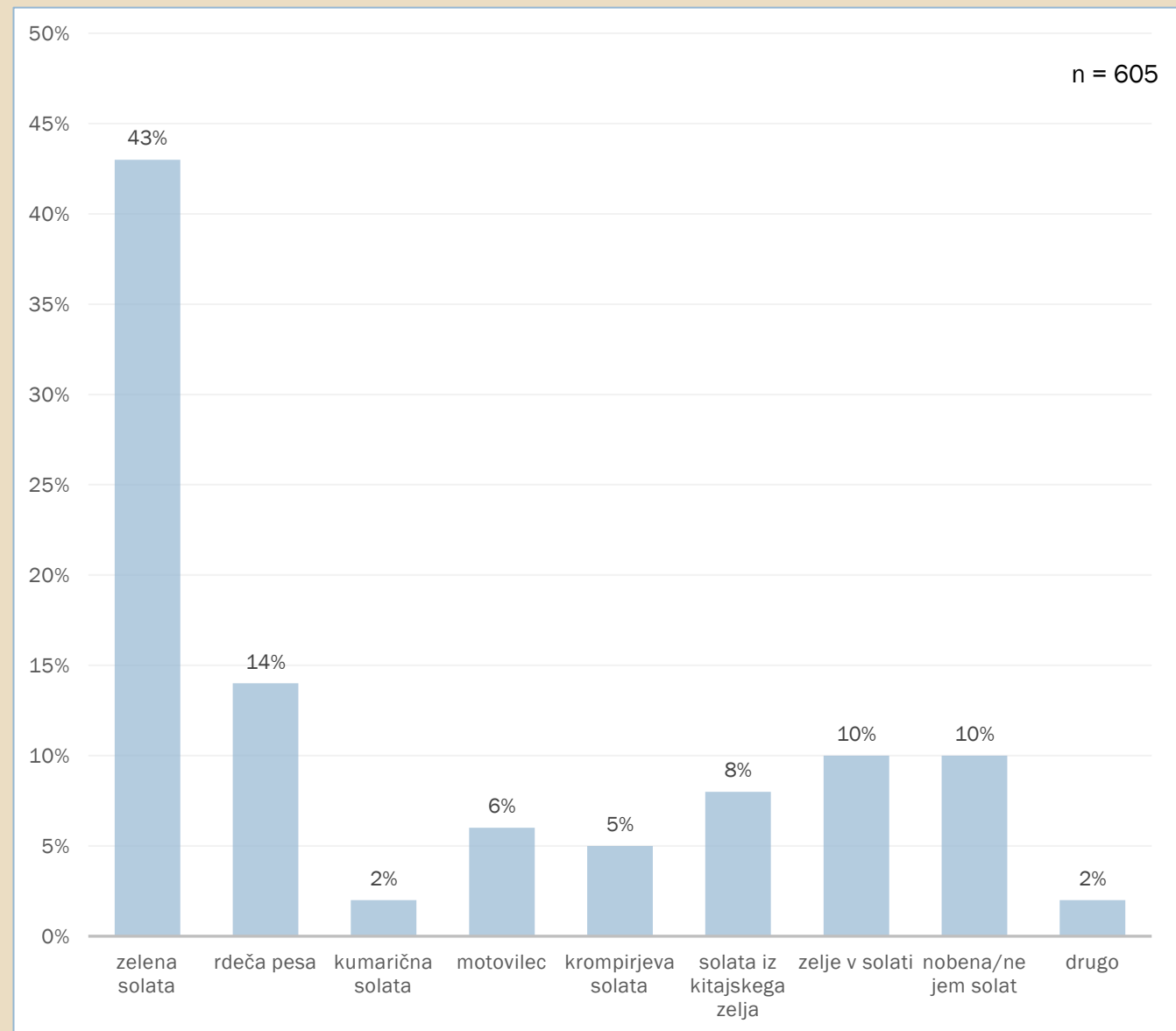


DRUGO: steak, rižota, meso, vse, hamburger.

9. Za vsako skupino zapiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolskem kosilu.

SOLATE: zeljna solata, kitajsko zelje v solati, zelena solata, krompirjeva solata, rdeča pesa, radič, motovilec, drugo:

Najbolj priljubljena je zelena solata, katero bi izbrala skoraj polovica anketiranih učencev. Zelo priljubljena je tudi rdeča pesa. Desetina učencev bi izbralo zelje v solati, nekoliko manj učencev pa kitajsko zelje v solati. Ena desetina otrok solate ne uživa, oziroma jim nobena ni všeč. Manj priljubljeni solati sta motovilec in krompirjeva solata, najmanj učencev pa je navedlo kumarično solato.

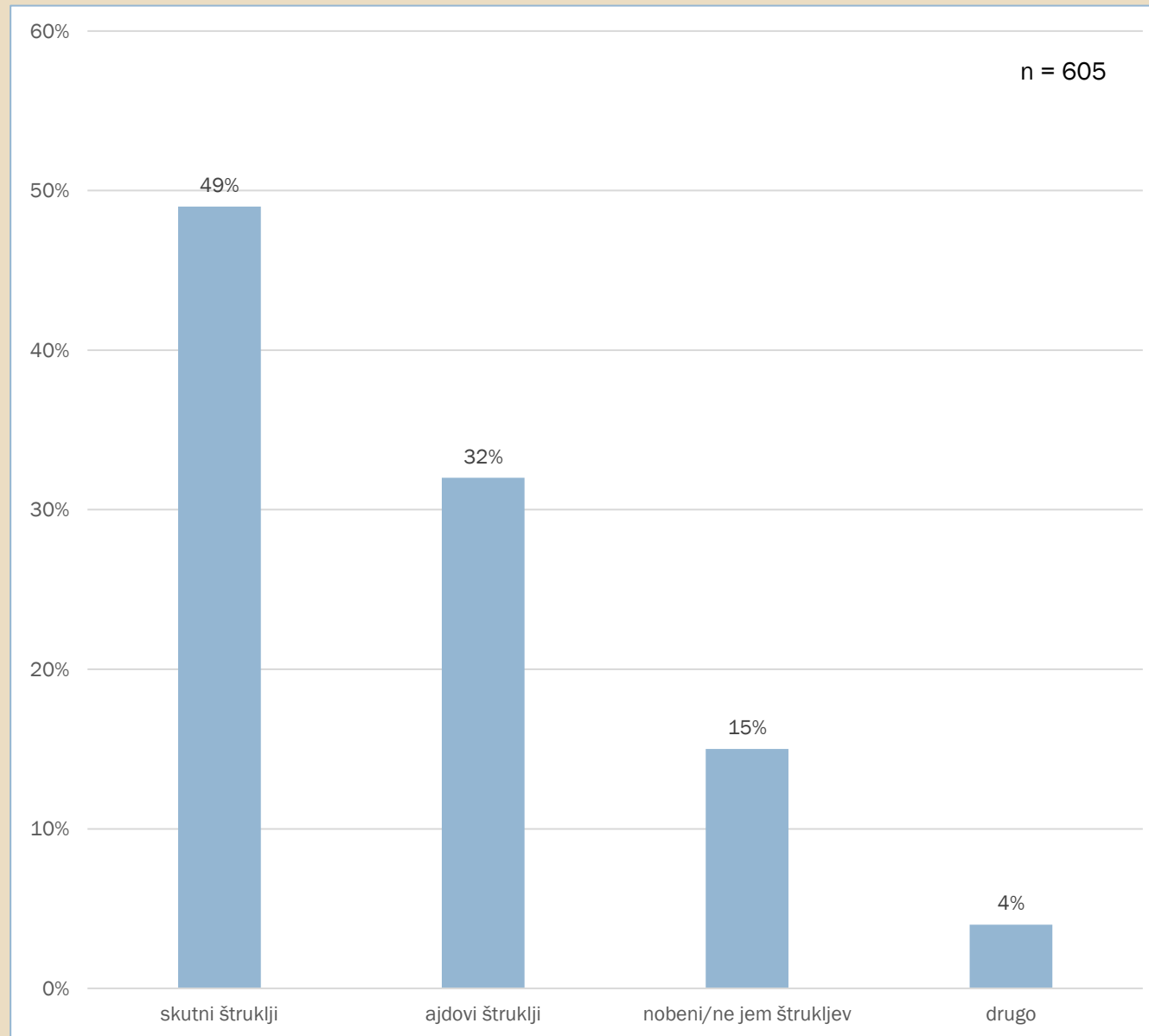


DRUGO: radič, solata, paradižnikova, grška, mešana, cesarjeva, koruza.

