



# ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI 2022/2023

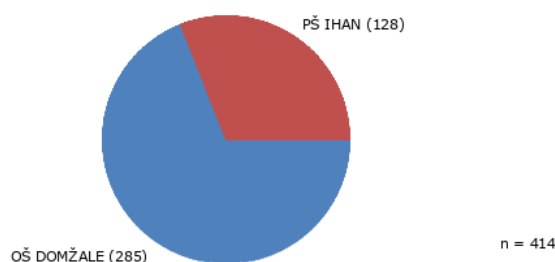
## 1 UVOD

V mesecu juniju smo izvedli anketo o kakovosti prehrane na naši šoli. Z anketo smo želeli izvedeti splošno zadovoljstvo s šolsko prehrano, poleg tega pa smo želeli ugotoviti prehranske navade učencev naše šole. Pripravili smo vprašalnik za starše ter vprašalnik za učence. Vprašalnik za starše je bil vključen v anketo za samoevalvacijo. Učenci pa so anketo izpolnjevali v času pouka oz. drugih dejavnosti. Mnenje o kakovosti šolske prehrane pa so v okviru vprašalnika za samoevalvacije podali tudi učitelji. Tako smo pridobili mnenja in poglede iz različnih skupin uporabnikov šolske prehrane.

## 2 UČENCI

### 2.1 STRUKTURA ANKETIRANIH UČENCEV

Anketo je izpolnilo skupaj 414, od tega je bilo 128 učencev iz PŠ Ihan ter 285 iz matične šole Domžale. Učencev razredne stopnje je bilo 26 %, predmetne stopnje pa 74 %.



Graf 1: Struktura učencev glede na lokacijo.

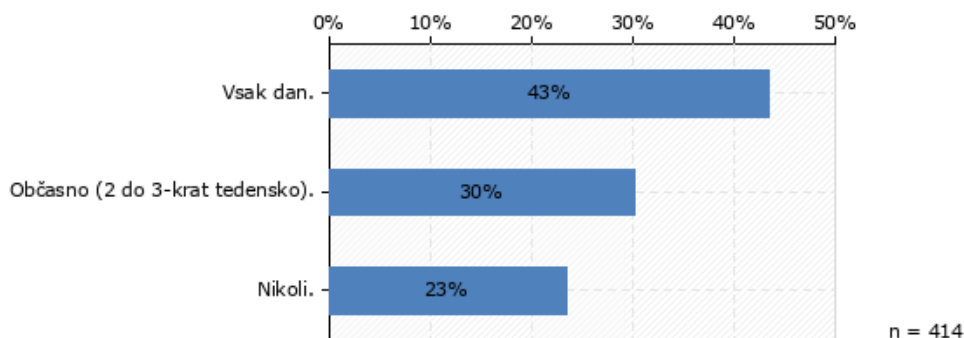
Tabela 1: Struktura anketiranih učencev glede na razred.

Razred	Število učencev	Odstotek
4.	47	11%
5.	61	15%
6.	83	20%
7.	100	24%
8.	42	10%
9.	80	19%
Skupaj	413	100%

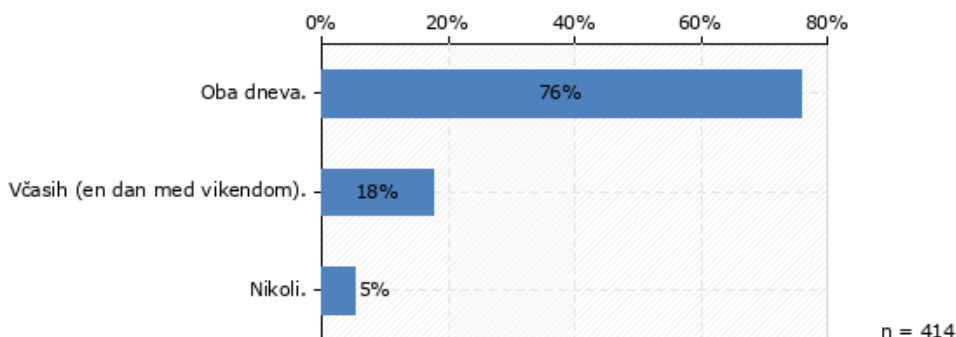


## 2.2 PREHRANSKE NAVADE UČENCEV

### 2.2.1 POGOSTOST UŽIVANJA ZAJTRKA



Graf 2: Pogostost uživanja zajtrka med tednom.



Graf 3: Pogostost uživanja zajtrka med vikendom.

Od vseh anketiranih učencev jih med tednom vsak dan zajtrkuje 43 %, 30 % pa jih zajtrkuje občasno (2 do 3- krat na teden). Med vikendom zajtrk oba dni uživa večina anketiranih učencev (76 %). Trend zajtrkovanja s starostjo učencev pada, saj je delež učencev do 6. razreda, ki vsak dan zajtrkuje za skoraj 20 % višji, od učencev od 7. do 9. razreda (učenci od 4. do 6. razreda – vsak dan zajtrkuje 53 %, nikoli ne zajtrkuje 15 %; učenci od 7. do 9. razreda – vsak dan zajtrkuje 36 %, nikoli ne zajtrkuje 31 %).



## 2.2.2 POGOSTOST UŽIVANJA ŽIVIL

Tabela 2: Prehransko primernejša živila.

	1-2x na dan	4-6x na teden	2-3x na teden	1 x na teden	1-3x na mesec ali manj	Nikoli
Polnozrnati pekovski izdelki	18 %	17 %	24 %	18 %	12 %	11 %
Nesladkani kosmiči ali kaše	7 %	10 %	19 %	22 %	19 %	23 %
Polnozrnate testenine	7 %	9 %	20 %	25 %	22 %	18 %
Sadje vseh vrst	37 %	31 %	19 %	7 %	3 %	3 %
Zelenjava vseh vrst	24 %	32 %	17 %	16 %	6 %	5 %
Oreški	8 %	9 %	14 %	19 %	25 %	25 %
Mleko in fermentirani mlečni izdelki	24 %	28 %	24 %	14 %	6 %	4 %
Sir in sirni namazi	9 %	15 %	29 %	23 %	15 %	9 %
Morske ribe	5 %	6 %	13 %	23 %	33 %	19 %

Tabela 3: Prehransko manj primernejša živila.

	1-2x na dan	4-6x na teden	2-3x na teden	1 x na teden	1-3x na mesec ali manj	Nikoli
Čokolada in čokoladni namazi	9 %	14 %	21 %	26 %	25 %	5 %
Sladko pecivo (roglički, piškoti, napolitanke...)	7 %	13 %	24 %	27 %	24 %	6 %
Slano pecivo (burek, pica, čips, smoki...)	10 %	13 %	21 %	28 %	27 %	7 %
Mesni izdelki (paštete, salame...)	19 %	27 %	23 %	17 %	7 %	6 %
Sladke pijače	13 %	17 %	19 %	21 %	21 %	10 %



Prehransko bolj primernejša živila:

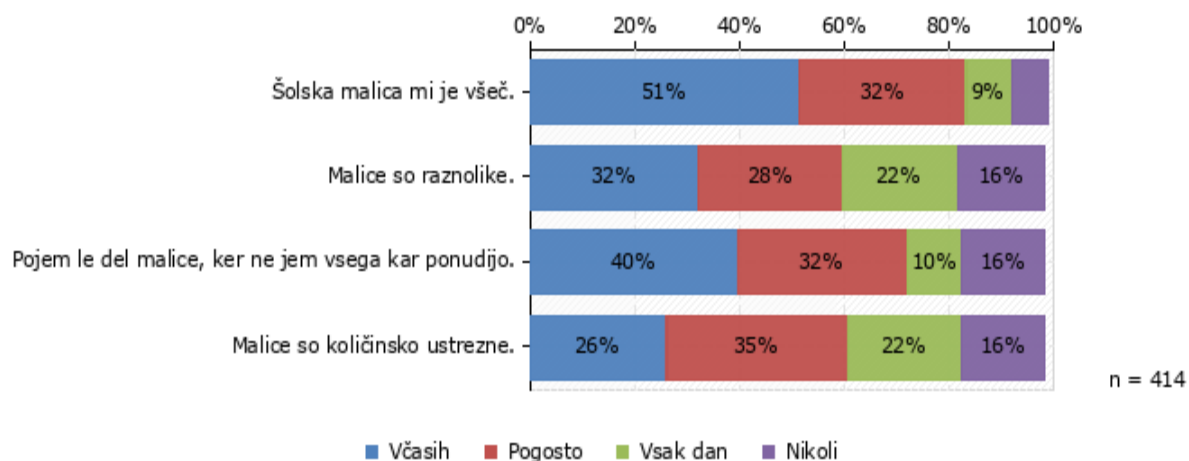
- Bolj pogosto učenci uživajo sadje, kot zelenjavo.
- Približno tretjina učencev ne uživa sadja (32 %) in/ ali zelenjave (44 %) na dnevni ravni.
- Uživanje polnozrnatih izdelkov je pri tretjini učencev (35 %) 2 do 3-krat tedensko ali redkeje.
- Večina učencev (69 %) vključuje oreške v svojo prehrano enkrat na teden ali redkeje.
- Več kot polovica učencev (52 %) uživa morske ribe manj pogosto kot enkrat na teden.
- Mleko in mlečni izdelki četrtina učencev (24 %) uživa vsaj enkrat dnevno, več kot polovica (52 %) pa jih uživa skoraj vsak dan (4-6x na teden).

