



# ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI 2023/2024

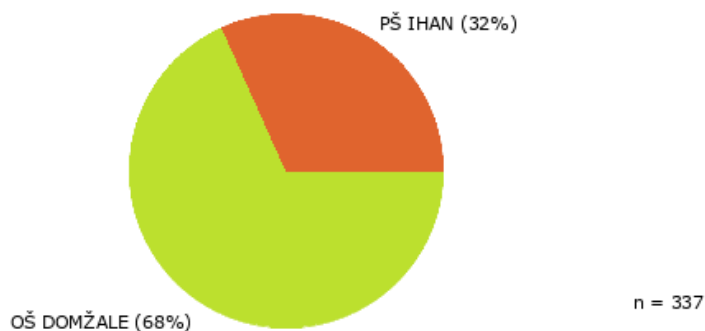
## 1 UVOD

V mesecu juniju smo izvedli anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano med učenci starši in učitelji. Učenci od 5. do 8. razreda so anketo izpolnjevali v računalniški učilnici, starši in učitelji pa so povabilo k izpolnjevanju ankete dobili preko sporočil v portalu eAsistent. Najprej je predstavljena analiza odgovorov učencev, nato staršev in učiteljev.

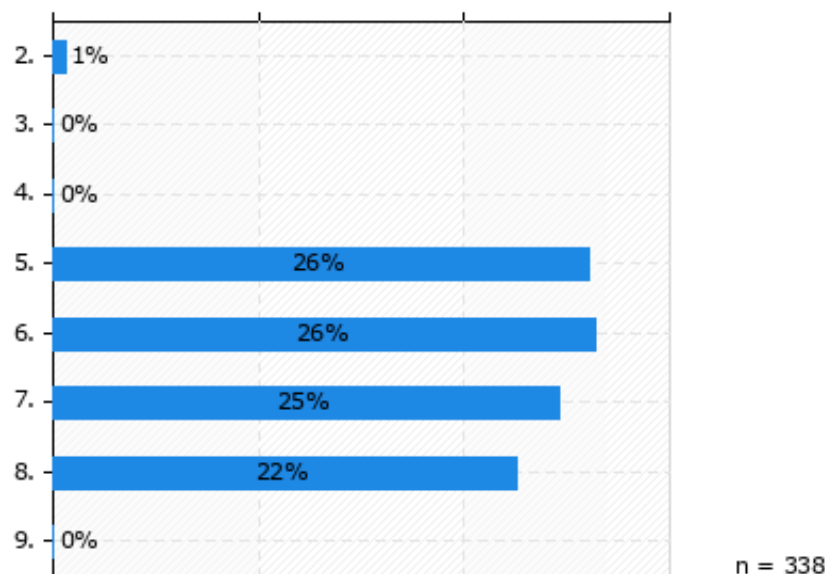
## 2 UČENCI

### 2.1 STRUKTURA ANKETIRANIH UČENCEV

Anketo je rešilo 337 učencev. V nadaljevanju smo za namen boljšega uvida analizirali vse odgovore, tudi tistih, ki niso izpolnili celotne ankete. Anketo je rešilo 337 učencev. 32 % učencev je bilo iz PŠ Ihan, 68 % iz matične šole OŠ Domžale. Skoraj vsi učenci, ki so izpolnjevali anketo (97 %) so prijavljeni na dopoldansko malico 87 % pa tudi na šolsko kosilo.



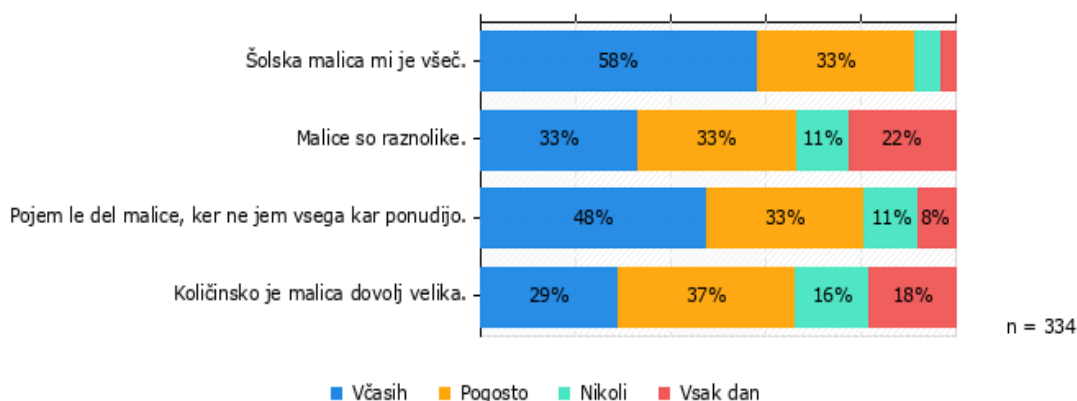
Slika 1: Struktura učencev glede na lokacijo.



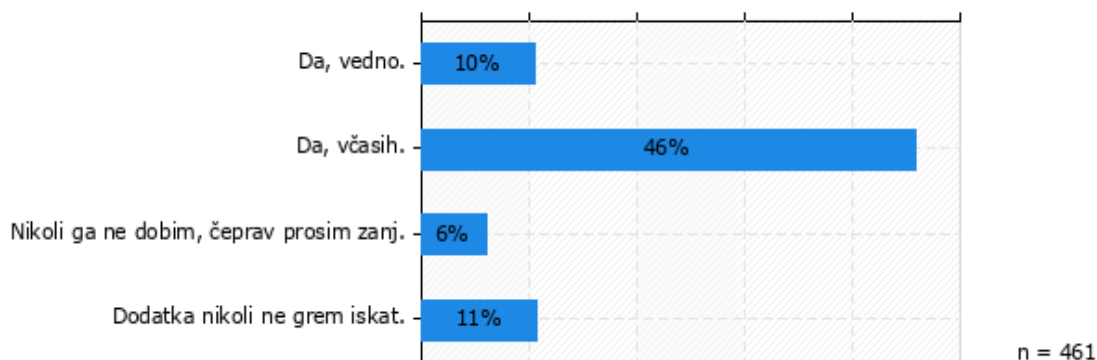
Slika 2: Struktura učencev glede na razred.

### 2.3 ZADOVOLJSTVO Z DOPOLDANSKO MALICO

Slika 3 in 4 prikazujeta zadovoljstvo z dopoldansko malico. Največji delež učencev meni, da jim je šolska malica včasih všeč (58 %), tretjina (33 %) učencev pa navajajo, da jim je pogosto všeč. 22 % učencev meni, da je malica raznolika vsak dan, tretjina (33 %) pogosto ter tretjina včasih (33 %). Skoraj polovica učencev (48 %) včasih poje le del malice, pri tretjini pa se to zgodi pogosto. Glede količina jih nekoliko manj kot polovico učencev meni, da je malica dovolj velika (37 %), 29 % pa da je dovolj velika le včasih, 16 % učencev me ni, da je količinsko malica vedno premajhna ter 18 % da je vsak dan dovolj velika. Skoraj polovica učencev (46 %) občasno dobi dodatek pri malici, 10 % učencev vedno dobi dodatek pri malici, kadar ga želijo, manjši delež (6 %) učencev pa dodatka nikoli ne dobi.



Slika 3: Zadovoljstvo z dopoldansko malico.



Slika 4: Dodatek pri malici.

### 2. 3. 1 Najbolj priljubljene jedi za malico

Največ učencev (n = 106, 32 %), je navedlo, da imajo najraje pico. Sledi hot dog s 77 odgovori (23 %) in čokoladni namaz s 57 odgovori (17 %). Skupaj te tri izbire predstavljajo skoraj tri četrtine vseh odgovorov.