9. Za vsako skupino zapiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolskem kosilu.

ŠTRUKLJI: skutni štruklji, ajdovi štruklji z orehi.

Polovici anketiranih učencev so najbolj okusni skutni štruklji. Tretjina anketiranih učencev bi izbrala ajdove štruklje z orehi. Približno 100 učencev štrukljev ne bi izbralo. Odgovorili so, da štrukljev ne jedo, oziroma ne bi izbrali nobenih.

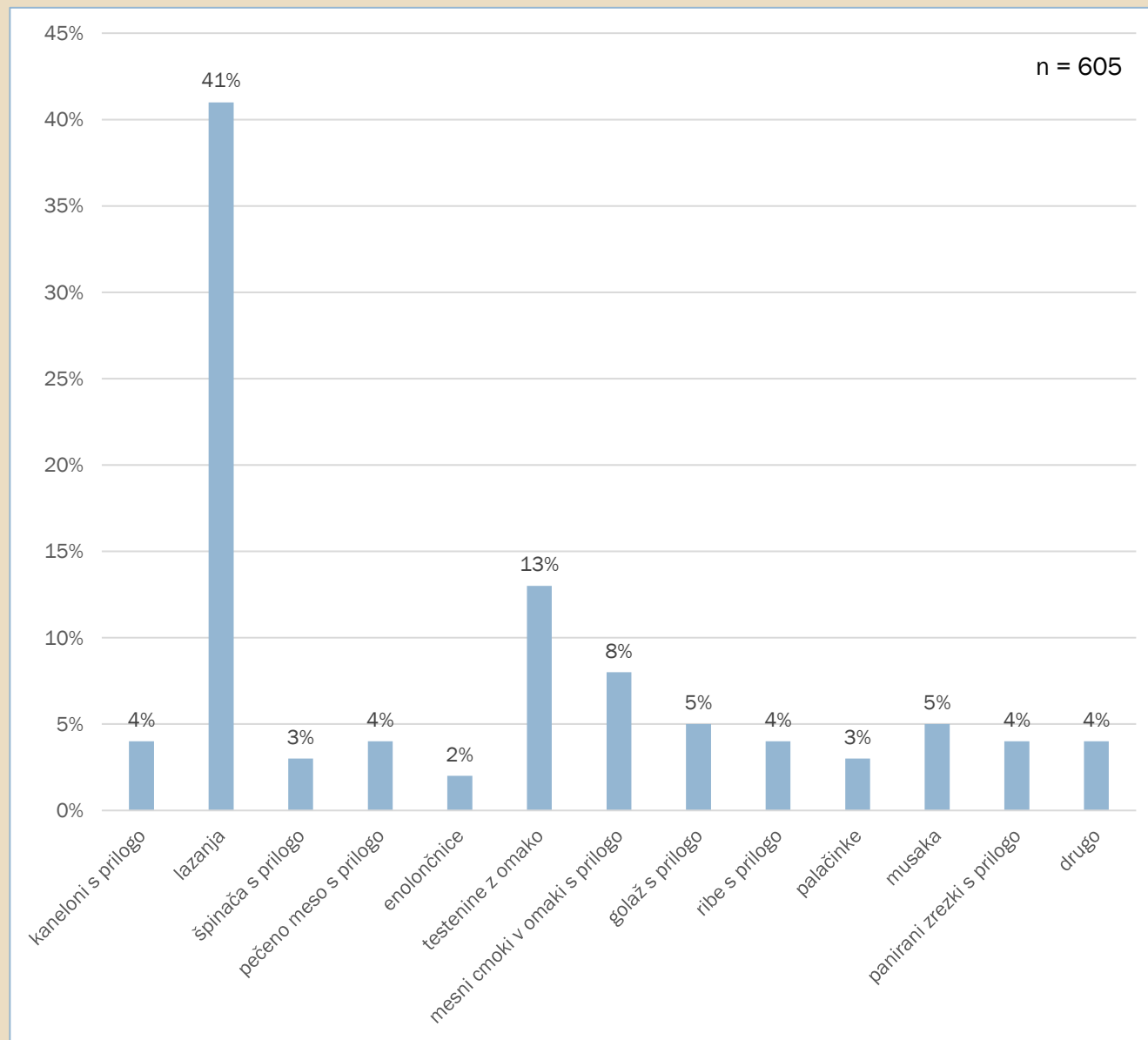


DRUGO: obojni, borovničevi, vsi, cmoki, vse pojem, mesni, /.

9. Za vsako skupino zapiši tisto jed, ki jo najraje poješ pri šolskem kosilu.

GLAVNE JEDI: mesna lasanja, mesna musaka, golaži, meso v omaki s prilogo, pečeno meso s prilogo, testenine z mesno omako, enolončnice, špinača s prilogo, polpeti s prilogo, kaneloni s prilogo, ribe s prilogo, mesni cmoki v omaki s prilogo, drugo:

Veliko število anketiranih učencev (41%) je poenotnih glede lasanje, ki je njihova najljubša izbira za kosilo. Približno desetina anketiranih učencev bi izbrala testenine z omako in mesne cmoke v omaki s prilogo. Preostali anketirani učenci so podajali zelo raznolika mnenja. Glavne jedi, ki jih je izbralo manjše število učencev so musaka, golaž s prilogo, kaneloni s prilogo, pečeno meso s prilogo, ribe s prilogo in panirani zrezki s prilogo. Malo krat izbrane glavne jedi so: špinača s prilogo, palačinke, enolončnice in vse kar je zapisano pod drugo.



DRUGO: ne vem, nič, vse, pleskavica, čevapčiči, sadni cmoki, carski praženec, pljučni zrezek s prilogo, polpeti s prilogo, meso, piščančje meso s prilogo, vse samo ne svinjskega mesa, pica.