Prehransko manj primernejša živila:

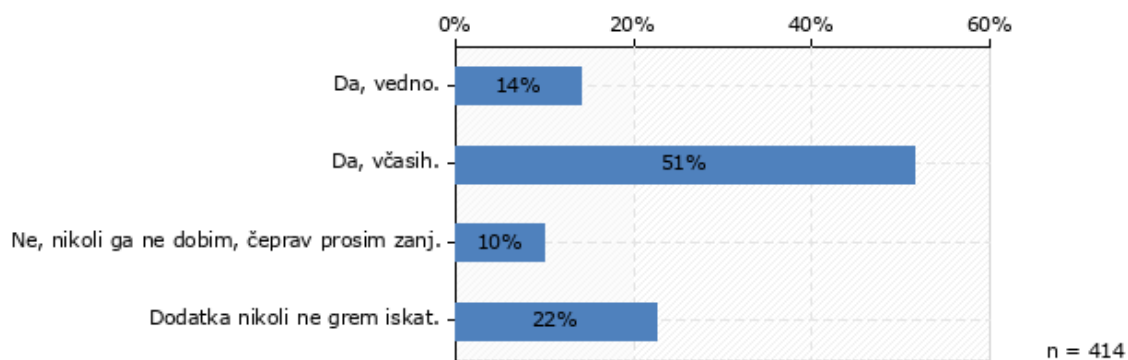
- Skoraj polovica učencev (46 %) uživa predelane mesne izdelke 4 do 6-krat na teden.
- Tako sladko kot tudi slano pecivo dve tretjini učencev uživajo večkrat tedensko.
- Vnos sladkih pijač je pri večini učencev (70 %) enkrat ali večkrat na teden, od tega pa jih 30 % uživa skoraj vsak dan (4 do 6-krat na teden).



## 2.3 ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKO DOPOLDANSKO MALICO



Graf 4: Zadovoljstvo z dopoldansko malico.



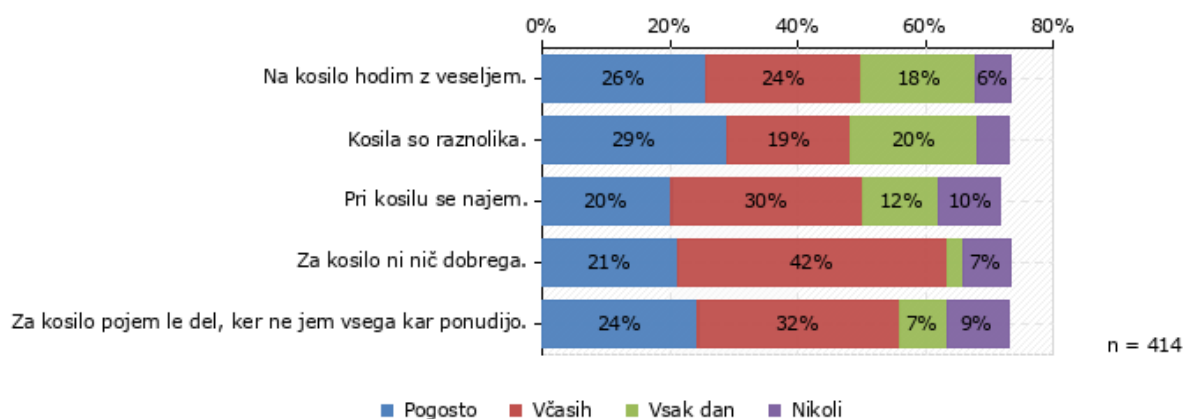
Graf 5: Dodatek pri malici.

Največ učencev (51 %) je malica všeč le včasih, 32 % učencem pa je malica pogosto všeč. 7 % učencem malica nikoli všeč, 9 % učencem pa je malica všeč vsak dan. Glede raznolikosti je 32 % učencev navedlo, da je malica včasih raznolika, 28 % pa da je malica pogosto raznolika. 10 % učencev vsak dan ne poje celotne malice, 32 % pa je takih, ki pogosto vsega nepojedo. 22 % učencev meni, da so malice vsak dan količinsko ustrezne, 35 % učencev pa navajajo, da so pogosto količinsko ustrezne. Ko učenci želijo dodatka (dodatna porcija obroka), ga 14 % vedno dobi, več kot polovica (51 %) pa le včasih. 10 % učencev dodatka nikoli ne dobi.

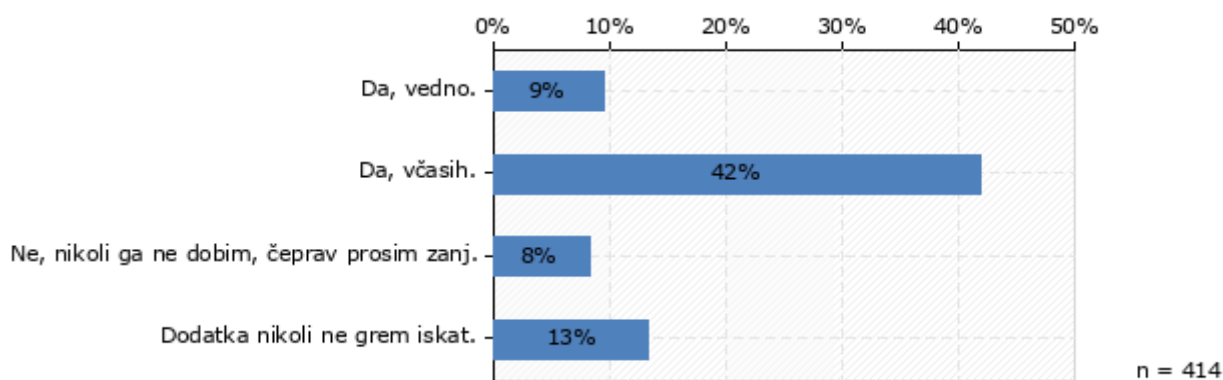


Za malico imajo po večini najraje skutin burek z jogurtom, pico, hotdog, čokoladni namaz. Nekaj jih je navedlo tudi kosmiče, mlečni zdrob ali riž s kakavom. Na vprašanje česa sploh ne marajo za malico so najpogosteje odgovorili mesno-zelenjavni namaz ( $n = 45$ ) in jogurt ( $n = 27$ ). Med pogostejšimi odgovori so bili tudi mlečne kaše, salame ali paštete in skutin namaz.

## 2.4 ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKIM KOSILOM



Graf 6: Zadovoljstvo s kosilom.



Graf 7: Dodatek pri kosilu.



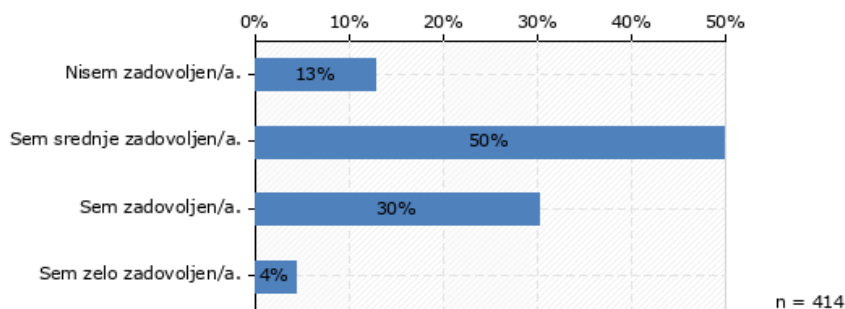
18 % učencev na kosilo vsak dan hodi z vesljem, 26 % pa pogosto. Glede raznolikosti kosil 20 % učencev meni, da so vsak dan raznolika, 29 % pa pogosto. Kar 10 % učencev je takih, ki se pri kosilu ne najedo do sitega vsak dan, 30 % pa takih ki se najedo včasih. Le 12 % učencev se pri kosilu vsak dan nasiti. 42 % učencev meni, da včasih za kosilo ni nič dobrega. 32 % učencev je takih, ki včasih ne pojedjo celotnega ponujenega kosila. Pri kosilu največ učencev (42 %) dodatek dobi včasih, 8 % pa je takih, ki dodatka nikoli ne dobijo.

Na vprašanje česa sploh ne maraš za kosilo so učenci največkrat navedli obare in juhe, rižote, kuskus in polento. Med pogostejšimi so bile tudi ribe, solata in golaž.

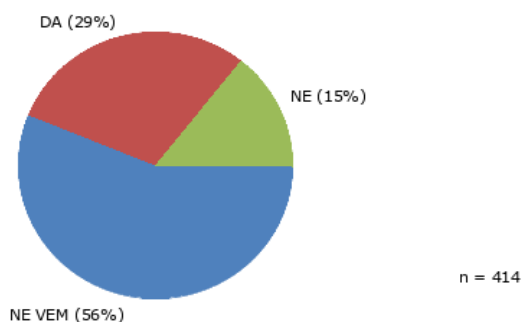
Med jedmi, ki jih imajo učenci najraje pa so se najpogosteje pojavljali odgovori palačinke, hamburgerji, testenine in sladoled, ter tudi krompir, piščančji medaljoni in čufti.

Med splošnimi predlogi ali komentarji o kakovosti šolske prehrani so bili odgovori precej heterogeni. Veliko jih je navedlo, da bi bila lahko šolska prehrana boljša, kot je. Med pogostimi predlogi so, da se v jedilnike vključuje več jedi, ki jih imajo učenci radi. Poleg tega so med pogostejšimi komentarji tudi ta, da je jedilnik premalo pester in raznolik. Nektari navajajo, da se je prehrana izboljšala, nekateri poslabšala. Veliko je bilo tudi navedb, da je prehrana v redu ali zelo dobra. Vsi komentarji so zbrani v prilogi.

## 2.5 VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI POVEZANE S PREHRANO



Graf 8: Zadovoljstvo z vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi povezanih s prehrano in kulturo prehranjevanja.