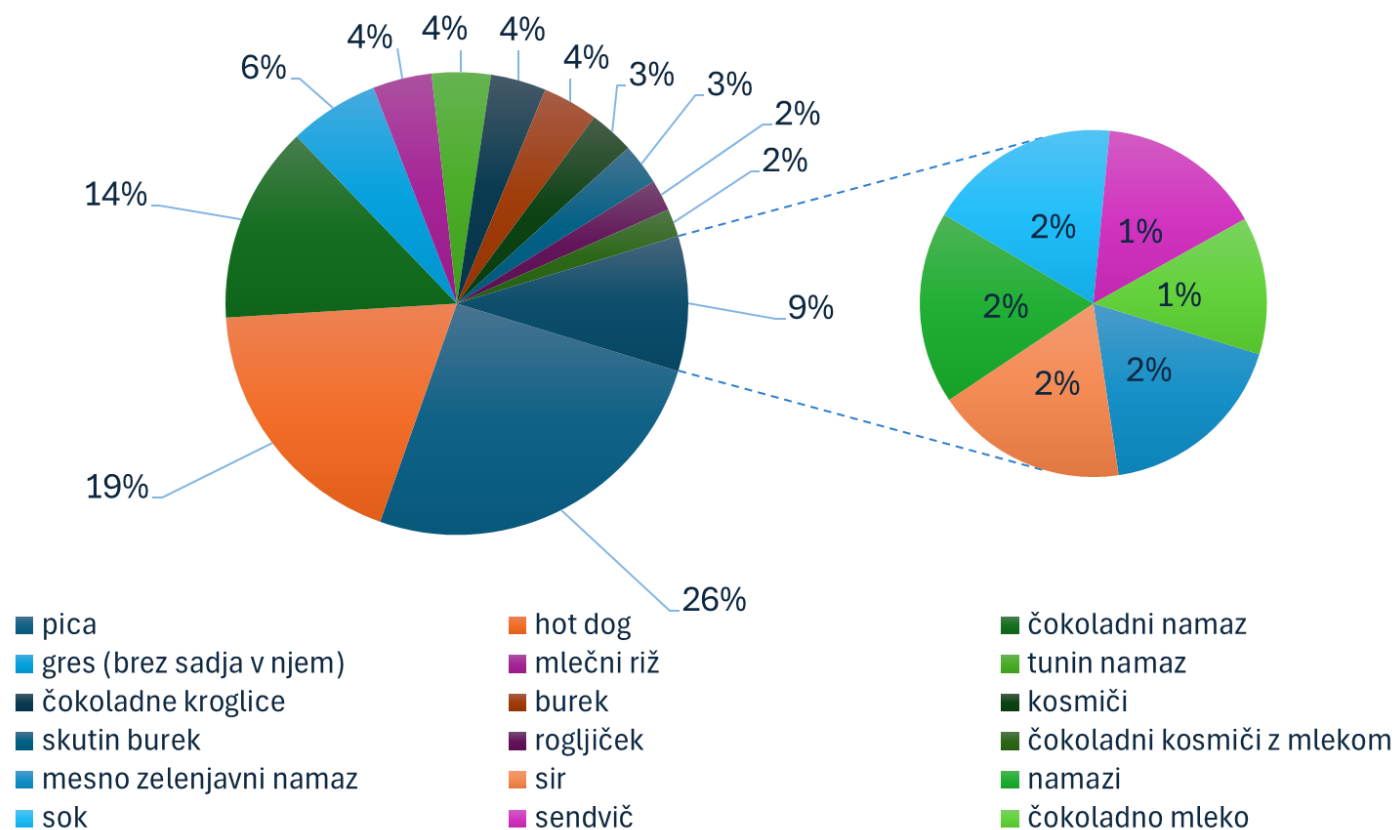
Druge priljubljene jedi, ki so pogosto omenjeni so še

- Gres brez sadja (26 odgovorov, 8 %),
- Mlečni riž (17 odgovorov, 5 %),



- Tunin namaz (17 odgovorov, 5 %),
- Čokoladne kroglice in burek (po 16 odgovorov, 4 %).

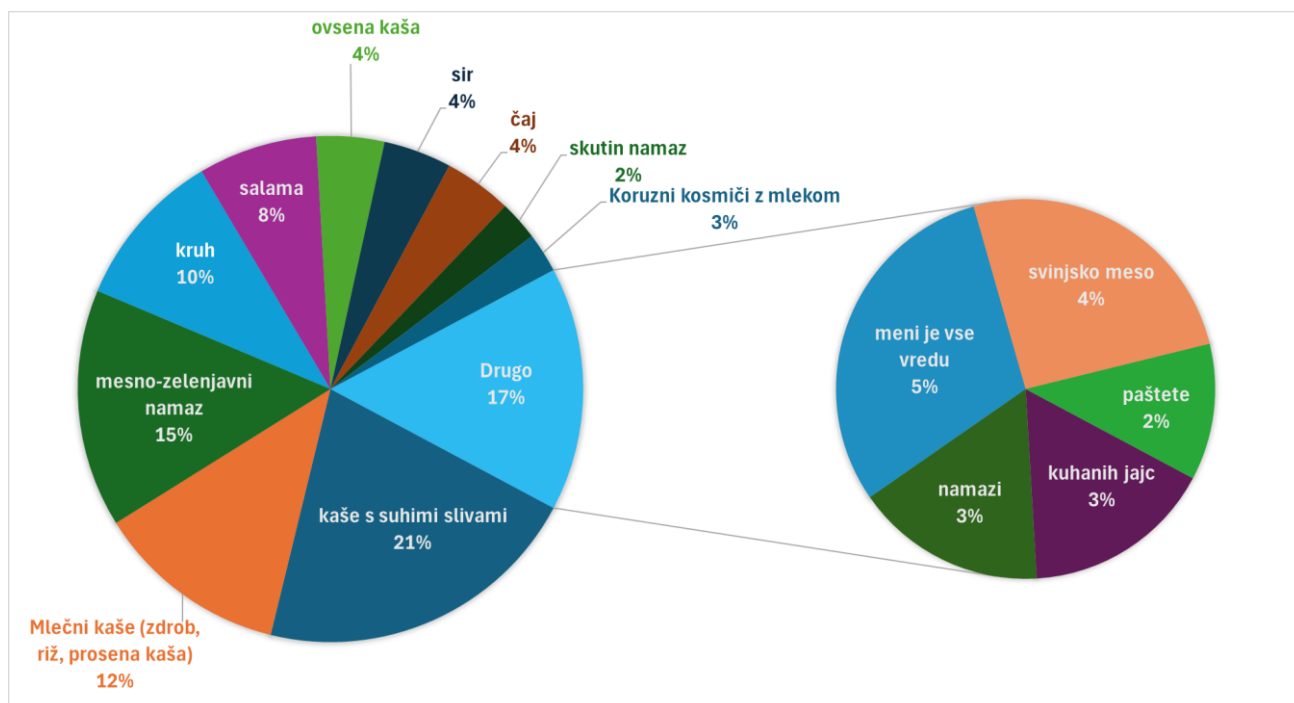
Manj pogosto (manj kot 10 odgovorov) so učenci navajali sendviče, rogljičke, kosmiče, jogurte in različne namaze. Velik del teh jedi ima frekvenco med 1 do 5, kar kaže na širok spekter priljubljenih okusov med učenci.



Slika 4: Delež najbolj priljubljenih jedi za dopoldansko malico.

### 2. 3. 2 Najmanj priljubljene jedi za malico

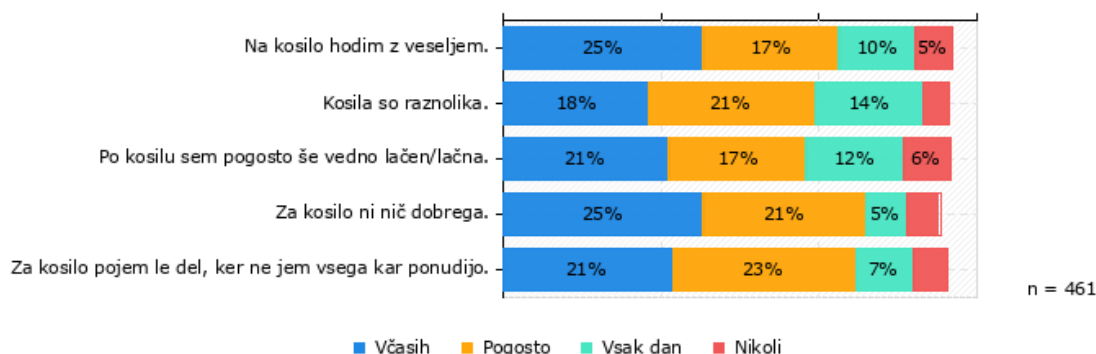
Na vprašanje »Česa za malico sploh ne maraš?« so učenci najpogosteje navajali kašo s suhimi slivami ( $n = 58$ , 21 %), mlečne kaše ( $n = 34$ , 12 %), mesno-zelenjavni namaz ( $n = 42$ , 15 %), kruh ( $n = 28$ , 10 %) in salamo ( $n = 21$ , 8 %). Ostale bolj pogosto navedene jedi so predstavljene na sliki 5.



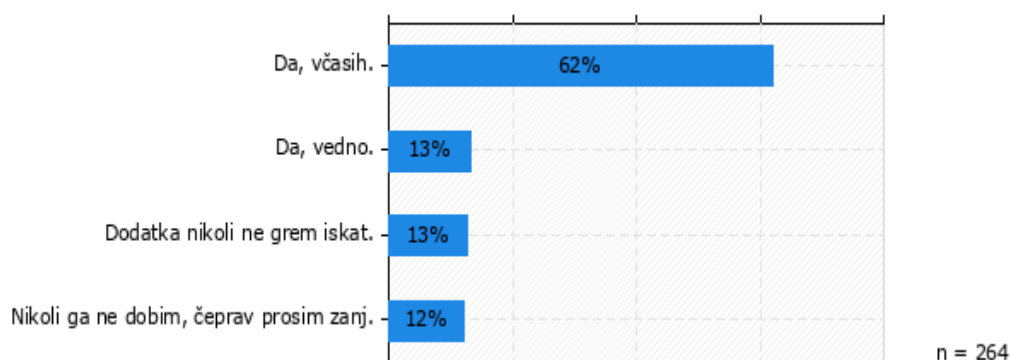
Slika 5: Delež najmanj priljubljenih jedi za dopoldansko malico.