10. Naštej dve jedi, ki jih običajno ne poješ pri kosilu.

Pogosti odgovori učencev:

- Juhe
- Enolončnice
- Solate
- Ajdova kaša

Manj pogosti odgovori učencev:

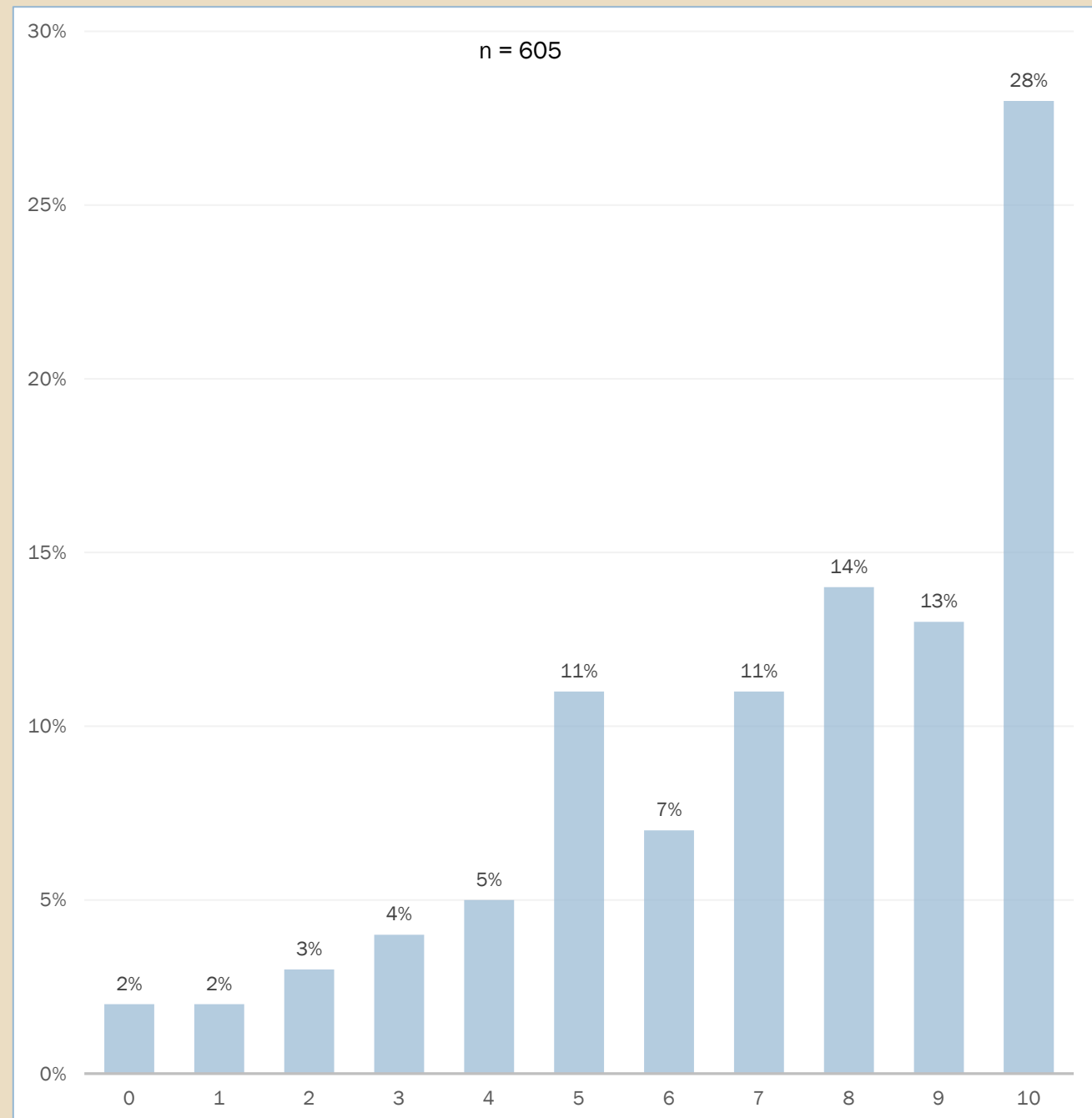
- Štruklji
- Špinača
- Musaka in lazanja
- Tortelini
- Zelje
- Kaneloni
- Polpeti
- Zelenjava
- Svinjsko meso

11. Oceni stopnjo zadovoljstva na lestvici od 0 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen) za dejavnosti, ki vzpodbudijo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2025/2026.

- Kultura prehranjevanja v šoli:

Več kot četrtnina anketiranih učencev je zelo zadovoljnih s kulturo prehranjevanja v šoli.

Glede na podane vrednosti odgovorov lahko sklepamo da so učenci zadovoljni s kulturo prehranjevanja v šoli.

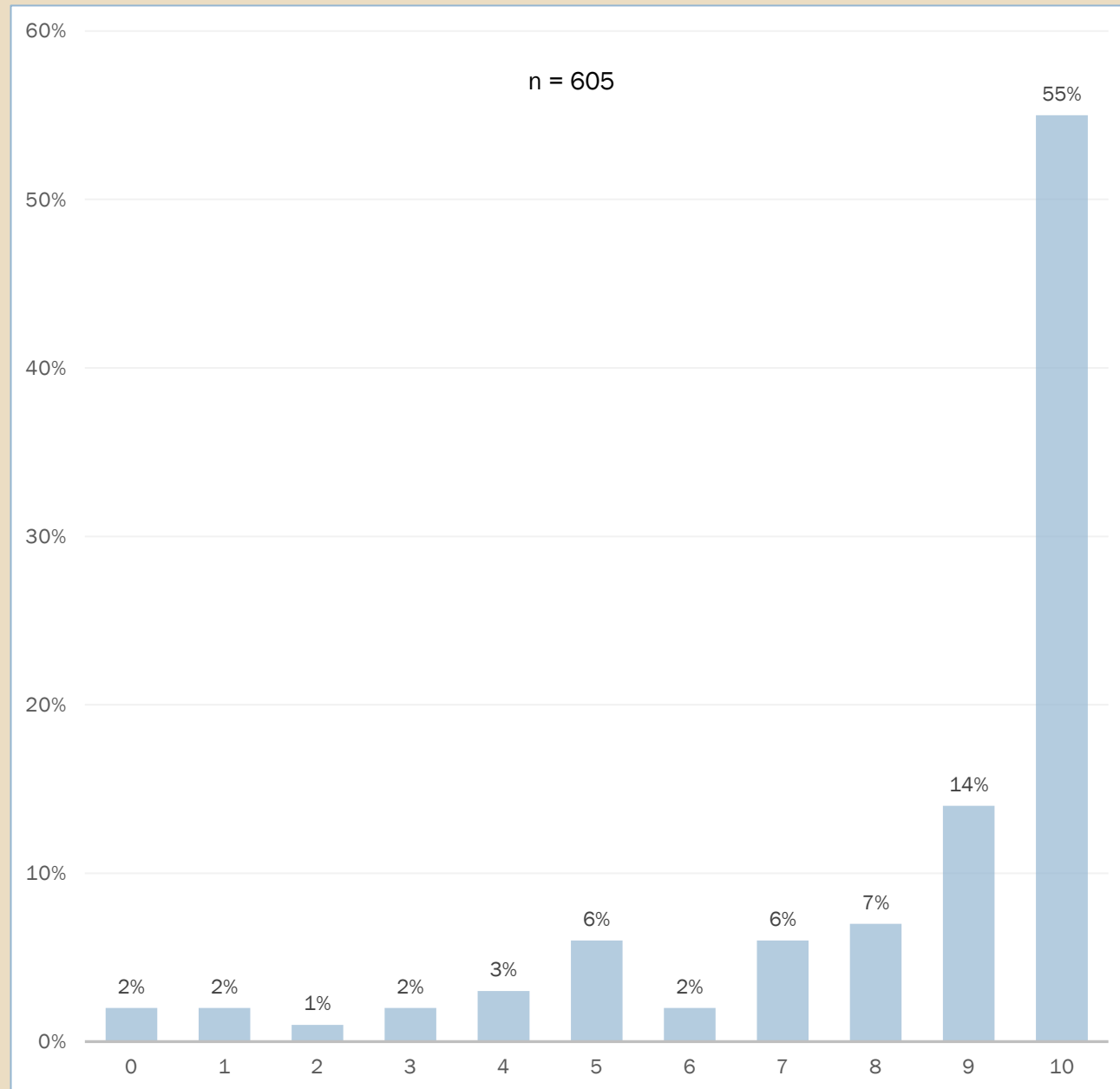


11. Oceni stopnjo zadovoljstva na lestvici od 0 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen) za dejavnosti, ki vzpodbudijo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2025/2026.