Graf 9: Porazdelitev odgovor na vprašanje: Ali meniš, da bi šola morala v prihodnje izvesti več vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih s prehrano in kulturo prehranjevanja?

Polovica anketiranih učencev je z vzgojno izobraževalnimi dejavnosti srednje zadovoljnih, 30 % učencev so zadovoljni, zelo zadovoljni pa je 4 % učencev. Največ učencev se ni odločilo ali bi v prihodnosti šola morala pripravljati več dejavnosti. 29 % pa menijo, da bi v prihodnje imeli več dejavnosti na temo prehrane ali kulture prehranjevanja.

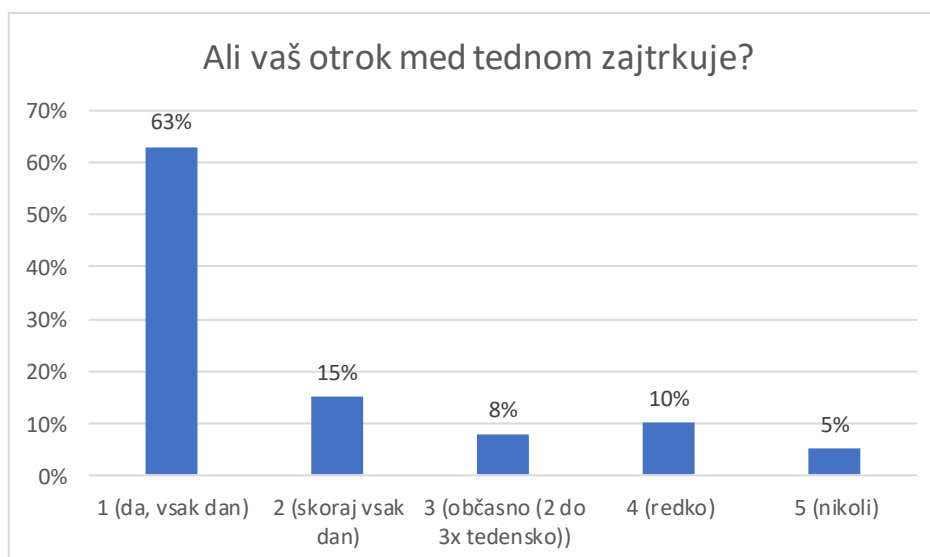
Učenci so najpogosteje predlagali več praktičnih dejavnosti, kot so delavnice priprave uravnoteženih obrokov in podobno. Velikokrat so navedli tudi spoznavanje različnih kultur prehranjevanja. Med pogostejšimi predlogi je bilo tudi predavanje o pomenu ustrezne prehrane ter pogovori na temo prehrane. Vsi predlogi dejavnosti povezane s prehrano so zbrani v prilogi.



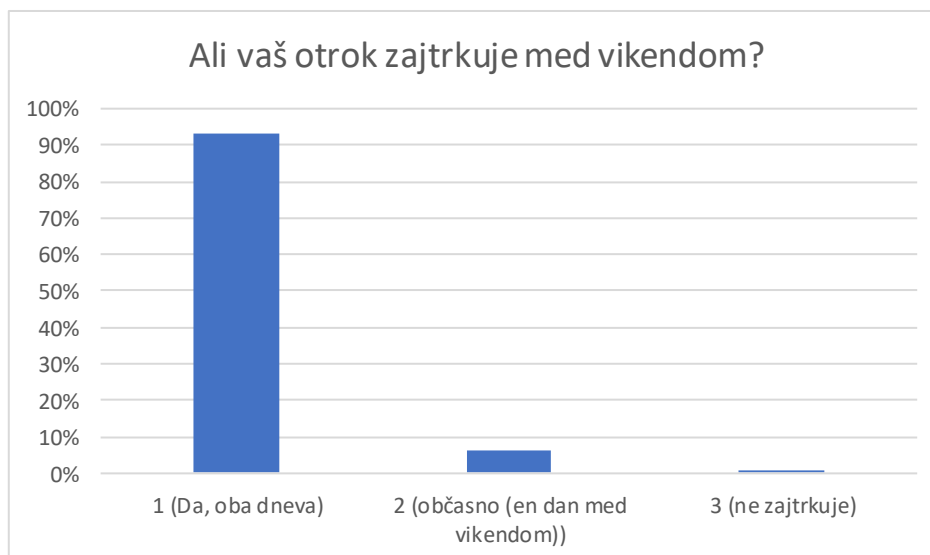


### 3 STARŠI

#### 3.1 OCENA PREHRANSKIH NAVAD OTROK



Graf 10: Pogostost zajtrkovanja učencev med tednom - ocena staršev.

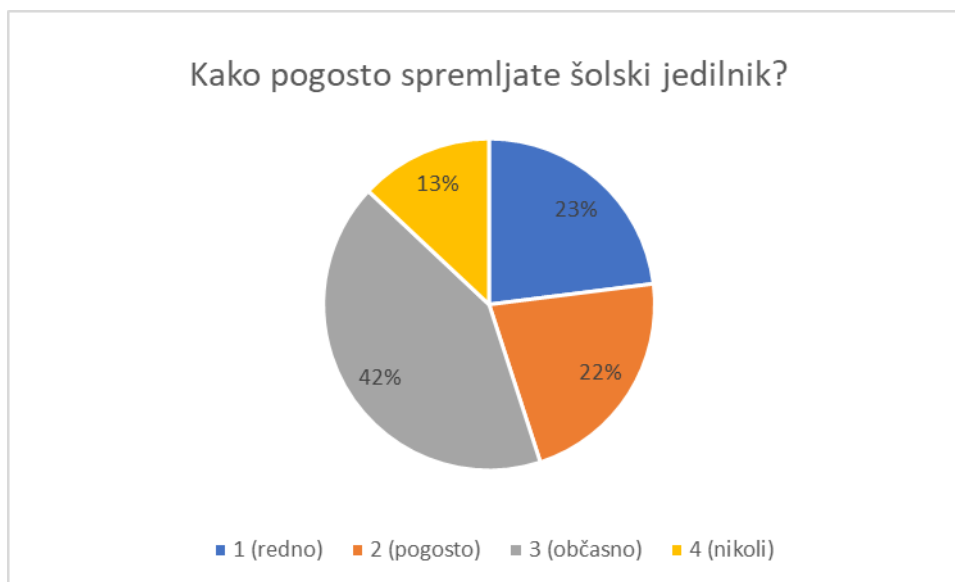


Graf 11: Pogostost zajtrkovanja učencev med vikendom - ocena staršev.

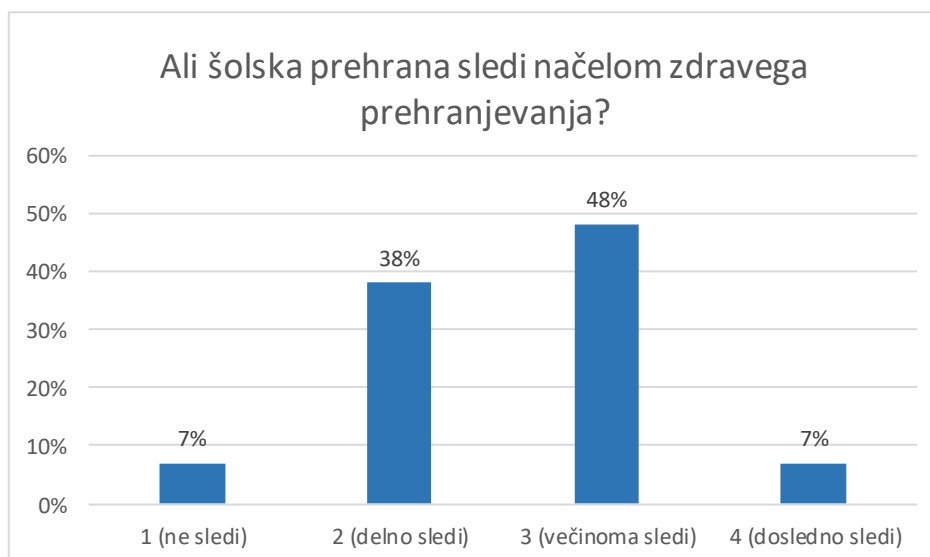
Večina staršev (63 %) navaja, da njihov otrok med tednom zajtrk uživa vsak dan ali skoraj vsak dan. Med vikendom pa je delež rednega zajtrkovanja še višji (93 %). Po navedbah staršev je delež rednega zajtrkovanja učencev višja, od navedb učencev samih (zajtrkovanje med tednom vsak dan 43 %, oba dni med vikendom 76 %).



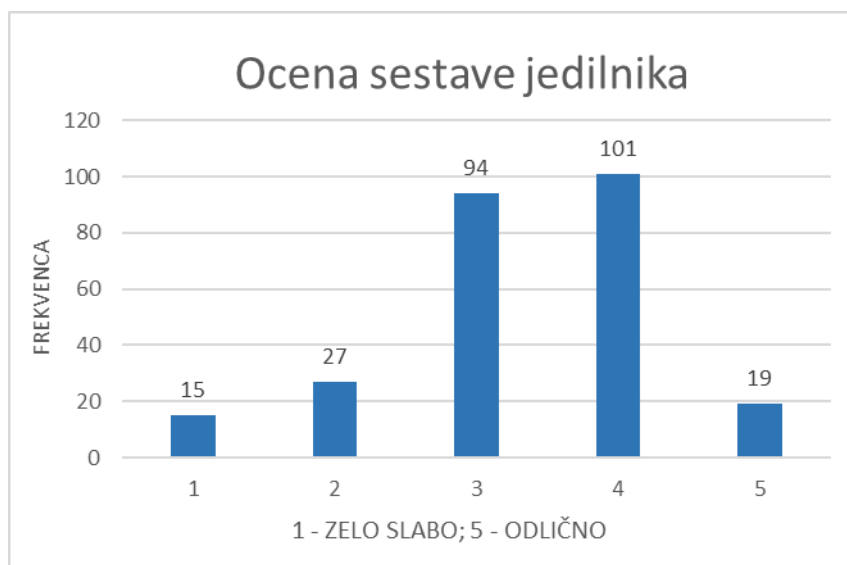
### 3.2 OCENA KAKVOSTI ŠOLSKE PREHRANE



Graf 12: Prikaz pogostosti spremljanja šolskega jedilnika.