## 2.4 ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKIM KOSILOM

Iz slike 6 so razvidni rezultati zadovoljstva učencev s šolskimi kosili. Nekaj več kot četrtina (27 %) učencev hodi na kosilo z veseljem vsak dan (10 %) ali pogosto (17 %), kar kaže na to, da nekaterim jedilnik ustreza. 35 % učencev meni, da so kosila vsak dan (14 %) in 21 % pogosto raznolika, kar je pozitiven znak za ohranjanje zanimanja za obroke. Petina učencev (26 %) meni, da za kosilo ni nič dobrega vsak dan (5 %) in pogosto (21 %). Malo manj kot tretjina (29 %) učencev je po kosilu pogosto (17 %) še vedno lačnih (vsak dan 12 %), kar lahko kaže na premajhne porcije ali nezadostno hranilno vrednost obrokov. Tretjina (30 %) učencev poje le del ponujene hrane (vsakdan 7 % in pogosto 23 %), kar lahko pomeni, da jim jedi ne ustrezajo ali da so preobilne. Večina učencev je izrazila svoje mnenje o posameznih trditvah kot je "včasih" ali "pogosto", kar kaže na to, da zadovoljstvo ni konstantno in se lahko spreminja glede na posamezni obrok.



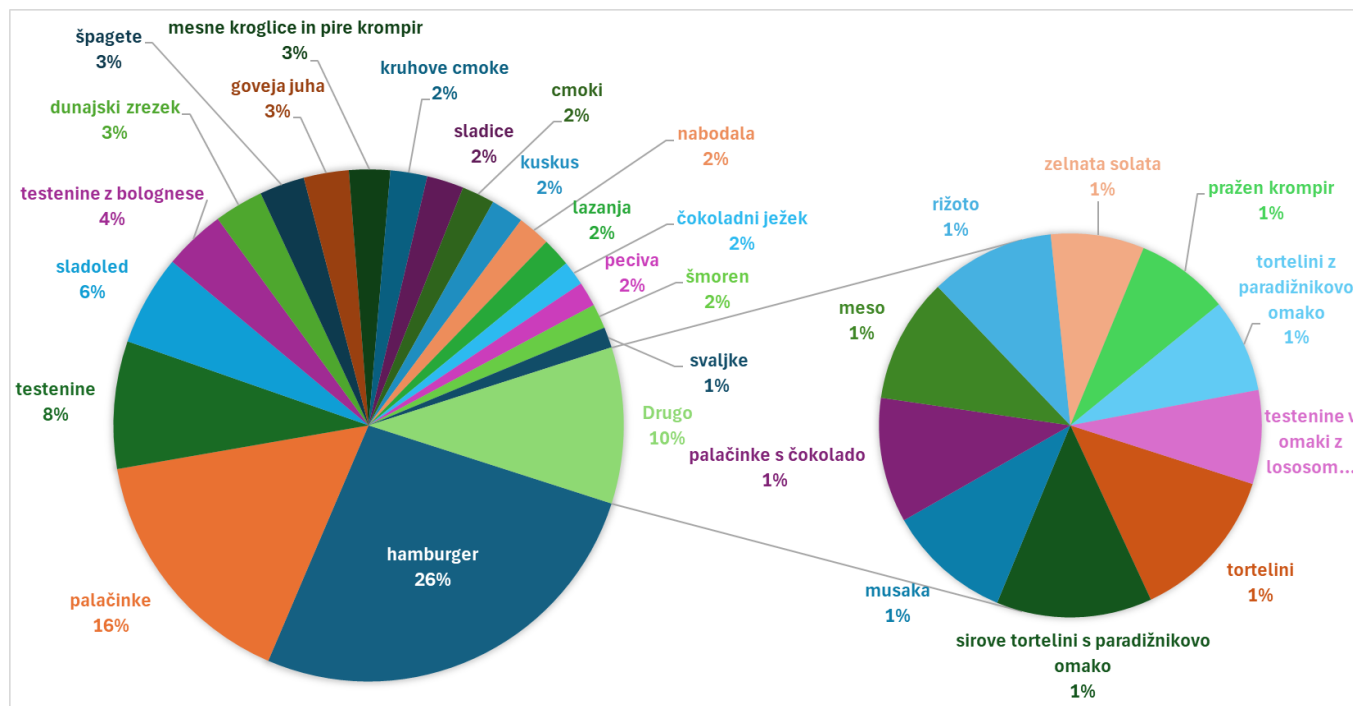
Slika 2: Zadovoljstvo s kosilom.



Slika 3: Dodatek pri kosilu.

### 2. 4. 1 Najbolj priljubljene jedi za kosilo

Iz slike 8 je razvidno, da so hamburgerji in palačinke daleč najbolj priljubljene jedi za kosilo, saj jih je izbralo kar 26% oziroma 16% učencev. Učenci imajo radi tudi testenine v različnih oblikah: Poleg klasičnih testenin z bolognese omako so priljubljene tudi tortelini, testenine v omaki z lososom in druge testeninske jedi. Sladice, kot so sladoled, čokoladni ježek, palačinke s čokolado in peciva, so prav tako priljubljene med učenci. Goveja juha je ena izmed bolj priljubljenih juh.



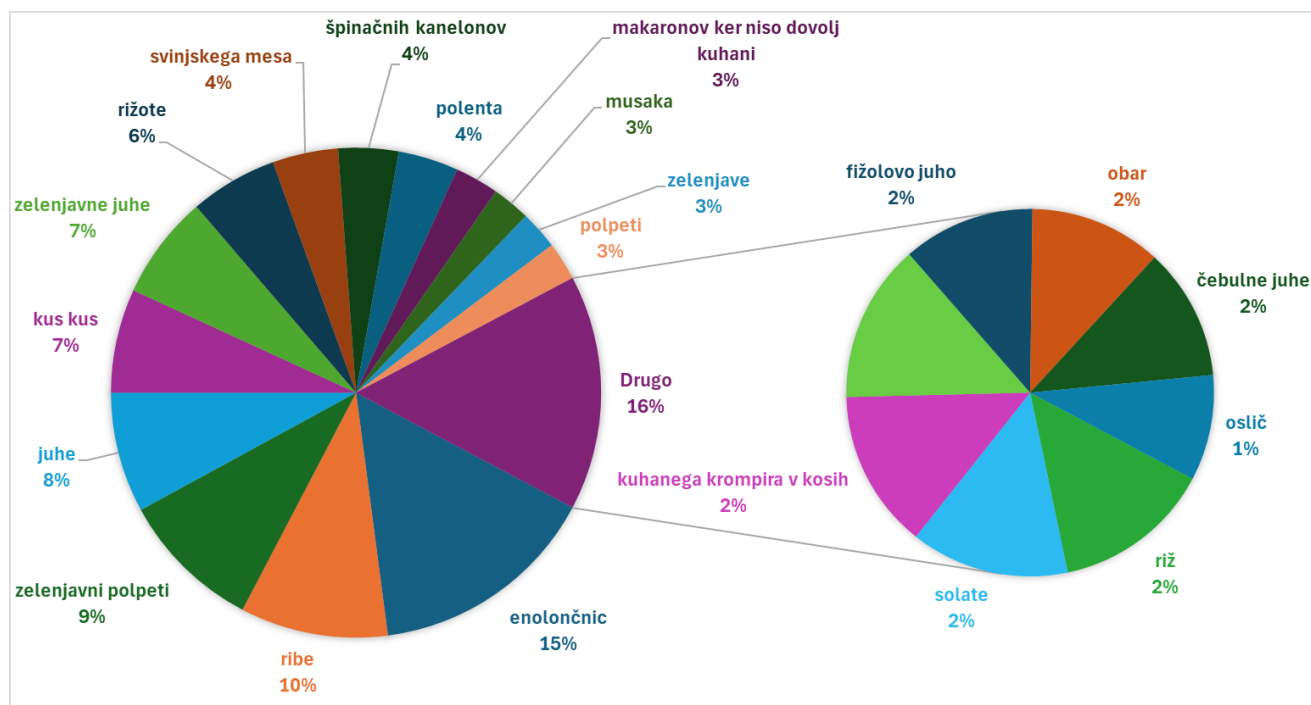
Slika 8: Delež najbolj priljubljenih jedi za kosilo.

Iz rezultatov ankete je razvidno, da imajo učenci različne okuse, vendar so hamburgerji in palačinke nedvomno najbolj priljubljene jedi.

## 2. 4. 2 Najmanj priljubljene jedi za kosilo

Slika 8 prikazuje delež jedi, ki so jih učenci navedli na vprašanje »Česa za kosilo sploh ne maraš?«

Najmanj priljubljene jedi za kosilo pri učencih so enolončnice (15 %) in ribe (10 %). Kategorija "drugo" zajema 16 % vseh odgovorov, kar kaže na raznolikost jedi, ki učencem niso všeč.



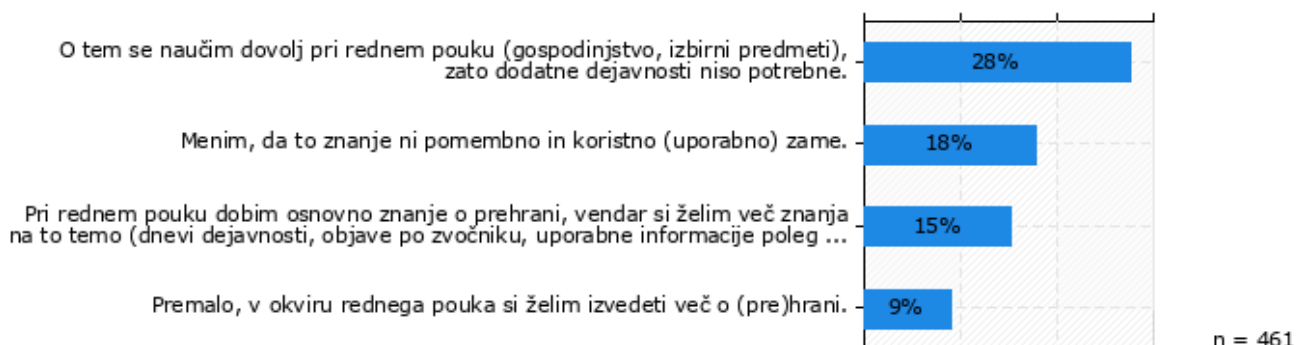
Slika 9: Delež najmanj priljubljenih jedi za kosilo.