- Tradicionalni slovenski zajtrk:

Več kot polovica anketiranih učencev je zelo zadovoljnih s slovenskim tradicionalnim zajtrkom.

Glede na podane vrednosti odgovorov lahko sklepamo da so učenci zadovoljni s slovenskim tradicionalnim zajtrkom v šoli.

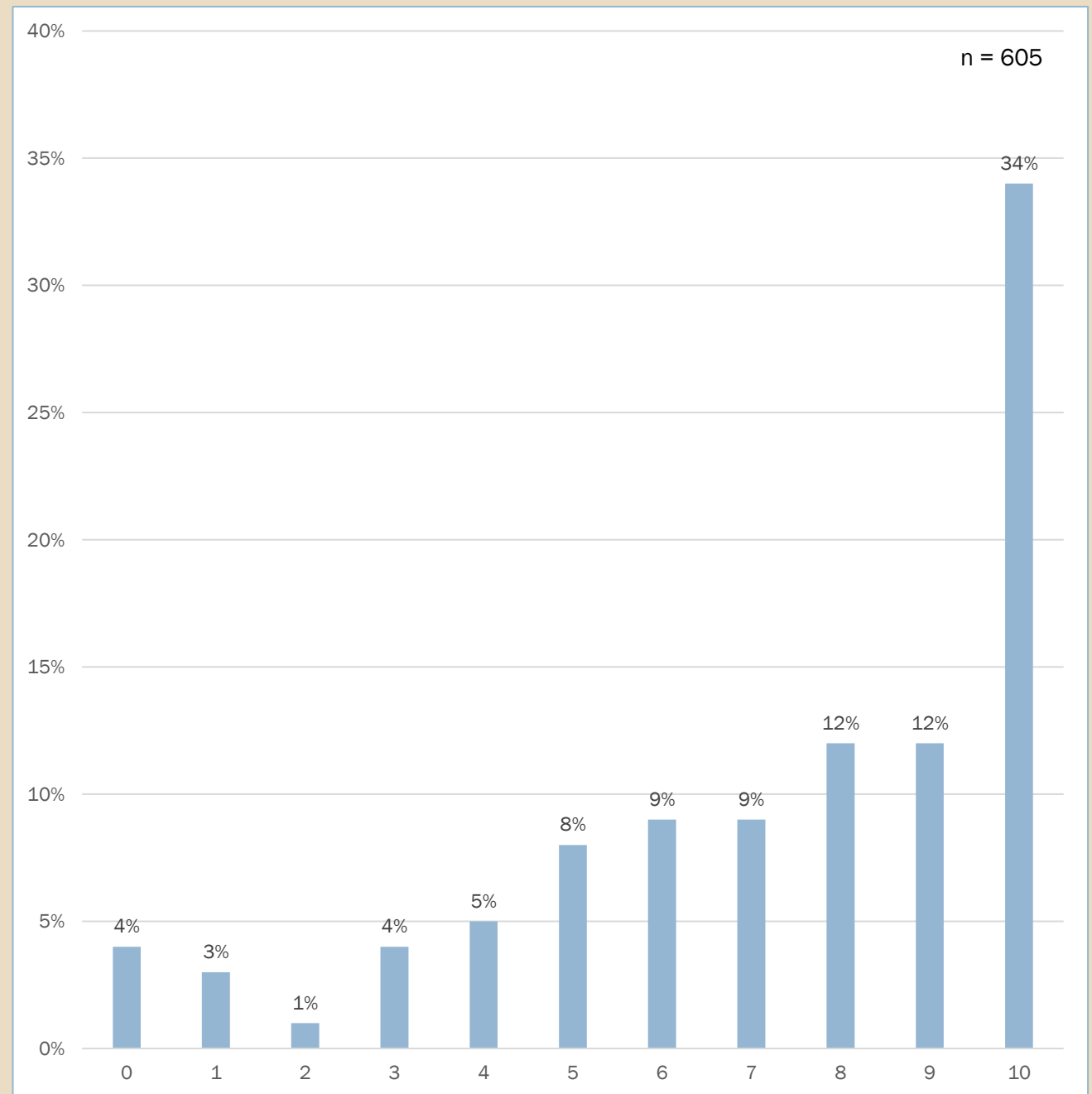


11. Oceni stopnjo zadovoljstva na lestvici od 0 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen) za dejavnosti, ki vzpodbudijo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2025/2026.

- Naravoslovni dan Zdravo življenje:

Tretjina anketiranih učencev je zelo zadovoljnih z naravoslovnim dnem Zdravo življenje.

Glede na podane vrednosti odgovorov lahko sklepamo da so učenci zadovoljni z naravoslovnim dnem Zdravo življenje v šoli.

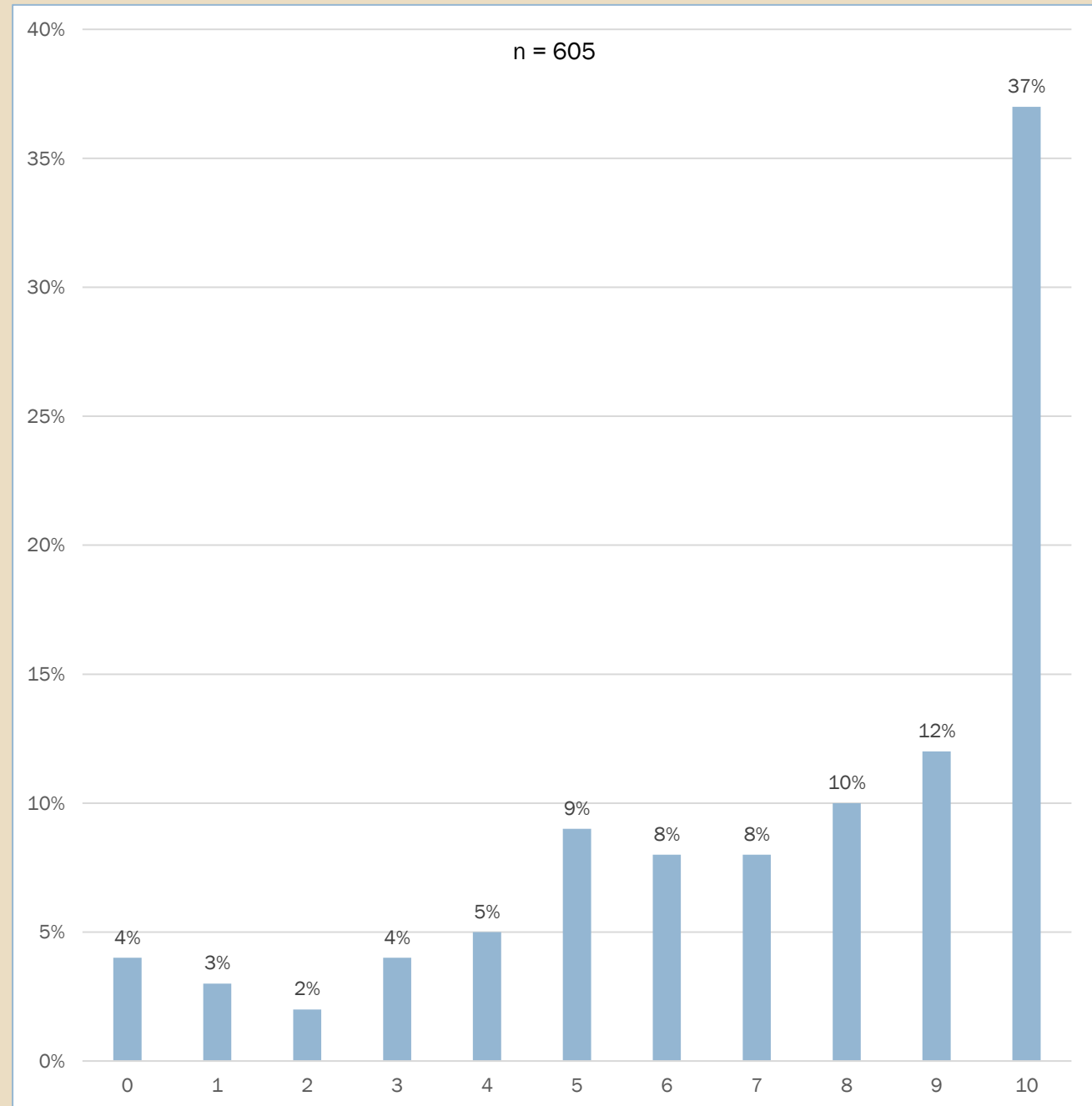


11. Oцени stopnjo zadovoljstva na lestvici od 0 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen) za dejavnosti, ki vzpodbudijo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2025/2026.