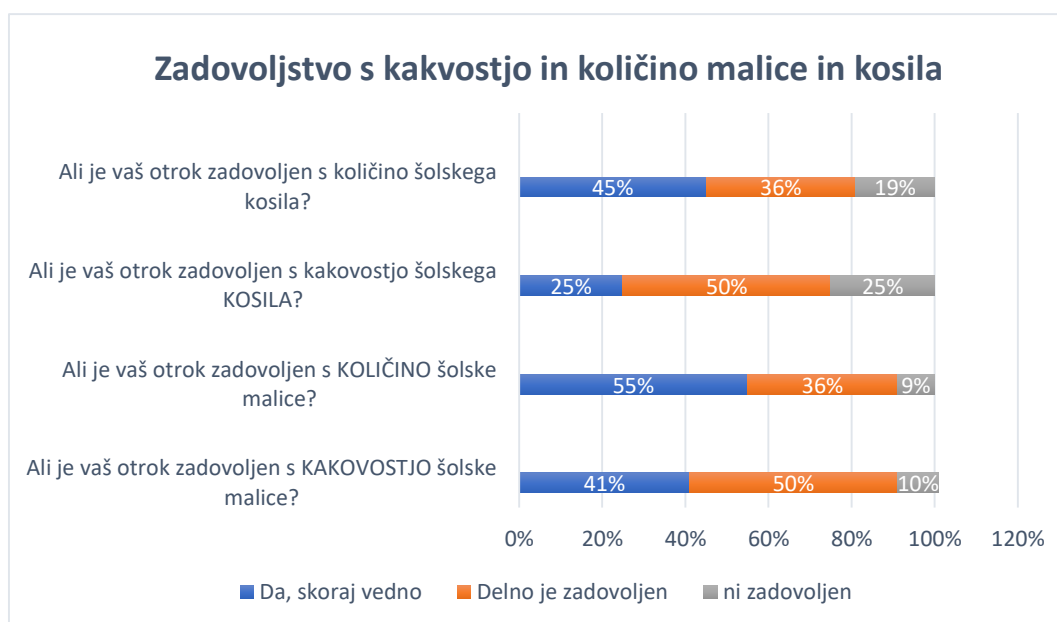


Graf 13: Ocena upoštevanja smernic zdravega prehranjevanja pri šolski prehrani.



Graf 14: Ocena sestave šolskega jedilnika.

Skoraj polovica staršev jedilnik spremlja občasno (42 %), redno pa 23 %. Največ staršev (48 %) meni, da šolska prehrana večinoma sledi načelom zdravega prehranjevanja, 38 % pa ocenjujejo, da sledi le delno. Največ staršev je pri oceni sestave jedilnika izbralo oceno 4, nekoliko manj (94 staršev) pa oceno 3. Povprečna ocena jedilnika od 1 do 5 je bila 3,3.



Graf 15: Zadovoljstvo s kakovostjo in količino malice in kosila.



41 % staršev meni, da je njihov otrok skoraj vedno zadovoljen s šolsko malico, 50 % pa da je delno zadovoljen. Glede količine malice jih 55 % meni, da je skoraj vedno zadovoljnih ter 36 % da je delno zadovoljen. S kakovostjo šolskega kosila je 25 % staršev navedlo, da njihov otrok ni zadovoljen, le 25 % pa da je skoraj vedno zadovoljen. Glede količine kosila 45 % staršev meni, da je njihov otrok skoraj vedno zadovoljen ter 36 % da je delno zadovoljen.

Pri utemljitvi izbranega odgovora je večina staršev obrazložilo za nezadovoljstvo. Veliko utemeljitev se je nanašalo na kakovost kosila. Nekateri so navedli, da je razlog izbričnost otroka in da vsega ne je. Nekaj komentarjev se je nanašalo na količino hrane, da otrok ne dobi željene dodatne porcije. Vsi podani odgovori so zbrani v prilogi.

### 3.3 ZADOVOLJSTVO Z VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIMI DEJAVNOSTMI POVEZANIMI S PREHRANO IN KULTURO PREHRANJEVANJA



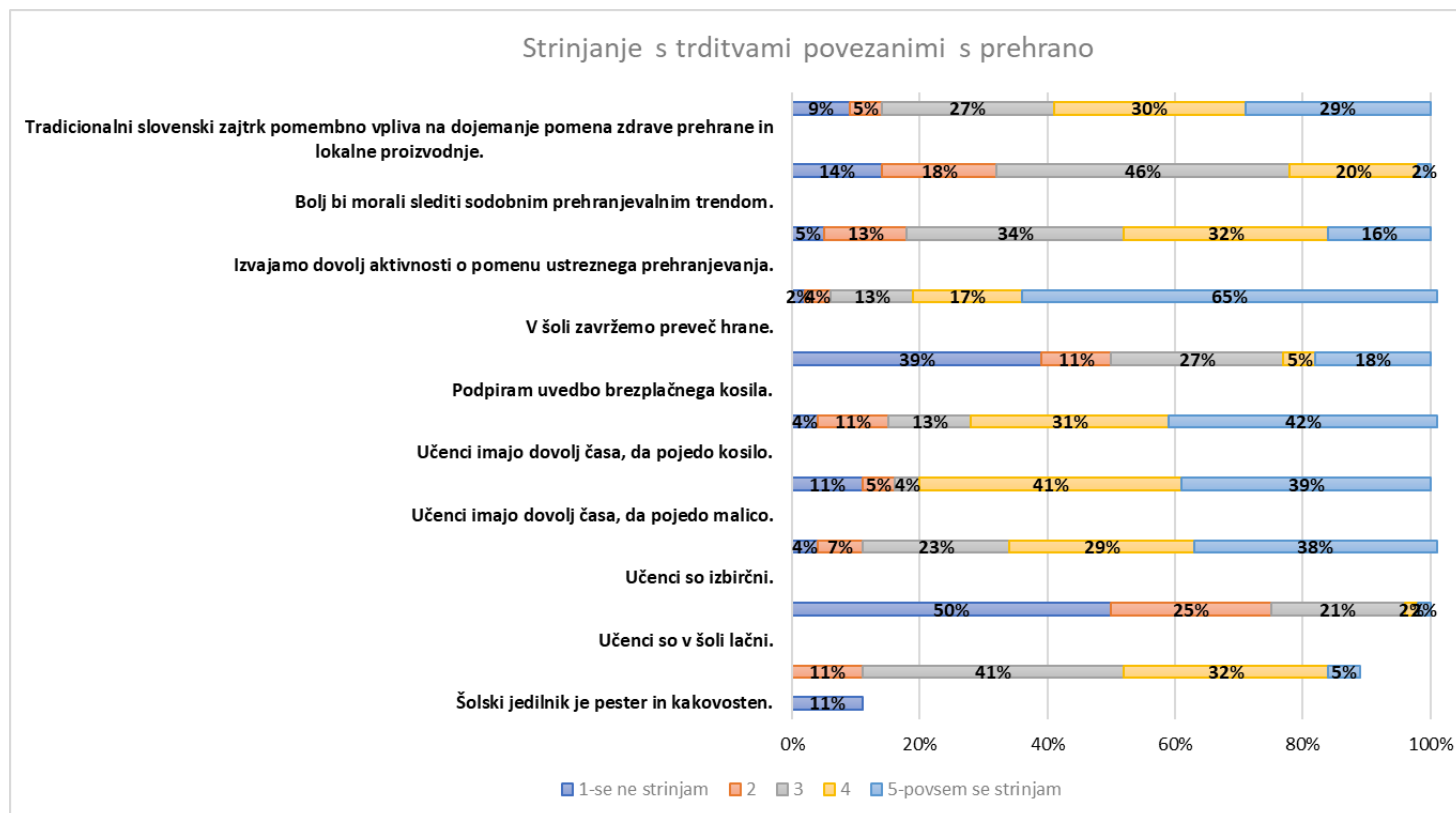
Graf 16: Zadovoljstvo z vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi povezanimi s prehrano in kulturo prehranjevanja.

Največ staršev (53 %) je z dejavnostimi, s katerimi spodbujamo uravnoteženo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja zadovoljnih, 35 % je srednje zadovoljnih, 9 % pa ni zadovoljnih. Poleg zadovoljstva so starši podali tudi svoje predloge za dejavnosti v povezavi s prehrano. Zelo pogosti predlogi so, da učence naučimo pripravljanja uravnoteženih obrokov. Veliko jih je navedlo tudi, da bi lahko učenci spoznavali pridelavo hrane preko prakse. Nekateri so navedli več pogovora in ozaveščanja o pomenu uravnotežene prehrane ter tudi o pomenu zdravega odnosa do hrane. Vsi predlogi so zbrani v prilogi.