Učenci so v anketi imeli možnost napisati druge komentarje in mnenja o šolski prehrani. Komentarji so zelo različni, kar nekaj je pohval. Pozitivni komentarji, ki se pogosto pojavljajo so, hrana je dobra, kosilo je zelo okusno, da so kuharice prijazne. Približno polovica vseh komentarjev je bilo tudi kritik, kjer so večkrat navedli, da je premalo raznolikosti, premajhne porcije ter da kosilo ni dovolj nasitno, predvsem, ko je pri kosilu juha (verjetno je mišljena enolončnica). Kar nekaj jih je navedlo tudi, da je kdaj zelo dobro, vendar ne vedno. Vsi komentarji so zbrani v prilogi.





## 2. 5 VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI POVEZANE S PREHRANO



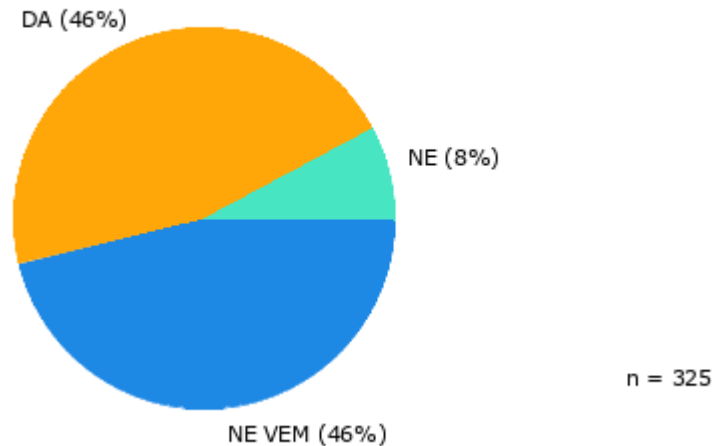
Slika 10: Odgovori na vprašanje »Oceni, v kolikšni meri (pri pouku ali pri različnih dnevih dejavnostih) dobiš uporabne informacije o prehrani in njenem pomenu za tvoje zdravje?«.

Večina učencev (28 %) meni, da pridobijo dovolj znanja o prehranskih vsebinah že pri rednem pouku, zato dodatne dejavnosti ne vidijo kot pomembne. Vendar pa podatek, da skoraj petina učencev (18 %) meni, da jim to znanje ni pomembno in ne koristi, nakazuje potrebo po izboljšanju znanju o vplivu prehrane na njihovo počutje in kakovost življenja.

Učenci so v anketi navedli predloge o dejavnostih s prehransko vsebino. Veliko učencev se zavzema za praktične dejavnosti, kot so kuhanje, peka, delavnice in dnevi dejavnosti, kjer bi lahko sami pripravljali hrano in spoznavali različne sestavine. Nekateri učenci bi želeli več teoretičnega znanja o prehrani, na primer s pomočjo kvizov, predavanj ali obiskov kmetij. Nekaj predlogov je bilo, da bi se teme o prehrani vključile v redni pouk. Manjši delež učencev pa je izrazilo negativen odnos do dodatnih dejavnosti na temo prehrane, saj je vsega že dovolj pri rednem pouku in da jih tema ne zanima.



## 2. 6 TRAJNOSTNI VIDIK ŠOLSKE PREHRANE



Slika 11: Prikaz odstotka odgovorov na vprašanje: »Ali meniš, da bi lahko kot šola naredili več na področju bolj trajnostnega prehranjevanja?«.

Skoraj polovica (46 %) anketirancev meni, da bi šola lahko naredila več za bolj trajnostno prehranjevanje, kar kaže na precejšnje zanimanje učencev za to temo. Manjši del (8 %) anketirancev meni, da šola že dovolj počne na tem področju ali pa da trajnostna prehrana ni pomembna.

Skoraj polovica (46 %) anketirancev ni imela mnenja ali pa se ni izjasnila o tem vprašanju. To lahko kaže na nezadostno ozaveščenost o tej temi ali pa na to, da anketiranci ne vidijo konkretnih možnosti za spremembe.

Predlogi učencev, kako lahko izboljšamo vidik trajnostne šolske prehrane, so bili najpogosteje, da bi se jedilnik bolj prilagajal njihovim željam in okusom. Želijo si bolj okusne in raznolike jedi, ki bi jih z veseljem pojedli. Poleg tega so navajali tudi ostale predloge:

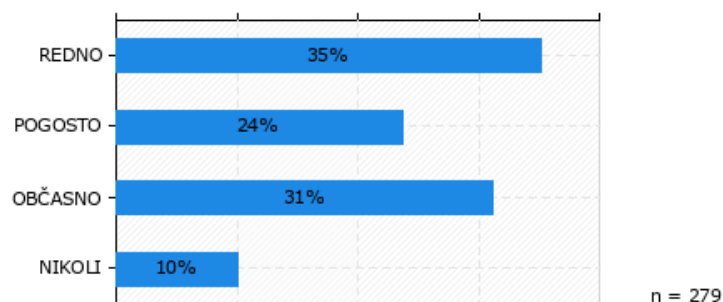
- Zmanjšanje odpadkov: Učenci predlagajo zmanjšanje količine zavržene hrane, boljše načrtovanje porcij, uporabo biorazgradljive embalaže in kompostiranje.
- Povezava z učenci: Učenci bi želeli imeti več vpliva na sestavo jedilnika, na primer s pomočjo anket ali degustacij.
- Manjše porcije: S tem bi zmanjšali količino zavržene hrane.



### 3 STARŠI

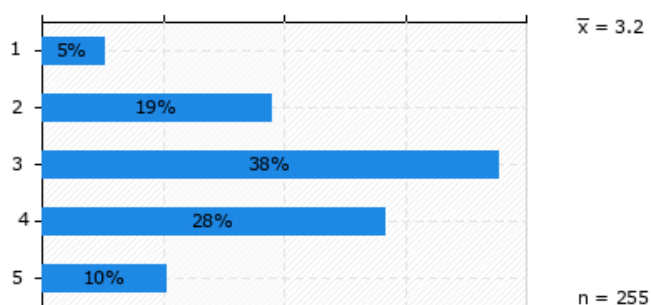
Večina staršev (66 %), ki je izpolnilo anketo, ima otroke na OŠ Domžale, okrog tretjina staršev (34 %) pa na PŠ Ihan. Glede na razrede, katerega so obiskovali njihovi otroci v času anketiranja, so bili enakomerno porazdeljeni, z izjemo staršev otrok v 9. razredu (4 %). Med njimi je največ staršev bilo otrok iz 6. razreda (19 %). 97 % otrok anketiranih staršev je prijavljenih na dopoldansko malico, 92 % na kosilo, 23 % na popoldansko malico in 11 % na zajtrk.

Pogostost spremljana jedilnika staršev prikazuje slika 12.



Slika 12: Prikaz pogostosti spremljanja šolskega jedilnika.

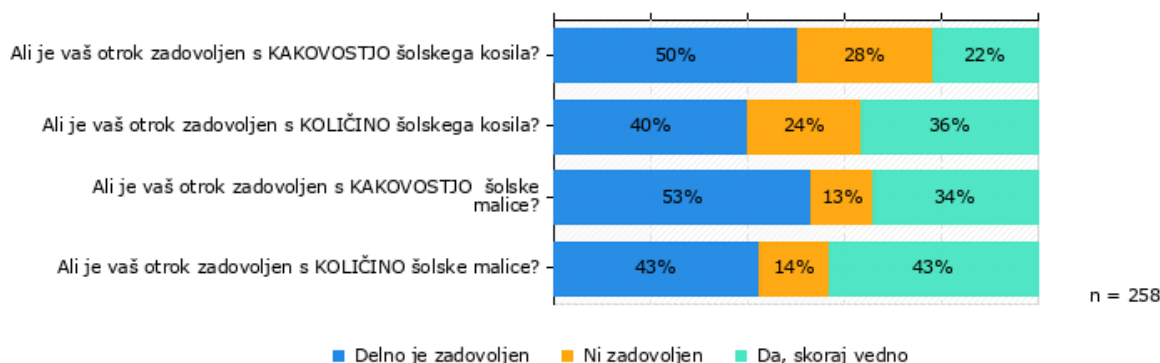
### 3.2 OCENA KAKOVOSTI ŠOLSKE PREHRANE



Slika 13: Ocena sestave šolskega jedilnika.



Največji delež staršev (38 %) je izbralo oceno 3, kar lahko kaže na zmerno zadovoljstvo s sestavo jedilnika. Slika 13 prikazuje razpršenost ocen, kar kaže na različna mnenja in izkušnje staršev. Obe skrajni možnosti (najnižja (5 %) in najvišja ocena (10 %)) je izbralo manjše število staršev.