- Razširjen program:

Največji delež anketiranih učencev je zelo zadovoljnih z razširjenim programom.

Glede na podane vrednosti odgovorov lahko sklepamo da so učenci zadovoljni z razširjenim programom v šoli.

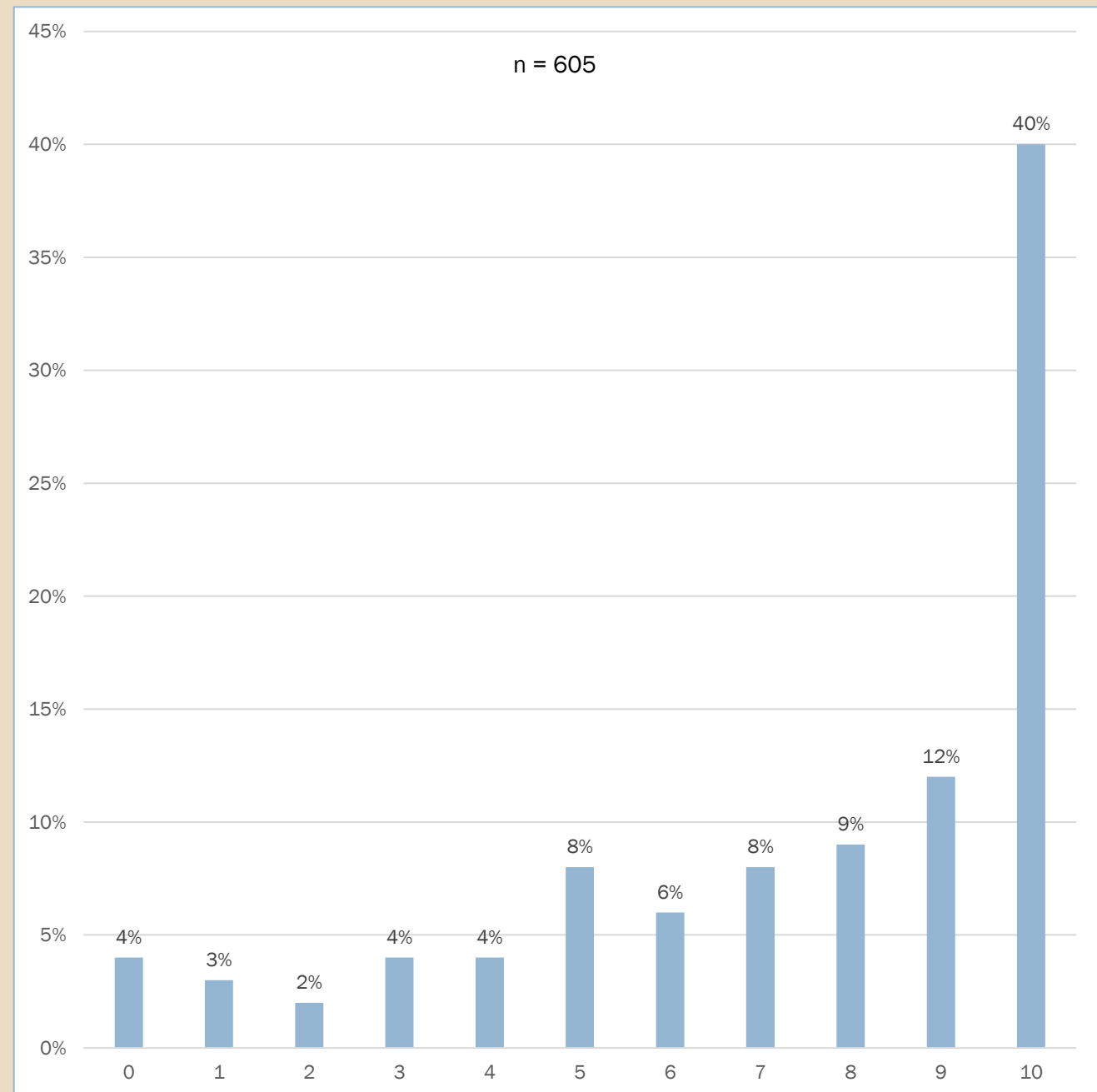


11. Oceni stopnjo zadovoljstva na lestvici od 0 (zelo nezadovoljen) do 10 (zelo zadovoljen) za dejavnosti, ki vzpodbudijo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2025/2026.

- Aktivnosti v okviru Zdrave šole, Eko šole, Erasmus+:

Največji delež anketiranih učencev je zelo zadovoljnih z aktivnostmi v okviru Zdrave šole, Eko šole, Erasmusom.

Glede na podane vrednosti odgovorov lahko sklepamo da so učenci zadovoljni z aktivnostmi v okviru Zdrave šole, Eko šole, Erasmusom.



12. Predlagaj eno jed za malico in kosilo po tvojem okusu, ki je skladna s smernicami zdravega načina prehranjevanja.

Predlogi učencev za MALICO:

- ŠTRUČKE: sirova, makova, pica štručka in rogljički
- NAMAZI: tunin, avokadov, čokoladni namaz in pašteta
- Maslo in marmelada
- Maslo in med
- Hamburger
- Hrenovka
- Kosmiči z jogurtom ali mlekom
- Mesni burek
- Mlečni zdrob
- Polenta z mlekom