## 4 UČITELJI

### 4.1 Mnenje o različnih vidikih šolske prehrane



Graf 17: Strinjanje s trditvami povezanimi s prehrano

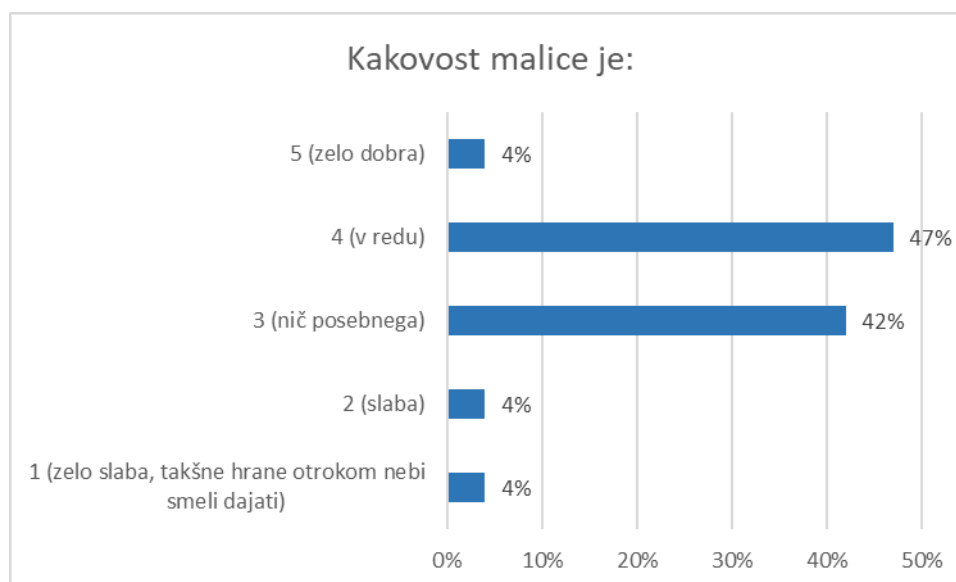
Da projekt Tradicionalni slovenski zajtrk pomembno vpliva na dojetje pomena uravnotežene prehrane in pomena lokalne proizvodnje se večina učiteljev povsem strinja (29 %) ali strinja (30 %), slaba tretjina (27 %) se ni opredelilo, 14 % učiteljev pa se s tem ne strinja. Večina učiteljev (46 %) se ni opredelilo do trditve, da bi šolska prehrana morala bolj slediti sodobnim prehranskim trendom, večji delež (32 %) pa je takih, ki se s tem ne strinja, kakor strinja (22 %). S trditvijo, da izvajamo dovolj aktivnosti povezanih z ustrežno prehrano se več učiteljev strinja (48 %), kot ne strinja (18 %). Mnenja učiteljev o zavrženi hrani so najbolj enotna, in sicer kar 65 % se popolnoma strinja, da jo zavržemo preveč, 17 % pa se s tem strinja. Le 6 % učiteljev meni, da ne zavržemo preveč hrane. O uvedbi brezplačnega kosila se 50 % učiteljev ne strinja, 27 % je neopredeljenih, 23 % pa podpira uvedbo brezplačnega kosila. Učitelji menijo (73 %), da imajo učenci dovolj časa, da pojedjo kosilo in malico (80 %). Tudi glede izbiričnosti se večina učiteljev strinja (67 %). Večina jih tudi meni da učenci niso lačni v šoli (75 %). Glede kakovosti in pestrosti jedilnika pa so odgovori precej enakomerno porazdeljeni. 22 % jih meni, da šolski jedilnik ni kakovosten in pester, 41 % se niti ne strinjajo, niti strinjajo. 37 % učiteljev pa so mnenja, da je jedilnik pester in kakovosten.



## 4.2 KAKOVOST IN KOLIČINA DOPOLDANSKE MALICE



Graf 18: Količina dopoldanske malice.

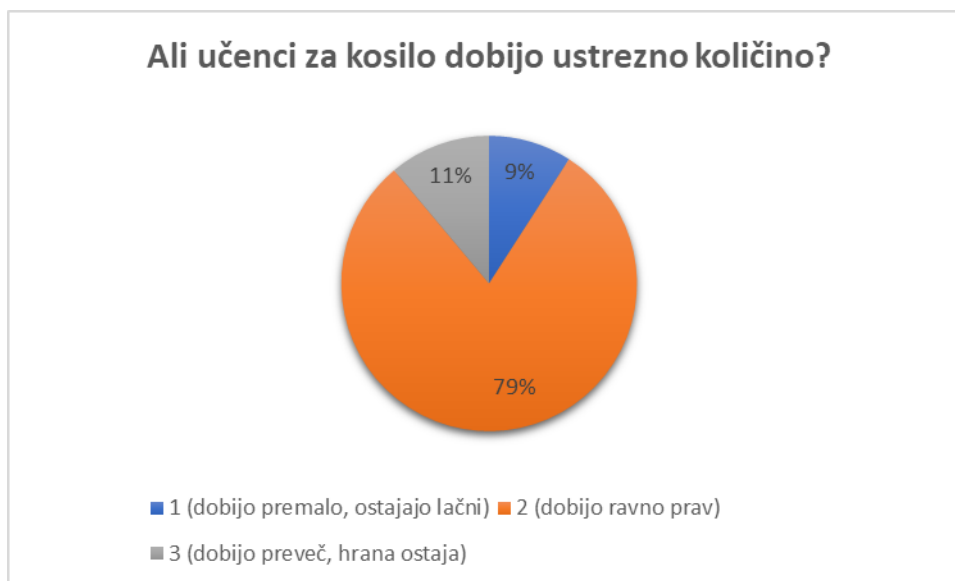


Graf 19: Kakovost dopoldanske malice.

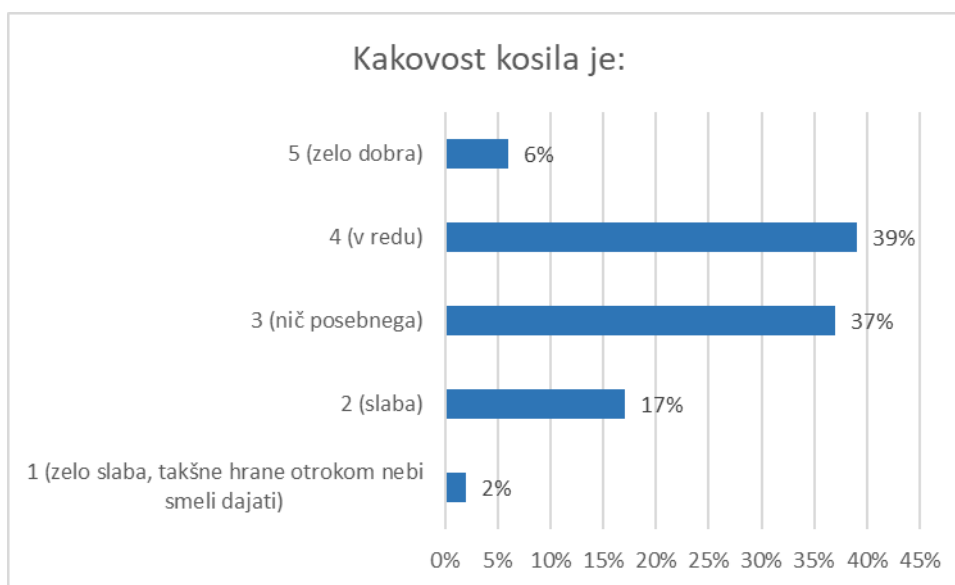


Večina učiteljev so navedli, da učenci dobijo količinsko ravno prav za dopoldansko malico, 15 % pa jih meni, da dobijo premalo. O kakovosti prevladuje mnenje, da je v redu, veliko pa jih je mnenja, da ni nič posebnega (42 %). 4 % jih meni, da je kakovost malice zelo dobra ter tudi, da je slaba in zelo slaba.

#### 4.3 KAKOVOST IN KOLIČINA ŠOLSKEGA KOSILA



Graf 20: Količina hrane pri kosilu.



Graf21: Kakovost šolskega kosila.



O količini hrane pri kosilu 79 % učiteljev meni, da je ravno pravšnja, 9 % jih meni, da pri kosilu dobijo premajhen obrok, 11 % pa jih meni, da dobijo preveč. Glede kakovosti jih večina navaja, da je v redu (39 %), 37 % pa da ni nič posebnega. 17 % jih meni, da je kakovost kosila slaba ter 2 % da je zelo slaba.

Pri zadnjem vprašanju so bili pozvani, da delijo karkoli na temo šolske prehrane. Odgovori so bili zelo heterogeni. Kar nekaj učiteljev je podalo nekaj konkretnih nasvetov za izboljšave. Nekaj komentarjev je bilo na izbirčnost otrok, nekaj jih je navedlo, da so pri kosilu premalokrat vključene juhe, nekaj komentarjev je bilo tudi na velikost obrokov ter na količino odpadle hrane. Vsi zbrani komentarji so zbrani v prilogi.