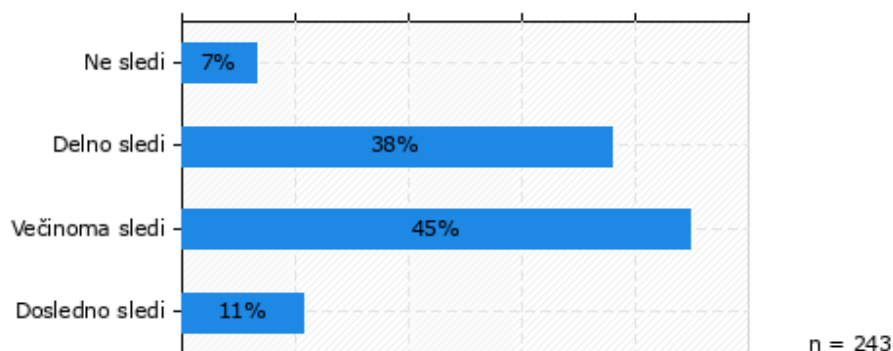
Slika 14: Zadovoljstvo s kakovostjo in količino malice in kosila.

Večina staršev je zadovoljna ali delno zadovoljna s kakovostjo in količino šolskih obrokov. Nekoliko bolj so zadovoljni s kakovostjo malic kot s kakovostjo kosil. To lahko kaže na to, da so malice na splošno bolj kakovostne ali pa, da imajo starši manjše zahteve glede malic. Pri količini pa je zadovoljstvo bolj enakomerno razporejeno med kosilom in malico. Približno 40 % staršev je delno zadovoljno s količino tako kosil kot malic ter 36 % za kosilo in 43 % za malico je skoraj vedno zadovoljnih s količino. Čeprav je večina staršev zadovoljna, je še vedno precejšen delež tistih, ki so le delno zadovoljni ali celo nezadovoljni. To kaže na to, da obstaja prostor za izboljšave.

Pri utemeljitvi izbranega odgovora je velika večina staršev obrazložilo razloge za nezadovoljstvo. Veliko utemeljitev se je nanašalo na količino porcij v obroku oz. predvsem, da otroci večkrat potožijo, da so po kosilu še vedno lačni. Veliko je bilo tudi komentarjev, da otrok veliko stvari ne mara. Zanimivo je, da je kar nekaj kritik zelo specifičnih in so napisani, kot da so anketirani starši neposredni uporabniki šolske prehrane. To kaže na to, da se s svojimi otroki veliko pogovarjajo o šolskih obrokih, vendar verjetno pogosteje ob negativni izkušnji otroka. Vsi podani odgovori so zbrani v prilogi.



Večina staršev (67 %) v času anketiranja ni bilo seznanjenih s prenovljenimi smernicami prehrane v VIZ. Pri tem je potrebno upoštevati, da so v času anketiranja še potekale usposabljanja strokovnih delavcev na šoli o vpeljavi smernic v prakso, starši pa so bili o tem obveščeni ob začetku novega šolskega leta.

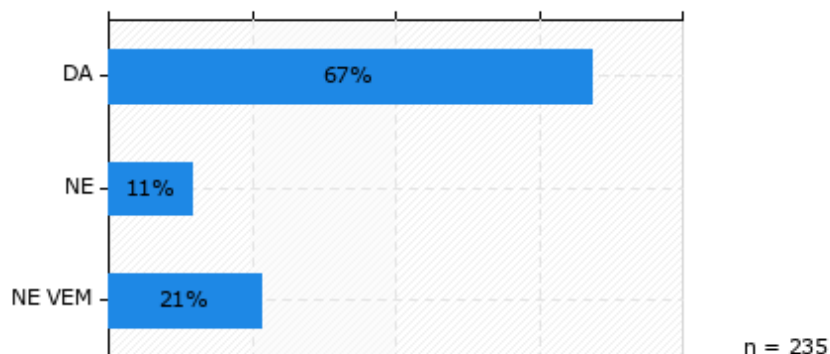


Slika 15: Mnenje staršev, ali šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja.

Iz slike 15 lahko sklepamo, da starši večinoma pozitivno ocenjujejo skladnost šolske prehrane z načeli zdravega prehranjevanja. Vendar pa še vedno več kot tretjina staršev meni, da šolska prehrana le delno sledi.

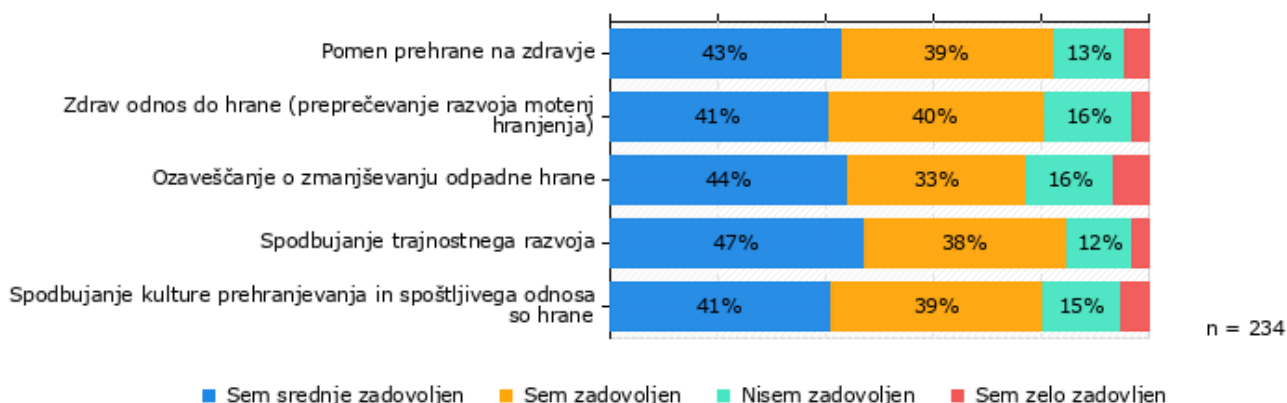


### 3.3 ZADOVOLJSTVO Z VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIMI DEJAVNOSTMI POVEZANIMI S PREHRANO IN KULTURO PREHRANJEVANJA



Slika 16: Odgovori staršev na vprašanje »Ali bi šola morala v prihodnje izvesti več vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja?«

Slika 16 prikazuje mnenje staršev o tem, da bi šola morala v prihodnje izvesti več vzgojno-izobraževalnih dejavnosti. Glede na to, da je 67 % staršev odgovorilo da, lahko sklepamo, da obstaja veliko zanimanje za izboljšanje prehranske vzgoje otrok.



Slika 17: Zadovoljstvo staršev o prehranski vzgoji in dejavnostmi iz različnih področij prehranskih vsebin.

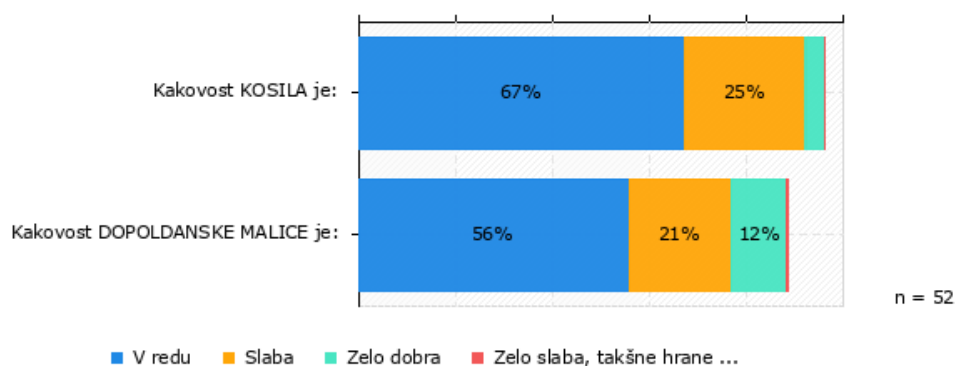


Slika 17 prikazuje, da je zadovoljstvo staršev pri vseh navedenih področjih zelo enakomerno in ni večjih odstopanj med različnimi področji. Največje nezadovoljstvo so izrazili pri ozaveščanju o zmanjšanju odpadne hrane, najbolj pa so zadovoljni s spodbujanjem učencev do zdravega odnosa do hrane.

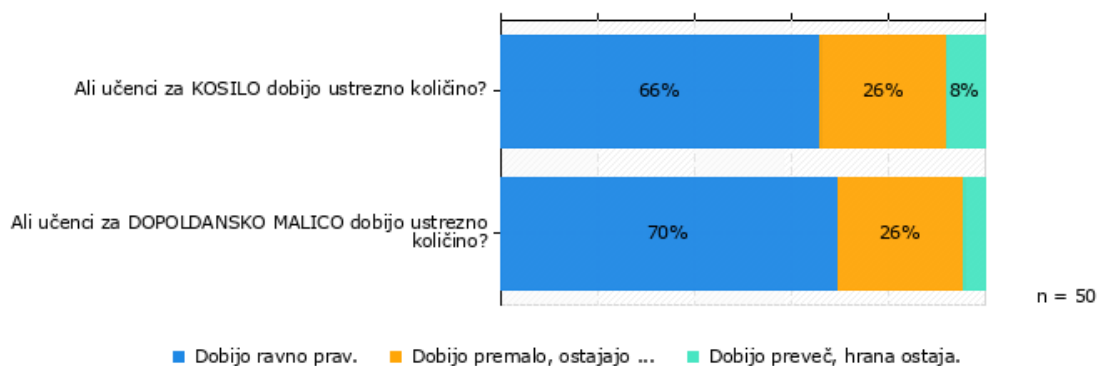
Starši so navedli tudi konkretne predloge na temo vzgojno-izobraževalnih dejavnosti. Vsi predlogi so navedeni v prilogi.