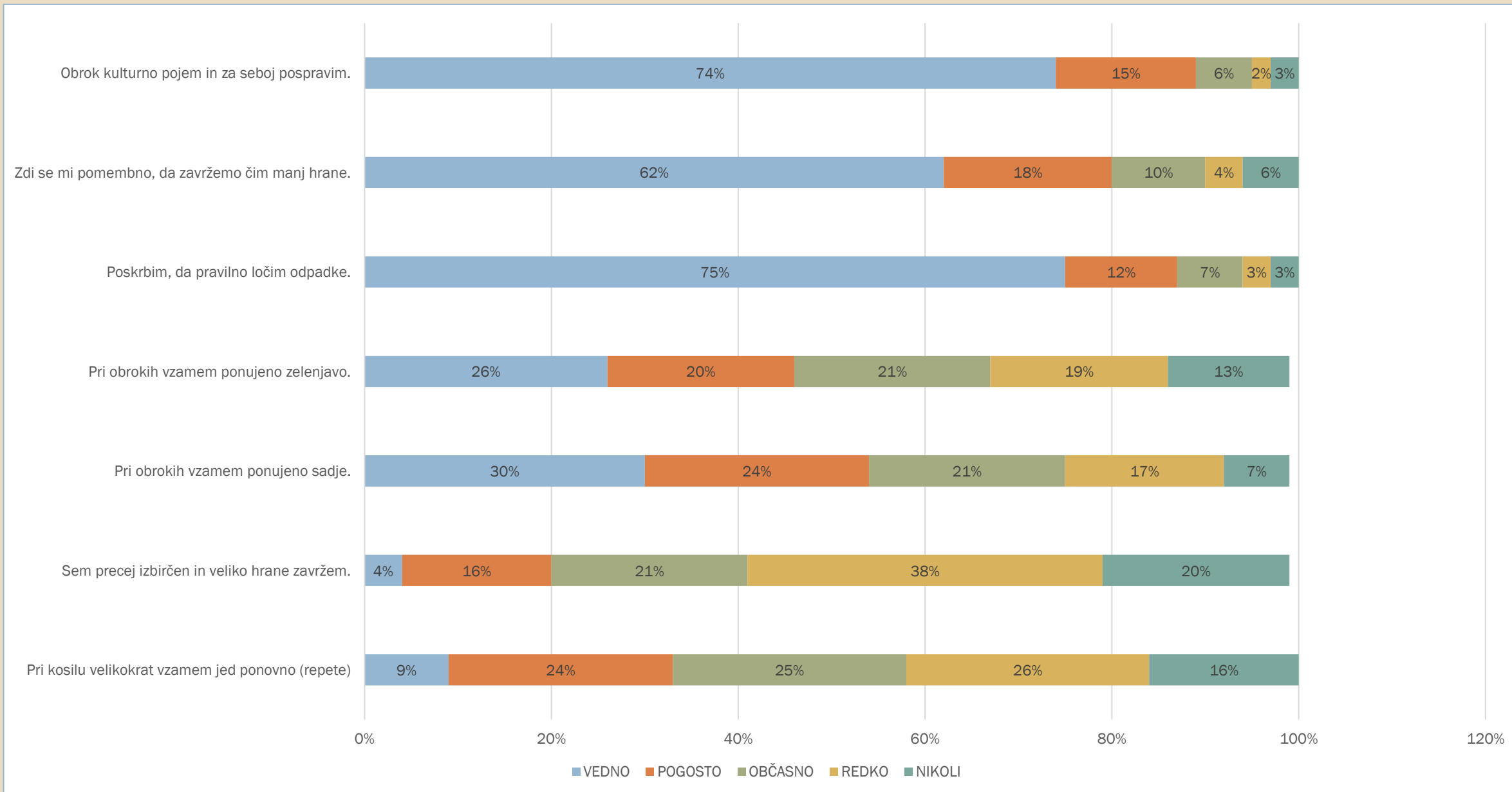
12. Predlagaj eno jed za malico in kosilo po tvojem okusu, ki je skladna s smernicami zdravega načina prehranjevanja.

Predlogi učencev za KOSILO:

- Testenine z mesno omako
- Pleskavica
- Pečeno meso s prilogo
- Panirano meso s prilogo
- RIBE s prilogo (večkrat so navedli panirana riba)
- Meso v omaki s prilogo
- PRILOGE: pečen krompir, kuskus, mlinci, pire krompir, pomfrit
- Zelje s prilogo
- Mesna lazanja
- Golaž
- Palačinke in carski praženec z dodanim sladkornim posipom
- Sadni cmoki
- Goveja juha



13. Kako ocenjuješ naslednje trditve. Vedno, pogosto, občasno, redko, nikoli.



13. Kako ocenjuješ naslednje trditve. Vedno, pogosto, občasno, redko, nikoli.

- Večina učencev (74%) obrok kulturno poje in za seboj pospravi. Več kot desetina (15%) je takšnih, ki za seboj pogosto pospravijo. Manj je takšnih, ki za seboj občasno (6%), oziroma redko pospravijo (2%) in nekaj takšnih, ki za seboj nikoli ne pospravijo (3%).
- Dvema tretjinama učencev (62%) je pomembno, da zavržemo čim manj hrane. Približno petini anketiranih učencev (18%) je pogosto pomembno, da zavržemo čim manj hrane, medtem ko je desetini učencev občasno pomembno (10%), da ne zavržemo veliko hrane. Nekaterim učencev (4%) je redko kdaj pomembno, če zavržemo hrano. 6% učencev (34) je odgovorilo, da jim ni pomembno koliko hrane se zavrže.
- Večina učencev (75%) vedno poskrbi za ločevanje odpadkov, veliko je takšnih, ki jih pogosto ločijo (17%), manj pa takšnih, ki jih ločijo le občasno (7%). Le majhen delež je takšnih, ki redko ločuje odpadke (3%), oziroma jih nikoli ne ločuje (3%).

13. Kako ocenjuješ naslednje trditve. Vedno, pogosto, občasno, redko, nikoli.

- Približno četrtnina učencev (26%) pri obrokih vedno vzame ponujeno zelenjavo, približno petina učencev ponujeno zelenjavo vzame pogosto (20%), občasno (21%) ali redko (19%). Več kot desetina učencev (13%) je takšnih, ki zelenjave ne vzamejo nikoli. Učencev, ki nikoli ne vzamejo zelenjave je 79.
- Rezultati kažejo, da učenci nekoliko raje posežejo po sadju kot zelenjavi.. Manj kot tretjina učencev (30%) pri obrokih vedno vzame ponujeno sadje, približno četrtnina učencev ponujeno sadje vzame pogosto (24%). Približno petina učencev pri obrokih občasno (21%) vzamejo sadje, ali takšnih, ki ga vzamejo redko (17%). Manj kot desetina (7%) je takšnih, ki sadja ne vzamejo nikoli. Učencev, ki nikoli ne vzamejo sadja je 42.
- Več kot polovica anketiranih učencev (58%) učencev ni precej izbirčnih in nikoli (20%), ali le redko (38%) zavržejo hrano, kar je predvideno glede na deleže odgovorov po zavrženi hrani. Veliko je takšnih, ki občasno (21%) ali pogosto (16%) zavržejo hrano in so bolj izbirčni. Nekaj je takšnih, ki so odgovorili, da so izbirčni in vedno zavržejo hrano (4%). Takšnih je 27 učencev.
- Približno desetina učencev vedno (9%) vzame ponujeno jed ponovno. Takšnih je 53 učencev. Skupaj skoraj polovica učencev vzame ponujeno jed pogosto (24%), ali občasno (25%). Skupaj ta delež predstavlja 299 učencev. Približno četrtnina učencev le redko (26%) vzame ponujeno jed ponovno. Takšnih je 159 učencev. 16% učencev nikoli ne vzame ponujene jedi ponovno. Takšnih je 94 učencev.