**PRILOGA:**

## 1 UČENCI

Kakšno dejavnost v povezavi z zdravim načinom prehranjevanja in kulturi prehranjevanja predlagaš?		
Odgovori		
da gremo v tovarno hrane, sokov, pizkušamo tujo prehrano	naj pride zdravnik/zdravnica predavati	dan o zdravi prehrani
da se zdravo prehranjujemo in ne uživamo prevec slatkarij	šolski troboj	risanje hrane
več let pouka gospodinjsva	da bi tudi mi učenci kuhali	da poskušamo hrano iz drugih držav/celin/kultur
da spoznamo še druge kulture hrane	več delavnic govora o tem recimo ,ekopredstavniki letos niso imeli nobenega sestanka o tem	naravoslovni dan
ure kuhanja	sadje na voljo med vsemi odmori	spoznavati hrano
dejavnosti z hrano zunaj šole!!!!	da se z razredom pri razrednji uri nekaj časa pogovarjamo o tem	kako jesti zdravo
risanje zdrave prehrane	morda kakšne delavnice v katerih bi učenci sami pripravili uravnotežen obrok	pogovor
zdravo hrano	predmet o zdravi prehrani in gibanju	delavnice
sadje, zelenjava na hodniku na voljo med vsemi odmori	pogovarjali šli gledat hrano	dejavnost za izobraževanje o hranah od drugih kultur
da bi napisali predloge za hrano in jih tudi upoštevali	hočem kuhati	risanje hrane in stem se veliko naučiš
predavanje o zdravi prehrani	kako se prehranjujejo po nekod po svetu.	momgoce kaksno predavanje o zdravem nacinu zivljenjaenja
več o tradicionalnem slovenskem zajtrku	recimo da bi se vsi zbrali in imeli predstavitev o zdravi hrani in da bi zdravo hrano še vseeno naredili tako da bi bila vsem všeč	predavanje o raznoliki prehrani
kuhanje	ozaveščanje za prehrano ki ne vsebuje toliko mesa	dan zdravja
da bi jedli tudi hrano drugih kultur	da si sami naredimo zdrav obrok v šoli	da bi pri gospodinjstvu kuhali svoje zdrave malice
predavanje o raznoliki prehrani	priprava zdravega obroka.	pogovore
športno zdravje.	kuhanje zdravih obrokov	da bi učenci lahko predlagali, kaj bi radi jedli.
da bi učenci dali predloge za hrano	gospodinjstvo, priprava hrane	da bi nas naučili kuhati, ne pa da večina ko pride domov vzame le piškote in to naj bi bilo kosilo
da poskušamo hrano iz afrike in drugih celin	predlagam, predavanje o zdravi hrani	dan hrane
kuhanje zdravih stvari		



Napiši svoje predloge, pobude, pohvale in mnenja glede šolske prehrane.		
Odgovori		
zadnje čase so se kosila in malice zelo poslabšale, saj za malice skoraj vsak dan dobimo samo kruh, za kosilo pa imamo vedno preveč mastne izdelke. predlagam, da začnete kuhati dejansko zdravo hrano in ne makarone, ki plavajo v olju. pa lahko bi dodali tudi vegetarjanski meni, za tiste, ki so vegetarjanci.	nekateri ljudje nemarajo sira banan in jogurto je še veliko drugih stvari kosila so včasih dobra malice pa ogabne	hrana je kar v redu, ampak me moti ker včasih za malico dobimo samo kruh in čaj. kosila so kar v redu čeprav včasih je kaj malo bolj zelenjavno in mi otroci tega ne maramo
dobra hrana, občasno tudi kaj kar nam ni všeč, večkrat palačinke	ni tako dobra hrana, večkrat si želim kaj dobrega	zelo so prijazne kuharice, da bi bila boljše hrana.
bolsa hrana sladki caji in več vsega ce gres po repeter	potrebujem več mleka, rabim več mleka	mal se mora zboljšat
manjkrat čaj več drugih pijač	v redu je sem bi včasih lahko bilo boljše in da je brez manj olja	čevape
dost kisle smetane lepo prosim	da ko je kosilo da nam dajo veliko	so v redu, sladice so tudi zelo dobre.
naj popečejo meso do konca da nikoli na dobimo srovega	karkoli boljšega	hrana ima pogosto meso in to mi ni všeč
testenine so velikokrat preveč oljnate.	doba hana	šolska hrana je zdrava in raznolika ampak včasih ni dobra vedno po kosilu doma pojem še nekaj
prehrana bi bila lahko boljše	velikokrat je odlučno kosilo včasih pa niti ne	ma men je uredi
dobra je	predlagam da izboljšate prehrano saj mi delate sramoto	lahko bi imeli menije.
da je kar v redu	pomfri in dunajc	zelo je dobra
včasih mi je všeč	malica se mi zdi precej dobra, ampak zdi se mi, da bi včasih lahko uporabili bolj kvalitetne sestavine	hrana bi lahko bila bolj raznolika npr. v petek smo imeli za malico koščke tune in kruh v torek pa tunin namaz in kruh
pohvale kuharjem	morala bi biti boljše, ker je vedno suha ali pa preveč oljnata	vse je kot hočem
ni mi najboljše	pohvale kuharju!	zelo je dobro
hrra je velikokrat dobra	predlagam da izboljšate hrano ker se naslednje leto ne bom prijavil	dobre palačinke ostalo slabo
je super hrana	hočem več sendvičev s sirom in kumaricami za malico in da sploh imate ta obrok hočem ga večkrat jesti	prevečkrat je mlečni gres in mlečni riž. večkrat bi moral biti čokoladni namaz burek polčki in maslo in med.



včasih je dobra, a marsikdaj dobimo samo žemljico in to mi ni všeč	bolj raznolika, v devetih letih gre samo še na slabše. nobenemu ni všeč.	vem da je v šoli veliko učencev in zato hrana ni kot doma ampak mogoče bi lahko dali sol na koncu pulta da si bi učenci lahko dali še sol in si hrano sami solili
več raznolikih kosil in malic	da bi bila malo boljša hrana	čevapčiči, burgerji, pomfri...
moj predlog je da manjšim otrokom ne date toliko veliko hrane ker potem za nas starejše zmanjka in se od kosila nič ne najemo	včasih je dobra vendar včasih mrzla in je ni več užitek jesti	ma sam da se use zboljša ne pa da placujejo starsi da mi pol ni usec za jest
kosila so dobra in slaba	več testenin, pizze, in drugih dobrih stvari	dobra prehrana razen malice in kaksne enoloncnice pri kosilu
bolj raznolike malice	bolj raznoliko >:(	hrana mi je kar všeč bi pa lahko dodali se kaj novega
večje porcije	več raznolike hrane bolj zdrava izbira hrane	že dokgo za kosilo ni bilo šmorna, manj obar, več jedi za vegetarijance
hrana se je poboljšala	vse skupaj je kar uredu	hrana bi mogla biti toplejša in v večjih porcijah
kdaj zelo dobro kuhajo in mi je večkrat všeč	dobri mlečni izdelki	ni preveč raznolika
da naredijo trgovino v šoli ali avtomate	preveč masti, meso včasih ni v redu pečeno-kuhano	šolska prehrana se ponavlja iz tedna v teden, enake porcije med vsemi razredi
manj obar	hrana se je izboljšala v zadnjem letu	nimam ideje
da bi imeli več raznoliko malico	da bi pri malici vsak lahko šel iskat 2krat(npr. pica)	dodajte balkansko hrano kot čevape,grah,kljukuša
okusno	super je	ja nc predlog je da nej ne bo sam kruh
predlagam bolj kuhana hrana , dobre krompir zrezki.....	hrana vsebuje preveč olja in dejansko plava v njem, niso mi všeč enolončnice, ni mi tudi všeč če v hrani najdem las ali kaj podobnega. drugače pa ne vem mi je všeč da je kdaj pa kdaj na jedilnikih to kar si želimo.	prehrana je dobra
šolska prehrana je ista vsak teden, učenci v mlajših razredih dobijo isto porcijo kot učenci v 9. razredu	prosim nehajte vedno dajati le žemljic,.. to je kr neki	popravite hrano ali pa sploh ne delajte kosilo
več raznolike hrane	lahko bi blo uzitno kosilo	da se kuharice zelo trudijo
kar je je	zelo mi je všeč da ste začeli kuhati na šoli	solatni bife
kar uredu	včasih dobra,včasih ne.	ni slabo samo brez okusa je vse aja pa burek je po navadi z jogurtom
zadnje čase so kosila veliko boljša. kar tako naprej!	je okusna	ogabna je, kuharji bi se bolj morali posvetiti kosilu!!!
več medenega masla	vec sokov za kosilo in malico	več stvari ki so nam všeč



	dobra hrana	uredu
zadnje case so kar dobra kosila mogoče predlagam da ni tako pogosto kus kus		
za obroke bi lahko večkrat imeli hrano ki je hitreje zmanjka ki je tudi bolj popularna med osnovnošolci (otroci smo zbirčni)	ni tok dobr	da je zelo dobro.
fajn kuharce :)	tortelini s paradižnikovo omako	slabo00000 jeeeeeeeeeeee
kuharce so prijazne	bolj raznolike malice , manj kruha in čaja.	dobri in veliki hamburgerji, preveč sadja in zelenjave
da je dobra in kdaj slaba	bolj raznolike malice, manj kruha in čaja, bolj raznoliki namazi,...	včasih je dobro,včasih pa ne.
hrana je dobra le 2 krat na teden. testenine so lahko bolj razkuhane	kosilo ni dobro samo včasih	manj zelenjave
ni pohval mogoc zadn mesc blo par dobrih kosil	moji starši plačujejo za nek star kruh 100 eur na mesec prtožili se bom	zelo dobra
uredu je samo ker je vecinoma casa svinjina	naj bo bolj raznoliko, primerno za letni čas, da je manj svinskega mesa	zelo dobre
da bi bilo bolj raznoliko in primernejše za letni čas.	včasih je dobra včasih pa ne	prehranjevanje med poukom + da dovolijo čigumije
predlagam da izboljšate prehrano saj mi gre na bruhanje	več mesa, mlinci	zelo dobro
da bi lahko kuhali kosilo v šoli	morala bi biti boljša večja količina hrane	šolska malca je polom skos je nek kruh vsako leto je slabš in nikomur ni všeč
zelo je dobra hrana	boljsa hrana	večja količina hrane
boljša prehrano predlagam	predlagam da naredijo hrano ki jo imamo radi.	več palačink, manj zelenjavnih juh,da bi imeli pomfri,vec testenin z tunino omako,manj dimljenega lososa,
bolj se bi mogli potruditi za hrano npr. nima not olja	neki se je zagotovo zgodilo ampak hamburger je zelo dober ker je v njem sveža zelenjava kar mi je všeč	prosim vas, kuhajte hrano sam ne preveč
vredu	včasih je dobro,premalokrat burek,pica,jogurti...	ma zelo slabo lah bi mal izboljšal (preveč mlečnih izdelkov)
šolska hrana je po mojem mnenju zdrava, vključevati pa bi morala bistveno več zelenjave in sadja	hočem burek čokoladni namaz polžki	večinoma sem zadovoljna
odvisno včasih je uredu včasih pa ne	hrana je zelo dobra	dobri makaroni
je zdravo a včasih mi ni všeč	kosila naj bo več užitno dobro	da bi bla malica boljša in bi imeli burek rogljičke pice ....+