## 4 UČITELJI

### 4.1 Kakovost in količina malice in kosila



Slika 18: Mnenje učiteljev glede kakovosti malice in kosila.

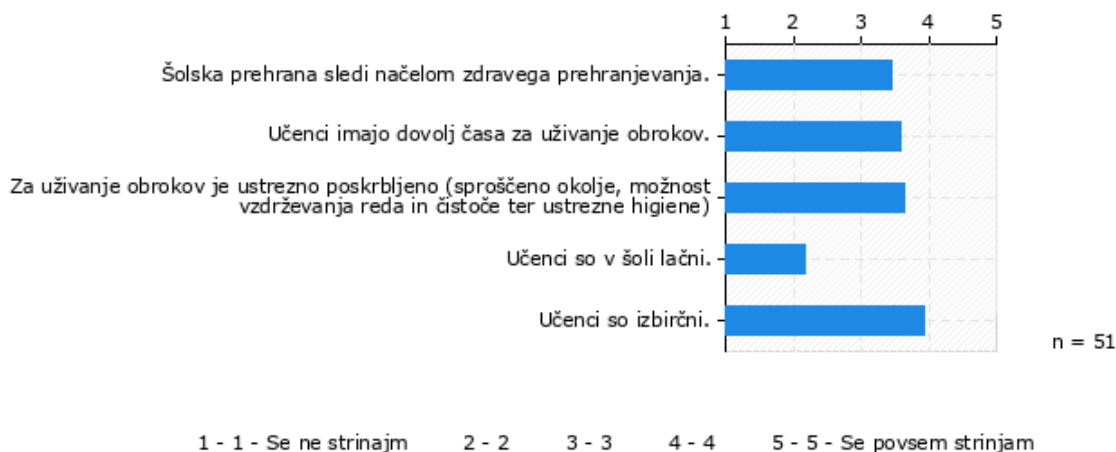


Slika 19: Mnenje učiteljev glede velikosti obrokov.



Na podlagi prikazanih rezultatov, ki jih prikazujejo sliki 18 in 19 lahko ugotovimo, da četrtnina (25 %) učiteljev meni, da so kosila slabe kakovosti. Ker definicija kakovosti ni natančno opredeljena, je to lahko razumljeno na več načinov: morda se nanaša na neuravnoteženost obrokov, uporabo živil slabe kakovosti, premajhen delež živil lokalnega porekla ali ekoloških živil ter živil iz drugih shem kakovosti. Prav tako lahko vključuje mnenje, da jedi niso dovolj senzorično dovršene, da bi ustrezale okusom učencev. Po drugi strani pa 67 % učiteljev ocenjuje, da so obroki zadovoljivi, medtem ko manjši delež meni, da so kosila zelo dobra. Ocene dopoldanskih malic so nekoliko višje, saj večji delež (12 %) učiteljev meni, da so te zelo dobre, in manjši delež jih ocenjuje kot slabe.

Glede velikost obrokov, večina učiteljev meni, da so obroki ustrezno veliki, vendar kar 26 % učiteljev ocenjuje, da so premajhni. Pri tem je treba upoštevati razlike v priljubljenosti posameznih jedi pri otrocih – pogosteje se pojavi večje povpraševanje po jedeh, ki so učencem všeč, kot so sladice, čokoladni kosmiči ter sladki in slani pekovski izdelki. Za boljše razumevanje razlogov za te ocene bi bilo smiselno pridobiti tudi utemeljitve učiteljev. To bi omogočilo razlikovanje mnenj glede na starostne skupine učencev, ki najpogosteje izražajo, da so obroki premajhni (ali preveliki), ter upoštevanje razlik med matično in podružnično šolo.



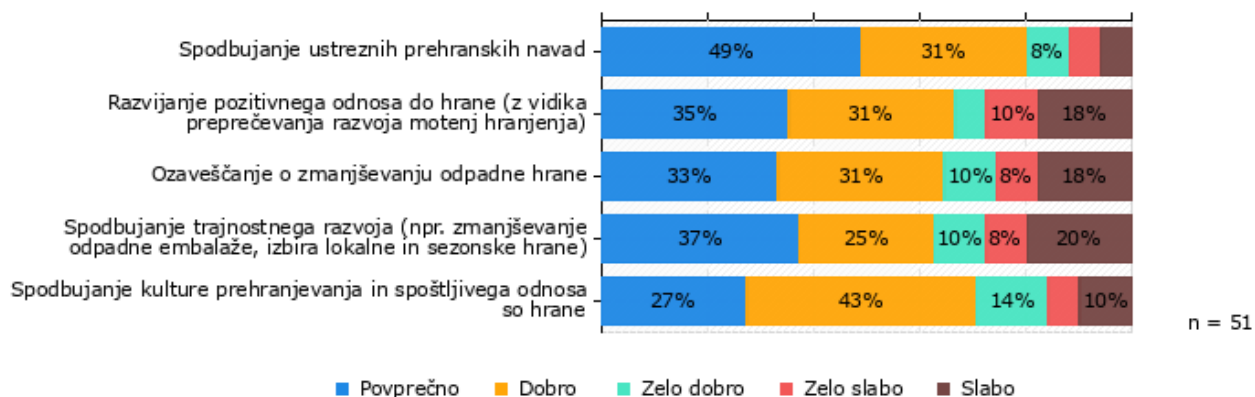
Slika 20: Mnenje učiteljev šolski prehrani.

Učitelji se na splošno strinjajo, da so šolski obroki uravnoteženo sestavljeni in skladni z načeli zdravega prehranjevanja, kar potrjuje povprečna ocena 3,5. Prav tako menijo, da imajo učenci dovolj časa za obroke ter da je ustrezno poskrbljeno za





druge pomembne dejavnike, kot so sproščeno okolje, možnost vzdrževanja higiene in čistoče. Ne strinjajo pa se, da so otroci v šoli lačni, saj je povprečna ocena za to trditev le 2,2.



Slika21: Mnenje učiteljev o tem, v kolikšni meri so učenci v šoli deležni vzgojno-izobraževalnih vsebin na področju prehrane.

Mnenje učiteljev glede vzgojno-izobraževalnih vsebin je mešano, z večjim poudarkom na povprečnih in dobrih ocenah. Vendar pa relativno majhen delež učiteljev ocenjuje ta področja kot zelo dobra, kar nakazuje prostor za izboljšave. Posebno pozornost bi bilo smiselno nameniti področjem, kot sta spodbujanje trajnostnega vidika in zmanjševanje odpadne hrane, kjer je delež negativnih ocen nekoliko višji.

**PRILOGA:****UČENCI****Napiši svoje predloge, pobude, pohvale in mnenja glede šolske prehrane.**

špageti so kar vredni in tudi sladice  
nimam veliko pohval ker mi pogosto niso všeč kosila  
gdaj je dobro kdaj se pa sploh ne na jem  
preveč enaka hrana  
boljše  
predlogi: nič več brozg (enolončnic), manj kuskusak, riža in polente, solata brez kumar  
učasih je dobra učasih slaba naj to izboljšajo  
šolska prehrana je skor vsakič dobra gdaj se pa zgodi je za nič  
več testenin, več mesnih polpetov  
kuharice zelo zelo dobro kuhajo  
super  
nekaj simpel saj ne znajo narediti česa kompliciranega  
včasih je dobra, včasih pa zelo slaba  
kosilo je večinoma v redu .  
ni nič dobrega  
ogabno je dobesedno  
večkrat vključite meso in okusno hrano v jedilnik  
včasih vredni  
mislim da bi lahko bilo v šolsko prehrano vključeno manj kruha.zelo so mi všeč šolke solate.splošno mi je šolska prehrana zelo všeč.

šolska prehrana je pod vsako kritiko ,pohvale za šolsko prehrano pa sploh nimam

je dobra a ne vedno

več mesa za kosilo, dobri krompirji, premalokrat meso

ok

nič ni dobro

gdaj je dobro gdaj pa ne

vedno je zraven kruh ter pogosto tudi sadje

več sladice manj juh

dobro je ko dobimo pico

ogabno razen nabodal in sladoleda

lahko bi olje zamenjali z bučnim oljem.

kruh je slab-nima okusa,suh,da ob vsaki malici zraven dobimo še kako sadje oz. zelenjava.