14. Napiši svoje mnenje v zvezi s šolsko prehrano (pohvale, pripombe, predlogi).

dobra hrana	jedi so dobre samo je v njih ponavadi prevec zelenjave ali sadja v njih	moti me ko je zajest slanina
mi je pogosto všeč		pohvale huarjem
hrana je dobra.	zelo je dobra in zelo lepo raznolika	vse je super edino namazi bi mili lahko več krat za malico
dobro	zelo je dobro	
na šmorn cuker, manj rib	pohvalila bi kuharje, ki dobro skuhajo.	
večinoma krat je brada dobra edino mogoče je preveč kruha	nič	pohvalim
jedla bi vsaj tri krat na leto sladoled,jogurt drugače pa morem pohvalit kuharice	vredi	naj se hrana ne ponavlja preveč pogosto
zato da nam kuhajo	vredu	
povale	hrana se mi ne zdi tako slaba ampak na nacin ki je pripravljena mi postane ne tako apetitna	vredu je
ni raznolika pri malici so vedno namazi		ni zelo dobro premalo dobimo hrane na kroznik pa skoraj vsak da dobimo namaze na kruh in mi je ugabno prosim ce ji odstranite
kuharji dobro skuhajo	dobra kosila in malica	več hamburgerjev ???
preveč slabih namazov pa pokvarjene ali premalo skuhane hrane	ni mi vedno dobro	
zadovoljen sem z šolsko prehrano	za malico malo manj namazov, pri kosilu več ne mesnih jedi in zelenjave	vredu in zdravo ne vedno najboljše
predlogi	hrana mi je xelo všeč in je xelo dobra	brez brez mesnih dnevo)
lelel	jedi so premalo so začinjene (sol, sladkor)	nevem
hrana je zdrava in užitna	nič posebnega je ok ampak rajši bi manj namazov čez teden	zelo zdravo
preveč imamo mleka		manj pireja razen če bo boljsi.
mi je vredi in dobro		
vredu hrana	pohvala kuharicam	hočem večkrat na mesec pica štručko
veliko otrok se od teh jedi sploh ne naje dovolj	obožujem šolsko hrano in jo vedno jem	
sladkor na šmorn	da nebi bilo več ribjega namaza ali ribe	zdi se mi da je kr vredu čeprav včasih nena vsega pojem
dobra je	dajte več boljše hrane več poha ega mesa hamburgerje	
kuharice hvala za hrano	hrana je zdrava a sme jaz izbirčna glide malic rada imam sadje jabolke banana hruške	
šolska prehrana je dobra in zelo zdrava		pa jaz bi bolj raznoliko ne samo neki kruh pa namazi
ni mi všeč !preveč je zdravo in manj to kar imamo dejansko radi hočete da se zavrže manj hrane bi mogli gledat kaj imamo dejansko radi ker potem se pa pritožujejo ker ne pojemo vsega mislim da preveč gledate da je zdravo eko bio in nevem kaj še namesto da bi se posvetili temu da je hrana dobra.	hrana bi lahko bila boljša ,bolj okusna in tudi kdaj po naših okusih	

14. Napiši svoje mnenje v zvezi s šolsko prehrano (pohvale, pripombe, predlogi).

zelo dobro	mrzlo mleko, sadje pri kosilu, začinjena hrana,	všeč mi je šolska prehrana	zdi se mi pomembno da imamo zdravo
pohvalila	pa vred je	super	hrano
zelo dobra in zdrava hrana	preveckrat je tunin namaz more bit vec cuftov	je zelo zdravo	hrana je dobra okusna
v kostlo dajte več mesa	palacink itd.	nič.	vecino krat mi ne pripade
pohvala	hrana je zelo dobra.	nena vem	ni mi všeč da je solata
dobro...	prosim bolj začinjeno (krompir!), mrzlo mleko pa	slaba je in je ne poem in sem lacen	hrana je zdrava
pohvale	vsaj enkrat nam dajte prosim šmorn z sladkorjem	sem zelo zadovoljen/na	manjše mleka
prosim več soli in sladkorja saj je hrana že neokusna brezmesna in ne more imeti nič dobrega za jest pa sem se že navadila in mi ni nič kaj všeč in se mi zdi zelo okusno ? da mi ni preveč všeč in se ne bojim	dosti krat je zelo dobro včasih pa ni po mojem okusu	pogosto mi ni všeč	več mesa
premalo mlincev	je raznolika ampak je vse preveč zdravo pa se zaradi tega veliko otrok sploh ne naje in je veliko odvrzene, preveč se trudijo da je vse pirino pa zdravo	zelo dobro hrano in zelo zdravo hrano kuhate zelo je dobra	predlagam, manj rib
v pekarni je boljša hrana (pekarna miklavž)	preveč namazov in slab kruh	želela bi več sirnih kanelonov.	včasih so kombinacije hran malo slabe npr črni kruh(ki vsebuje oreške) z sirom ni dober in ribji namaz z kruhom iz oreškov tudi ni
obroki so zelo zdravi	obupno je ce ne dobimo nič to kaj mam radi pa same neke kombinacije ko jih prvič čujemo kaj šele da bi pojedli in pol zavračamo hrano te pa dajte boljšo hrano pa je ne bomo bek vrgli	ni okej ker so samo neki namazi pa vse je vedno bio res ni dobra hrana	preveč stročnic, lahko bi vključili več jogurtov
kuskus	same pohvale	hočem bolj stlačen pire	odlično ne morem prehvaliti
je okej ampak mi nekatere zdrave jedi niso dobre	več lubenice	večkrat sladoleđ	daj te vun riblji namaz ker skoro nigdo ga ne je
vred je	mi je zelo všeč ker je veliko stvari ki jih imam rada samo je včasih preveč namazov	mogoče da bolje pripravijo pire krompir	kuharice dobro skuhajo
če bo bolj dobro nebomo hodli v pekarno	hvala za tako dobro anketo	hvala za dobro hrano	absolutno nemogoce jest vse je trash
pohvalila bi kuharice	manj ribjega namaza.	da je tam zapit	pripravite zelo dobre malice in kosilo.
kuharji dobro skuhajo hrano. hrana mi je všeč.	mislim da je kr vredu čeprav včasih nena vsega pojem	srednje	pogosto mi je všeč
hočem nekaj kar si bom želel pojesti		ni mi mvšeč da preveč gledate na zdravo hrano namesto da bi pomislili da mora biti hrana dobra	lahko bi blo boljse ne
mešanje ostankov hrane skup je slabo		večkrat kruh in nutelo	prehrana sej vredu na casa odvisno kaj dobimo
šolska hrana je zelo zdrava in dobra		nin mi všeč naj izberejo drugo in se bolj potrudijo	
		brez veze pišemo če sploh ne preberete naših predlogov	
		veliko krat se ponavlja ji ni dobro pripravljen	
		predlog vec bi lahko bilo burgerov in maj svinskega mesa	