bolj pogosto bi lahko bil sok pri malici	boljšo hrano nm dejte	sladice so dobre...
predlagam da je vredna hrana	lahko bi bilo več ne ponovljivih jedi ker vsak mesec imamo vsej 2 krat namaze, kosmice...	je dobra
kuhati bi rabili to kar jast hočem	včasih sem zadovoljen včasih ne.	dobr
boljše začinjeno	prehrana bi bila boljša	šolska prehrana je vredna
kar dobro	lahko bi bilo boljše	vse mi je vredna
ni neki najbolj jo. u feel me jo	ponavad je vse zqanč mogoče da je 2-krat na teden še kar vredna drugače pa ne	dobra paradižnikova omaka.
dobra hrana zelo pogosto, prijazne kuharice ampak prosim najbojo vec krat palacinke	kdaj je solata dobra	nevem ker cist vsega ne jem v soli doma je boljše
skoz mora biti na pultu sadje	lahko bi bilo bolj raznoliko in primerno za letni čas. če mi je vroče ne bom jedla juhe.	velikokrat najdem las med harano ne kuhan kromir ali testenine srovo meso
da delajo večje lkoličene obrokov in hitreje dajejo na krožnike, da ni vrste	vredna je lahko pa bi bilo boljše	zelo dobre šolske prehrane
vcasih je dobra vcasih pa ne	dobra solata	večkrat naj bodo pice
pohvala ker vedno pomijejo posode	ma dobr je sam ne dajat burek z sokom	zelo so mi všeč jedi sam to polento dajte stran
predlagam da naredijo hrano ki jo imajo otroci radi	zahvaljujem se kuharicam za hrano	včasih je brez okuse predlagam da je dodana sol na vsaki mizi
letos se je hrana zelo izboljšala, všeč mi je burger, pogrešam pa šmoren	manj mlečni jedi m(kosmičev itd.	prehrana je kar vredna
šolska prehrana bi morala biti bolj razno lika lahko bi bilo več mesnih izdelkov.	hrana je občasno vredna, se je pa zelo poslabšala v zadnjih 2 letih.	vredna je
kdaj je dobro kosilo kdaj pa sploh niso	lahko bi bilo boljše	naslednje leto nočem jesti kot nek reven otrok ker nočem samo kruha za malico ker to moji starši plačujejo 100 evrov čeprav je hrana slaba. edino lazanje so dobre . solata vsebujeje preveliko količino kisa. velikokrat najdem v hrani las čeprav si kuharice zaščitijo lase. velikokrat hrana ni skuhana pravilno oz. je premalo kuhana ali preveč. za en kos kruha in lonček jogurta je malica ...
burgerji vsaki dan!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!	bolj raznoliko, začnite kuhat na šoli, začimbe so zato da se jih uporablja	da bi rabili upoštevati vse učence.
šolska prehrana je zelo dobra razen za malic imamo prevečkrat kruh	hrana je topla	vse



moralo bi biti manj zelenjavnih juh	več nezdravega nebi škodilo	manj rižot
hranjenje med poukom	dobro	suprrrrrrrrrrrrrrrrrrrr razen kuskus in stvari k niso dobre
večkrat pica	men iskreno solska prehrana ni neki usec	krompir nikoli nima dovolj masla in mleka, ržen kruh je potrata denarja
dobro je zelo zelo zelo!!!!!!!	zelo dobri biskviti	morala bi biti boljša, večje količine hrane, včasih je dobra, včasih pa je zelo slaba
avtomat s trotami/sladoledi/prigrizki	ja uredu je	ne najem se vedno
nimam besed hrana ni najbloljša, kako sladico vec in vec burgerjev	dobro	slabo
hamburger je dobr in naj bo večkrat na meniju	večkrat nam dajte sladoled in dobro hrano	ne vem
bolsa hrana vec hrane	zadnje čase so malice in kosila sec izboljšala	všeč mi je, da včasih dobimo nekaj za posladkat itd.
mnenje: več hrane, ki jo jemo saj pol šole ne hodi na kosila in ne je malice saj ni dobra	hrana je res slaba in upam da se bo v prihodnje zboljšala.	ni dovolj raznoliko, pogosto dobimo le kruh, kosila se tedensko ponavljajo, ni dovolj sadja in smutijev
zelo dobro ampak manj rižot in kuskusa	kuharice večino časa dajejo dodatek, so prijazne, hrana je dobra (razen šolski namaz), v sredo in ponedeljek ni mlečnih izdelkov...	ni slabo, manj mlečnih izdelkov
ok	palačinke/šmoren za malico prosim	je super, je boljš kot nic
solata	zelo dobra hrana	več palačink, manj zelenjavnih juh,

## 2 STARŠI

Utemeljite zakaj je vaš otrok zadovoljen oz. nezadovoljen s šolsko prehrano.		
Odgovori		
ni možnosti izbire.	kruh pri v naprej sestavljenih sendvičih je zelo slabe kakovosti. solata bi lahko zabeljena brez kisa. kis bi pa si lahko otroci sami dali, saj veliko otrok ne mara kisa. solata je za otroke oz. našega precej prekislja, zato jo tudi ne poje kljub temu da jo ima rad.	otok je nezadovoljen s kosilom, ker je hrana večinoma hladna, premalo kuhana/pečena ali ali pa jedi enostavno ni, jo zmanjka. otok je lačen.
kosilo smo odjavili, ker je bila hrana po besedah otroka, ogabna, saj je bila brez okusa, razkuhana, vodena in v čudnih kombinacijah.	ne mara morske hrane in tisti dan, ko so na jedilniku makaroni s tuno v paradižnikovi omaki, od kosila je le suhe makarone. menim, da bi tisti dan moralo biti na jedilniku še kaj, oz. nadomestek, polivka ali kaj podobnega..za otroke ki ne jedo rib	otrok ni izbirčen, doma je vse, iz sole praviloma pride lačen vsaj 3x na teden ker je bilo kosilo zanic (neokusno).
ni vedno okusno pripravljena jed. trd riz,...	premalo sadja in zelenjava a preveč testenin in kruha	ni pretirano izbirčen.
ker večinoma je vse in ji je hrana	reče, da ni bilo dobro (recimo pire krompir,	otrok ne hodi na šolsko kosilo.



všeč.	ki ga ima drugače rada). predvsem pa rekdo reče, da je kosilo pojedla in je ponavadi lačna popoldan. je pa tudi res, da je izbirčna, vendar v vrtcu se ji je zdelo vse dobro, v šoli pa ni več tako	
jedilnik bi lahko malo bolj spremenili saj so vsak dan samo neke čorbe ....nujno malo posodobite jedilnik.	kakovost je bila zelo slaba.	pravi da hrana dostikrat ni okusna. skoda, ker nimamo solske kuhinje, saj ta ponudnik ni kvaliteten. morali bi vključiti okoliske proizvajalce, vendar se poznam sistem javnih razpisov in zal je najnižja cena tista, ki odloci. tu bi bilo potrebno spremeniti celoten sistem, saj bi ucenci morali v soli jesti kakovosrno hrano.
ko zeli repete, ga ne dobi	pravi, da je okusna. fant ni izbirčen.	vedno pohvali prehrano, ki je dovolj pestra in zdrava. tudi pri obrokih je vedno količinsko dovolj hrane za en obrok. ne pozabimo, da se naši otroci večinoma prehranjujejo v šoli, vrtcu, doma več ali manj le večerjajo, saj delavniki terjajo svoje. tako raznoliko hrano kot jo imajo v šolah in vrtcih, doma tudi iskreno, težko pripravimo. pa ne jemo slabo. ;)
včasih otroku hrana v šoli ni dobra	moj otrok že 2 leti ne je v soli	pravi, da kuharice zelo okusno kuhajo.
	..	ker je tako vzgojena.
premalo casa, da bi svojo porcijo v miru pojedel, ker se mudi na naslednjo solsko uro.	še vedno se dogaja, da otroci pridejo domov s pripombo, da kaj ni bilo skuhanu (npr. testenine), da so bile v pireju npr. še surove grudice \"prahu\", enkrat naj bi bile pice plesnive (vendar tega niso povedali takrat takoj, tako da ...).	generalno slab, nerazpoznaven okus. majhna količna
določenih jedi zaradi osebnih preferenc ne mara in jih posledično v šoli ne je, kar ni težava šole.	včasih pravi, da bi še jedel, določenih jedi pa ne je.	neokusna hrana
	ni raznolika .	