pohvala je da je včasih dobro ampak ne zmeraj ig

ni pohval, ne dobivam zaželenih količin, več solate v skledo, več solate ledenke

kdaj so dobra kdaj pa ne

več palačink

kr ok ig

prevečkrat so juhe

kosila so včasih malo slabša ampak kljub temu tudi dobra

kosila so večino vredni (razen svinjine) malica pa bi lahko bila bolj raznolika

šolska malica je zelo dobra mogoče le večje porcije

rabili bi kuhinjo v kateri bi kuhali hrano ne pa da jo uvažamo

ni mi všeč



hvala, ker se trudite, da nismo lačni  
zanič je  
nism neki baš zaovolna  
dobra hrana topli obroki  
premalo krat so sladice in zelo malo krat  
palacinke solska hrana bi nila lahko  
boljša in manj svinjskega mesa  
ponavadi je hrana slaba in je ne maram  
ker je npr. za malico samo kruh in čaj ,ki  
ga nikoli ne pijem in za kosilo nem  
maram enolončnic.  
kosila so kdaj zelo majhna hrana je  
dobra  
hrana je za zanič  
zelo dobro kuhate!  
dobre solate, dobre pijače, dobra hrana.  
šolska prehrana je kar v redu  
dobro približno enkrat na mesec  
dobra sladica  
vredu so  
včasih je mrzla, ampak tudi dobra.  
kuharice bi morale dajati večje porcije  
hrane saj sem po kosilu pogosto lačen/a  
zelo so mi všeč saj je vsak dan nekaj  
drugega da ko otroci prosijo za še da  
dobijo vsaj pol saj ko prosim ne dobim  
ko pa grem s kosila pa vidim duge  
dobiti:(  
ne dajajte mi manšo količino hrane  
samo zato ke sem majhen in izgledam  
kot iz 5. razreda  
kruh je zelo slab, bolje bi bilo če bi dali  
več opcij za jest, manj čaja in več drugih  
pijač...

večkrat bi morali imeti sirove torteline s  
paradižnikovo omako ter več zelene  
solate. drugače je prehrana vredu.  
dober kosilo je takrat ko je sladica  
sladoled  
pohvala za kosila ker so dobra  
premajhni obroki  
je dobra ko ni mesa v hrani ,kdaj dobimo  
premajhne porcije,želim si manj mesa v  
hrani in več zelenjave ali mlečnih rižev.  
pica je dobra, burger je odličen  
za kosilo je pogosto ali včasih nekaj  
dobrega drugače pa malica je zame kar  
precej boljša  
v redu?  
vredu  
več testenin manj zelenjavnih polpetov,  
večrat bolonjska omaka  
toplejša hrana  
zelo dobra kava, premalo za piti dobimo  
v jedilnici, sirov burek je najboljši  
nezadovolna sem ker je včasik samo  
kruh in čaj raje bi imela sok kot pa čaj  
pohvalila bi tudi učašasih je kaj dobrega  
za jesti.  
kosila so okusna  
hrana pogosto ni dobra  
več nekoliko manj zdrave hrane  
gdaj je malica zelo dobra gdaj pa ne  
porcije so premajhne, neraznolika  
hrana, hrana ni sveža, preveč jagodnih  
in malinovitih sladice...  
je kar vredu  
kuharice ne kuhajo dobro ribe, nikoli ni  
parmezana ob makaronih



všeč mi je ker ni velikokrat enako, ker je raznoliko mislim pa da ker smo velika šola da bi lahko kuhali na naši šoli.

v resnici je kosilo dobro kuhano in pripravljeno

krompir specte ne ga kuhat in vec sladice (palacinke)

vcasih je dobro

da bi začeli kuhati v domžalah in ne uvažali hrane

dobimo zelo dobro zeleno solato

se zelo potrudijo in zelo sem jim hvaležna ker so kosila meni dobra ampak ne vedno.všeč mi je ker dobim porcijo tako kot si jo želim.in ker tako dobro kuhajo bi se jim rada zahvalila.

kako se otroci lahko najejo samo z kruhom in cokoladnim mlekom lepo vas prosim.

je dobra ampak ne vedno

obroki so kar v redu

meni je vreau ampak lahko bi bilo boljš. tisto kar jem je dobro ampak tisto k pa ne jem je pa zanč. pri kosilu mi gre na živce ker starejši učenci pridejo 6 hin ne morejo vzeti repete ker tisti ki imajo 4h jim pa dajejo tudi po 4krat. in pri kosilu bi imel rad sok ker se bolje poda

prosm kuhite hrano

zelo dobro

da nesme bit use surovo hvala

kar vreau

slab

super kosila malo predolge vrste

lasje u kosilu,gnila hrana gdaj,pa gdaj ni tok peceno meso

da ni solate

šolska prehrana je kdaj pa kdaj dobra velikokrat vse pojme nekih hran pa ne, ker mi ne sedejo rada bi pohvalila kuharice ker so zakon

nimam pohval in jih ne pričakujem dokler ne bo nekaj dobrega in užitnega

včasih je dobro, moti me ne dobro pečeno meso, preveč mastne juhe, in čudne kombinacije hrane.

skoraj nikoli ne dobimo repete in makaroni ter riz je veckrat premalo skuhan

je skoraj vsakič dobra

kdaj so kosila in malice dobre ampak sem v svoji solati pri kosilu večkrat dobila kako žival kot so mušice, muhe.....

pa vreau

zelo hranilno vredno.

brez pohval.

jaz bi raje mela več sadja pa zelenjave pa dobra malica je kdaj pa kdaj

manj zdravo in boljše

všeč mi je da na kosilu lahko iz košare vzameš tudi ostalo hrano od malice, ponavadi lahko dobiš še če prosiš ne vem če je to preveč amapak ne srednjih šolah je več menijev in mogoče bi lahko i meli več možnosti da bi vsak našel nekaj zase in bi se manj stran vrglo

več sladice

uredu je sam vsacih nam dajo neki k vejo da noben ne mara pa velikrat je premal inpol pridem dam lacna.

zelo dobra samo ne maram veganskih stvari

v šoli se vedno zabavamo in zlelo prijetno mi je



zanimivo

šolska hrana je včasih dobra včasih pa ne. velikokrat so juhe ki jih veliko otrok nemara.

hrana ni dobra

da ne kuhajo ravno najbolje

slabo

brez osliča

lahko bi kuhali sami hrano

vredu je okusa

včasih dobra včasih slaba

več športne prehrane

malica je zelo dobra, kosilo pa je zelo ogabno, zato ker je preveč zelenjave pa ni sveže. priporočam da sami skuhate hrano in da bo veliko manj zelenjave

zelo vas moram pohvaliti glede tega . sploh glede prehrane , da je vseeno malo boljša kot prej. samo to se včasih ne najem , ker včasih ko je obara je samo obara in pecivo , ki je suho zraven bi pa še lahko dodali kakšno glavno jed.

ni dovolj raznolika, večinoma je za malico samo kruh namaz in čaj.

v redu

dobra je

bolj raznolika hrana prosim

vec palacink

dobra hrana

vse je vredu in zato sem vesel

bolso hrano

rabimo več dobrih sladice ki niso peciva

manj svinjine

včasih je zelo dobra ampak včasih mi ni všeč

pohval nimam za druge huarice razen rubi ona mi zmeraj da repete dovolj velik da se najem ostale kuharice pa če mi dajo mi dajo polovico male žlice .

prehrano bi lahko izboljšali

malica je okusna, zraven dobimo sadje in pijačo

kuharce so sončki

je še kar u redu ampak včasih pa hje zelo ne dobro in so samo ostanki

oprostite, ampak mi ni ravno všeč in pogosto sem lačna, ker je ne maram (nihče)!

povprečno

zelo dobra, včasih pa opazim, da se recimo 3 dni zapored na jedilniku pojavijo testenine, kar mi ni ravno všeč.

so zdrave,lahko bi bile bolj raznoliko

hrana v šoli je premalo raznolika, ponujajo jo nam v premajhnih količinah.

mi ni tako vsec a je zdrava

da so se znašli lasje v juhah

je zdravo

dobra lazanja

vec morske hrane,veckrat goveje juhe...

moj predlog je da je tudi opcija za vegeterjansko prehrano, ko je na jedilniku meso.

dobra kosila

tu je zelo dobra hrana

kdaj je šolska hrana zelo dobra.

ni pohval

pohvalm lazanjo z krompirjem

dobre sladice in občasno dobre malice





velikokrat je hrana zelo dobra,takrat se zelo najem in je zelo super.

da je za več vere narejena ne samo za eno

več hrane ki ssem je naštela in manj enolončnic, saj jih nihče nemara in so ogabne

je raznolika ,

kdaj pša gdaj je uredu

šolska prehrana je zdrava, raznolika je pa tudi zelo dobra

palačinke

nimam pohval

zelo je super

ko je nekaj dobrega na nekaj casa ne mores dobiti dodatek

včasih je dobro

všeč mi je,ker je hrana zelo dobra,raznolika in zdrava

skoraj vedno dobimo žužke v zeleni solati

nimam nobene pohvale

vse je ogabno nikoli ne dobimo 2 krat na leto sladoleda ali palacink

večkrat bi lahko imeli sladico ,več narezanega raznolikega sadja

naj bo hrana boljša

kosila so zelo dobra, malice pa malo manj.

vredu je.

plačamo preveč, dobimo premalo.

več raznolikosti.

hrana je dobra

šolska kosila so pogosto takšna da jih ne jem želim si da bi bilo več sladic



**Podaj svoje predloge za dejavnosti na temo prehrane.**

pri naravoslovnih oredmetih bi se lahko učili več o koristnih stvareh, kot npr. kako vzgajati dolčeno rastlino, prva pomoč,..

kuham in jem zdravo in raznoliko hrani

več mesa, manj zelenjave

peka palačink

peka piškotov

ni mi všeč

cel dan kuhamo in jo nato pojemo

delavnice

dan dejavnosti ko vohamo in okušamo potem šele izvemo kaj smo pokusili in lahko vidimo če nam jed samo nas pogled ni všeč.