14. Napiši svoje mnenje v zvezi s šolsko prehrano (pohvale, pripombe, predlogi).

hrana je dobra a zdrava, mislim da imamo zelo kvalitetno hrano. a mogoče bi spremenila malo kosila drugače pa je dobro. predlogi. več makaronov z omako slabs zanic	vredi je vseč so mi njoki ne dajajte posušenega kruha, pripombe nekatere jedi so zelo dobre.	nekatera hrana ni v redu pripravljena drugače je dobro drek bolša hrana bi lahko bla! več ponudb lino lada lino lado	šolska hrana je dobra in raznolika solske hrane so vedno dobre ? nimam kosila večkrat hamburgerji kupite užitno hrano pripobe
več mesa manj namazov dobra? pohvalna hrana, kr tak naprej lahko bi veliko krat jedli maslo in med. pohvalim. zelo vredu . / 0 več ? ni dobre hrane ? prvi del odmora naj čisti mize pohvale hvala za raznoliko hrano j o	hrana je dobra ampak pri kosilu bi manjkrat pire krompir zelo dobro kosilo bolj sladke jedi preveč namazov premalo mesa zelo dobra hrana razen malo več soli nimam mnenja prevec mlečnih izdelkov lačna sem vedno hrana je meni vredu. zdrava je kdaj dobimo tudi kaj nezdravega ampak to je redko ni dobra pohvala juha rica za dobra kosila ni dobro hvala za raznoliko hrane je dobra hrana da bi bila večkrat mesna lasanja	prevečkrat različni namazi in ki smo jih že vsi naveličani in potem se celi dan preživljam na kiwiju komaj čakam da grem iz te šole in neham jest to malico ki ni vredna ničesar res mi je vseč prehrana ni mi vseč da velikokrat imamo kruh za malico pohvalim kuharuice , ni pripomb edino meso prosim manj ajdove kaše in krompir ker ga je preveč ni mi vseč da imama dosti rib bohvalim mogoče je preveč enolončnic je raznolika ampak preveč zdrava. prevec je ajdovih stvari in pirinih ki bi naj bile bolj zdrave. malo otrok tako hrano poje, zato jo je veliko odvržene. je ok :) preveč namazov prehrana je ok le pri malici majn kruha malo bolša hrana in manj kruha pri malici manj polno zrnatega kruha in manj namazov ni za pohvalit, otroci ne jejo namazov. prosim to spremenite. včasih neužitna hrana. je vred	lahko bi bilo bolj dobro?? vaša hrana je zelo dobra in zdrava sadje,sir,večkrat hamburger predlog da imamo na jedilniku jufka zelo zdrava hrana ??? nimam rad ko je svinsko meso in mi ne dajo nekaj drugega vedno potem pojest kruh preveč namazov premalo mesa zelo dobra hrana razen malo več soli nimam mnenja prevec mlečnih izdelkov lačna sem vedno hrana je meni vredu. zdrava je kdaj dobimo tudi kaj nezdravega ampak to je redko ni dobra pohvala kuhricam za dobra kosila ni dobro hvala za raznoliko hrane je dobra hrana da bi bila večkrat mesna lasanja da ne bi imeli toliko teh namazov in da bi za kosilo dobili kakšno slatkarijo. vse mi je vsec in nimam pripomb vsec mi je da so jedilniki natančno in zelo premisljeno nareti
včasih je hladna hrana pohvalim go. sabino, ker mi pomaga razrezati meso je dobra več dobimo za jest vrhunska zdrava hrana največhrane mi je vseč hrana šmorn nam dajte z sladkorjem pohvalila bi, da je dobro je raznolika in dobra hrana včasih bi želela več, včasih pa nič prosim dajte sladkor na šmorn pohvalila bi kuharje, ker dobro skuhamo.	zdi se mi ,da bi lahko večkrat dobili sladoled in ,da bi lahko še gđaj dobili šmorn		vse mi je vsec in nimam pripomb vsec mi je da so jedilniki natančno in zelo premisljeno nareti

Večina učencev se strinja, da šolski obroki ustrezajo načelom zdrave prehrane, ker menijo, da so uravnoteženi in raznoliki ter vsebujejo veliko sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov. Nekateri so napisali, da vključujemo tudi oreščke, bio in lokalne izdelke.

Največ učencev le občasno vzame vse ponujene jedi pri malici in prav tako pri kosilu. Nekaj je takšnih, ki redko vzamejo vse ponujene jedi, ali jih celo nikoli ne vzamejo v celoti. Obroki energijsko ustrezajo le, če učenec užije vse ponujene jedi, prav tako so dovolj hranilno bogati le, če obroke pojedjo v celoti. Učenci imajo vedno dodatno na voljo kruh in veliko sadja ter zelenjave.

Za malico bi učenci najraje izbrali različne štručke (sirova, makova, pica štručka in rogljički), kruh z maslom in medom ali z marmelado, mlečni zdrob z mlekom, polento z mlekom in kosmiče z mlekom ali z jogurtom, nekatere namaze (tunin, avokadov, čokoladni namaz in pašteta) in tudi mesni burek, hrenovke, hamburgerje - manj zdravo, predelano hrano, ki vsebuje več nasičenih maščob in se zato na šolskih jedilnikih ne pojavlja veliko krat. Pri sestavi jedilnikov moramo upoštevati smernice za zdrav način prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih zavodih.

Po njihovem mnenju so najmanj okusni različni namazi, kot so čičerikin, ribji, slaninski in nekaterim tudi avokadov namaz. Veliko učencev se po vrsti namaza ni opredelilo, temveč so navedli samo, da so to namazi. Prav tako večina učencev ne mara sirnega bureka, polnozrnatega in črnega kruha, nekoliko manj učencev pa kvinoje z mlekom, granola kosmičev, bele kave, sira in nekatere zelenjave (paradižnik, rukola, kisle kumarice) ter klobas (pršut, suha salama).

Večina učencev je prijavljenih na šolsko kosilo. Za kosilo bi najraje izbrali govejo juho, carski praženec, palačinke in sadne cmoke, testenine z mesno omako, mesno lazanjo, golaž, pleskavico, pečeno meso, panirano meso, meso v omaki, ribe in zelje s prilogo, kot priloge pa pečen krompir, kuskus, mlinci, pire krompir, pomfrit.

Največ učencev je ocenilo, da so najmanj okusne juhe, enolončnice, ajda in solate. Manj učencev je navedlo štruklje, špinačo, svinjsko meso, zelenjavo, polpete in torteline, nekateri pa tudi pa tudi zelje, musako in mesno lazanjo.

Večina učencev je zadovoljnih z dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. Največji delež anketiranih učencev je zelo zadovoljnih s kulturo prehranjevanja, slovenskim tradicionalnim zajtrkom, naravoslovnim dnem *Zdravo življenje* ter z razširjenim programom v šoli. Prav tako izražajo visoko stopnjo zadovoljstva z aktivnostmi v okviru programov *Zdrava šola*, *Eko šola* in *Erasmus+*.

Učenci se kulturno prehranjujejo saj poskrbijo za čistočo rok, ločujejo odpadke, poskrbijo za čiste mize, vedno uporabljajo prtiček in poznajo pravila lepega vedenja pri prehranjevanju. Veliko učencem se zdi pomembno, da se zavrže čim manj hrane, so manj izbirčni in pojedjo kar je na krožniku. Približno polovica učencev nikoli, ali le redko zavrže hrano, po drugi strani pa je nekaj učencev, ki hrano pogosto, ali celo vedno zavržejo.

Rezultati ankete kažejo, da učenci premalo posegajo po svežem sadju in zelenjavi, solatah ter enolončnicah, ki so prav tako bogate z zelenjavo. Kuharsko osebje in učitelji vzpodbujamo učence k uživanju več sadja in zelenjave. O zdravem načinu prehranjevanja govorimo pri različnih predmetih in projektih. K prevzemu celotnih obrokov jih vzpodbujajo dežurni učitelji v jedilnici in kuharice pri delilnem pultu. Predvsem je zelo pomembno, da tudi doma navajamo otroke na zdrav način prehranjevanja in jih spodbujamo k uživanju več zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov ipd. Pomembno je tudi, da dajemo prednost zdravim načinom priprave hrane in čim manj posegamo po hitro pripravljeni in visoko procesirani hrani.

Mnenja učencev glede šolske prehrane so zelo raznolika. Veliko je učencev, ki so kuharice pohvalili k odličnosti okusov in se jim zahvalili za obroke, ki jih dnevno pripravljajo za njih. Nekateri so pohvalili tudi raznolikost jedilnikov in izbrane zdrave jedi. Po drugi strani je veliko takih, ki menijo, da so jedi premalo začinjene in neokusne. Menijo, da so izbrane jedi preveč zdrave in da se premalo upošteva želje učencev. Predvsem so izpostavili namaze, ki jih je po njihovem mnenju preveč, pa tudi polnozrnatih izdelke in enolončnice, ki so po njihovem mnenju brez okusa ter sladice, ki so za njihov okus premalo sladke.

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 bolj bogata živila, vendar v omejeni količini in v kombinaciji s priporočenimi živili.

Šolska prehrana je pripravljena z upoštevanjem higienskih priporočil NIJZ.

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.



UČENCI, HVALA ZA VAŠE ZAUPANJE.

ŠE NAPREJ SE BOMO TRUDILI IN POSKRBELEI, DA BO
VAŠ RAZVOJ POTEKAL OB URAVNOTEŽENI IN ZDRAVI
PREHRANI.