Kakšne dejavnosti predlagate v povezavi z zdravim načinom in kulturo prehranjevanja?		
Odgovori		
vsaj dva brezmesna dneva na jedilniku na teden.	zdrave obroke z več zelenjave, zelišči, okusnejšo in nepogreto hrano, polnovredna živila, manj predelane hrane.	mogoče več vsebin na temo priprave hrane, pridelave hrane, spodbujanje lokalnega, mogoče kaj o lastni pridelavi hrane, ureditev šolskega vrta, da bi otroci videli proces vzgoje rastlin, kakšno skrb to terja, prednosti samooskrbe, kaj vse so procesi, predno hrana pride na police trgovin,...
več lokalne prehrane in raznolikosti.	naredite vrt, njivo. pokažite kako se pride do hrane. več pogovora o industrijsko predelani hrani (proizvodu) in vplivu le te na razvijajoče se ljudi. kaj naredijo hormonski motilci v proizvodih. kako jih prepoznamo (e...), nadvse pomembno za današnjo mladino.	čim več delavnic.
skupne ure kuhanja zabavne in spoznanja novih ukusov . učenje sveži degenerativnih bolezni in problematike zdravja debelosti zaradi slabe prehrane in	predvsem kakovostno hrano, ki jo otroci lahko zaužijejo.	nekaj idej: kuhanje s prijatelji, delavnice na temo zdrave prehrane, vrtničkarstvo oz. delavnice na temo pridelovanja hrane, pohodništvo in sočano opazovanje divjih rastlin, ki se jih uporablja v prehrani, itd.
mogoče več kuhanja - če bodo pripravljali sami, bodo tudi bolj spoštovali, kar so naredili.	spodbujanje h kuhanju in pripravo jedi samostojno. vem, da osnovna šola ni gostinska ali kuharska šola, ampak učenje in spodbujanje otrok k temu, da si znajo sami pripraviti obrok, skuhati kaj zanimivega je pomembno, da ne vzgajamo generacij, ki si želijo le jesti v lokalih s hitro prehrano, doma pa si v najboljšem primeru pogreti kaj zamrznjenega.	vključevanje otrok
dan dejavnost o zdravem prehranjevanju.	višji razredi naj čim večkrat sami kuhajo tudi v šoli, sestavljajo polnovredne jedilnike, spoznavajo kaj vse je v jedeh in kdo vseje zaslužen, da je obrok na mizi.	predstavitve hrane otrokom. na neki šoli sem organizirala dogodek predstavitve tropskega sadja, ki ni vsakdanji in ni bil dosegljiv vsem družinam. imeli so teden hrane iz celega sveta, kar mi je bilo zelo všeč. spoznavali so kulturo in hrano iz različnih držav. super projekt. ali pa spoznavanje prehranjevanja včasih, po regijah, značilne jedi posamezne regije...
krožek z praktičnem sodelovanjem zdrave prehrane.	preveč fokusa na zdravo prehranjevanje. gledamo še na kvaliteto hrane.	da imajo otroci dovolj časa za malico in kosilo in lahko vmes sproščeno klepetajo, glede na to, da je obrok od nekdaj družabni





		dogodek in je pomemben tudi kasneje v poslovnem življenju se morajo otroci naučiti jesti in zraven govoriti z različnimi ljudmi.
mogoče pri gospodinjstvu kaj več na temo zdrave prehrane in izdelovanja le te, pa da potem pojejo	predvsem je pomembno katero smer zdrave prehrane se spodbuja na šoli. zdi se mi pomembno, da otroci razbijejo zdrav odnos do prehrane in ne samo izbiranje med "zdravimi" in "nezdravimi" hranami	zdrav odnos do hrane. otroci morajo pri sebi spoznati, kdaj so lačni in koliko morajo pojesti, da so siti.
več projektov na to temo in vključevanje otrok v isto	mislim, da niso potrebne dodatne dejavnosti, gre bolj za zgled, skupno pripravo obrokov, sodelovanje med poukom, na praktičen način bi se marsikaj dalo pripraviti. otroci v petem razredu pri gospodinjstvu niso pripravili enega obroka!!! raje delajo papirne vezave, kar sodi v likovni predmet, ne pa v gospodinjstvo. praksa, praksa, praksa! otroci si želijo več prakse in manj teorije.	bolj dosledno opozarjanje učiteljic/vzgojiteljic na kulturo prehranjevanja v 1. razredu.
vključenost zadnje triade kot pomoči pri delu na kmetiji nor. 1x tedensko pomoc	sodelovanje učencev pri pridelavi hrane in pripravi hrane.	razširiti enoumje in obravnavati tudi druge načine prehranjevanja, vključno s prednostmi in slabostimi. otrok je velikokrat zasmehovan s strani sovrstnikov samo zato, ker ne je mesa.
v 3 razredu vec pogovora o tem zakaj je potrebno uzivati zdravo prehrano.	naj otroci gojijo hrano in kuhajo	

## 3 UČITELJI

Če želite na temo šolske prehrane še kaj dodati, zapišite tu.		
Odgovori		
ko obratuje šolska kuhinja smo s kuho zelo zadovoljni.	mogoče manj krompirja, kruha.	manjkajo juhe
ogljikove hidrate ne smejo prekuhati. morajo biti al dente, drugace je "poc", hrana zgubi na kakovosti. porcije za nizje razrede manjse, ker gre prevec hrane stran. zal je kultura prehranjevanja odraz prehranjevanja doma. v jedilnici je prepogosto preglasno, ker nekateri ucitelji ne opravljajo svojega dela v tistem trenutku.	prevec obrokov na dan, hrana ostaja in se je veliko vrže v smeti, kar je zelo slabo in ima slab zgled na učence, ki mislijo, da je ves čas na voljo in nimajo nikakršnega odnosa do hrane in pridelkov. več osveščanja, kako se hrana prideluje in kaj povzroča kmetijstvo ter živinoreja na prst s prekomernih škropljenjem in intenzivno pridelavo polj ter monokultur	menim, da bi mogla biti prehrana v šoli kakovostna, sveža, saj jo ponujamo odraščajočim in razvijajočim se otrokom, zato je raznolika, pestra in sveža hrana izrednega pomena.



<p>kakovost šolske prehrane je dobra. so pa nekateri otroci zelo izbirčni in posledično ne jejo obroka, če jim ni všeč. moti me, da nekateri učitelji kritizirajo kosila, ker so po mojem mnenju čisto dobra. vedno se najde nekdo, ki mu nekaj ni prav. kuharice dobro opravljajo svoje delo in tudi otrokom dajo dodatno porcijo, če so še lačni.</p>	<p>včasih je malica zelo suha - na primer kruh, jajce in korenje ali pa tuna in koruza - namesto jajčnega/zelenjavnega/tuninega namaza, ki bi bil tudi za nanos na kruh neprimerljivo lažji in učilnice ne bi bile tako umazane. pri tekočih malicah (gris, mlečni riž), je za 26 učencev v posodi premalo vsebine, včasih niti ne napolnimo vseh skodelic, ko hrane že zmanjka, pa hrano delim učiteljica (ravno zato, da se enakomerno porazdeli).</p>	<p>uvesti enkrat na dva meseca kakšno pico, burger (kot je bil zadnjic, vendar manjšo porcijo), ker veliko otrok vsakodnevno je samo ogljikove hidrate (kruh, kus kus, makaroni, riž,...) brez omak, brez mesa in brez solate in juh. večkrat bi lahko skuhalo govejo juho, saj jo imajo najraje. namesto zelene solate, kisle kumarice, vložene paprike, ...</p>
<p>moji odgovori so zelo nenatančni, ker prehrane ne spremljam iz prve roke, jedilnik sem spremljala, ko smo ga potrebovali za realizacijo učnih vsebin na temo hrane.</p>	<p>šolska hrana (povsod) je promocija mesno mlečnega (in posledično farmacevtskega) lobija ter zloraba otroškega zdravja v smislu reka: kronično bolni so biznis!!</p>	<p>ob prehranjevanju med kosilom bi morali v jedilnici zagotoviti več kulturnega prehranjevanja. preveč je glasno in premalo je reda pri mizah.</p>
<p>v pripravo jedilnikov bi lahko vključili učitelje podaljšanega bivanja (tiste, ki to želijo), ki so vsak dan z učenci pri kosilu in vidijo, kaj učenci jedo in česa ne. odpadkov je ogromno, treba jih je spremljati in v to vključiti tudi osebje v kuhinji; takoj ukiniti pudinge, sadne solate iz konzerve in podobno, to ne sme biti del šolskega kosila. jedilnik naj bo pripravljen za cel mesec vnaprej in tudi objavljen.</p>	<p>za učence nižje stopnje je hrane zagorovo dovolj. starejši pa ob čokoladnih kroglicah v mleku verjetno ostanejo kdaj lačni...</p>	<p>predvsem si želim več odmora za obroke, da bi učenci lahko kulturno in ne preveč hitro zaužili svoj obrok.</p>
<p>če bi učenci zajtrkovali in vedno vzeli celoten meni, ne bi bili lačni. hrane dobijo dovolj. je pa kar nekaj otrok izbirčnih in potem je kriv šolski jedilnik.</p>	<p>predlagam, da se ponovno organizira "lakotni kotiček", kjer bi lahko učenci, ki so še lačni, tudi med odmori po malici prišli v jedilnico in dobili za jest.</p>	<p>kosila in popoldanske malice so enolična, premalo raznovrstne hrane, več bi moralo biti zelenjave, večkrat juhe, nič sladkega. v kolikor je pecivo, naj se speče v šoli, kupljeno ni primerno.</p>
<p>za kosilo je premalokrat juha.</p>	<p>manjkajo juhe, predvsem tudi goveja juha. če ni omake pri glavni jedi, bi morala biti obvezno juha na jedilniku.</p>	<p>več zelenjave in sadja</p>