krožek peke palačink

vec peke sladic

več kuhanja s otroki

piknik vzuni s čepvapčiči in burgerji

da bi več kuhali

dovolj je tem že pri pouku

jo izboljšali da bi recimo vprašali učence kaj radi jejo

ni potrebno

jem zdravo hrano

izdelovanje plakatov in različne delavnice

dnevi dejavnosti

kvizi na to temo npr kahoot

kuhanje odličnih stvari in ob tem tudi učenje, kahut

raznolika prehrana

krožek peke palačink,tort,sladic

nimam predlogov

ure gospodinjstva v vsakem razredu

izdelava miz ali stolov

krožek kuhanja

cel dan kuhamo in nato pojemo

kuhanje, dan dejavnosti, ki bi govoril kaj naj jemo da dobimo dosti količine hrane , ker eni jo jejo premalo drugi pa preveč

več ur gospodinstva

več dnevov dejavnosti o prhranski temi

ne vem

naravoslovni dan na to temo

obisk k sadovnjaku pri brdu.

kuhanje.

več mesa manj zelenjave

kako različna hrana upliva nate

tekmovanje v delanju tort

krožek kuhanja hrane na drugih koncih sveta

nič, nobenega ne zanima

delavnice o prehrani

mislím da je dovolj dejavnosti

pogovarjanje o prehrani

kuhanje iz ostale hrane, večje ozaveščanje da hrana ni samoumevna

več kuhanja

nič nimam

več ur gospodinjstva

nimam predloga

več dnevov dejavnosti

ne potrebujemo jih

predavanja

kuhanje





meso, ne zelenjavni polpeti ampak mesni polpeti

izobraževanje o zdravi prehrani

nimam jih

kdor se želi kaj naučiti o prehrani se lahko sam pozanima

prevec kruha

nimam

nič

spoznajmo zdravo hrano

ko imamo te dejavnosti se kaj novega naučim

na kvizih kahoot

kuhanje odličnih stvari in ob tem tudi učenje, kahoot

pecenje slastic

nic

učite samo tiste, ki imajo probleme z zdravjem, in imajo svojo silo gravitacije, ali anoreksijo

da bi več kuhali in se pogovarjali o hrani.

vredu

bi lahko bilo bolje

nevem

cel dan kuhamo in jo nato pojemo.

kuharski tečaj

da bi imeli teden hrane ki se bi izbral vsak oddelek kaj b omo imeli nek dan za kosilo

lahko bin bila k rednemu pouku vključene teme o zdravi in raznoliki prehrani.

ne

se ena malca

da vec igramo nogomet odbojko itd...

lahko bi mogoče imeli kdaj učenje kuhanja saj noben ne zne kuhat

da bi imeli vse v piramidi s hrano

da več kuhamo

da bi lahko govorili več o prehrani



**Navedi svoje predloge kako bi lahko na šoli prispevali k bolj trajnosti prehrani (na primer zmanjšanje količine zavržene hrane, več ozaveščanja, spremembe na jedilniku, zmanjševanje količine embalaže živil, ipd.)**

zmanjševanje količine embalaže

da bi recimo se pozanimali kaj imamo otroci radi in da bi imeli vsak dan drugačne jedi

nimam predlogov

naj bo kvalitetna hrana

da bi za nas kuhala naša šola in ne vrtec ali kdor kol že kuha.

če bi bila hrana ki bi bila dobra

več dobre hrane

zmanjšali bi količino vržene hrane če bi bilo dobro za jest

za kosilo in malico dajte boljšo hrana, ki je vsem všeč in ne glejte preveč na to kako zdrava je, ker itak, da jo pol vsi stran vržemo!

boljši kruh, več pijače...

meso bi laho dali pujsom

da bi bila hrana boljša in da bi vsak učenec povedal koliko želi, da bi bilo več možnosti hrane in bi si učenci en dan prej izbrali kaj od tega bodo jedli

spremembe na jedilniku

kosmičov vedno zmanjka in jih ni za vse

kolicinsko dovolj

jedel bi bolso hrano

premalo namaza

boljše jedi !

ne pogreto

tako da otrokom ki hrana ni všeč ne hodijo ta dan na kosilo

v eko embalaži hrana

da bi kuhali boljše saj če je boljše bomo učenci veliko več pojedli kot če je hrana slabša

kupujte stvari brez veliko plastike

kosmičov vedno zmanjka in jih ni za vse

večje porcije in da prej dobijo kosilo tisti ki ga sploh še niso

da bi dali več hrane ,ki si jih otroci želijo

bolj hrana za otroke, saj smo v šoli ( to pomeni ne zelenjavni polpeti)

dajte boljšo hrano in gres brez sadja v njem

opcija za vegeterjansko prehrano pri malici in kosilu.

boljša hrana mnjša porcija za tiste ki ne morejo veliko pojesti

da šola kuha za nas ne pa da izvažajo iz ihana v oš domžale

manj juh, da ne kuhajo tega cesar veliko odvržemo

vč zelenjave

tako da nebi tako veliko skuhali

zmanjšanje količine zavržene hrane: boljša hrana brez vegi hrane

nimam

dajali bi užitno hrano in nestrupeno in okusno hrano

da delajo dobro hrano in dobro operejo solato, ker sem nasla zuzke v moji solati!!!!!!

pozamijajte se kaj imajo otroci naše starosti radi, in glede na to ocenite kej bi nam lahko dali. moti me da vedno jemo enako in na jedilnik ne prihaja nič novega

lahko bi na nek listek vsi učenci lahko pisali kaj bi imel za kosilo

vec mesa



sami povemo koliko želimo jesti  
boljša hrana  
okusna hrana.  
boljša hrana  
neupoštevanje eko sheme - polna je živil, ki jih ne maramo in zato mečemo stran  
naredijo boljšo hrano  
več zelenjave, sezonska hrana, boljša hrana  
da bi imeli kuhinjo v domžalah ne v ihanu  
odvržena hrana npr. meso bi lahko dali psom, ostanke pa pujsom, ali pa bi lahko dali manjšo porcijo če učenec vpraša  
na jedilniku izbirate več hrane ki so jo učenci priporočali oz. zaželeli  
boljša hrana, normalne juhe  
da date več hrane ki jo mi maramo  
več možnosti pri izbiri, hrana, ki je mogoče bolj ne zdrava vendar bi jo vsaj pojedli  
jo daš v hladilnik  
dajas manse porcije in si lahko se vzames  
da bi v šolsko prehrano dli več hrane ki je učencem ušeč  
dajali bi užitno hrano  
vprašali otroke kaj majo oni radi (ja in to niso samo sladkarije)  
tako da kdaj dajo tudi ne zdravo in bi manj zavrgli  
kuhajte boljšo hrano, če jo pa že naročate iz ihana ali iz vrtca češmin pa spremenite dobavitelja  
mislim, da bi učenci lahko zbirali jedilnik  
dajte nekaj kar je dejansko dobro, ne silite učencev, da vzamejo nekaj kar nočejo.  
da se več učencev potruji da cim bolj pojece pa ne morejo usega jesti da si nosimo  
posodice da lahko ostanek hrane z sabo vzememo in da pojemo doma  
nevem  
da me dajejo toliko stvari v juhe ker veliko učencem te stvari niso vsec in nikoli ne pojejo, naj dajo normalne stvari kot so meso, krompir in tako naprej ker ni dobra hrana redko kdaj da je dobra  
manj kruha  
pač sam bolj kuhite a je tok težko  
da ne bi dobili hrano iz šole ihana  
več mesa  
nimam jih  
preveč solat in pa juh k niso goveje.  
kuharice naj manj skuhamo  
lejte ne nam dajat sam te zdrave hrane djte nm smorn al cmoke al palacinke otroci smo rabmo uzivat  
boljša hrana  
manj embalaze  
manjše porcije za učence ki ne pojejo veliko  
zmanjšanje količine zavržene hrane npr. s sošolkami če kera ne poje hrane damo drugi  
če bi bila hrana ki bi bila dobra in če bi to kar ostane od malice različni sokovi sadje  
s premembe na jedilniku.  
poprašali učence po njihovih najljubših hranah in jih prilagodili jedilniku  
boljša hrana  
večja količina hrane  
manj odvržene hrane  
da bi imeli bio prtčke.  
da bi se na mesec prehrana ponovila  
spremembe na jedilniku, več sadja



naj ne dela samo ena oseba jedilnika saj potem jemo isto če bi bilo več oseb, ki sestavljajo jedilnik bi bilo več idej.

jogurte in mleko bi kupovali v 50 l sodih, glede na količino zavržene hrane bi jaz spremenil jedilnike v zdrave a boljše tako da bi več učencev z veseljem hodilo na kosila

da probamo vzeti toliko kot bomo pojedli

več vaniljevega mleka

naredite hrano boljšo in okusno

dajte nekaj ki je dobro ker zadne case je hrana zanc

boljša kvaliteta hrane

ne silijo otrok da jejo ogabno hrano

več hrane, ki je vsesplošno všeč večini učencev

manj zavržene hrane in topla hrana.

na jedilnik dajte več hrane, ki so jo učenci priporočali oz. zaželeli

zmanjšali količine zavržene hrane bi lahko zmanjšali tako da bi otroci lahko prosili za manjin bi dobili manj tisti ki pa hočejo več pa več.lahko bi tudi otroci pri repetih dobili tako kot oni sami hočejo.

da bi si najprej manj vzel in če bi bil še lačen bi šel še iskat

manj zapakirane hrane

boljša hranain sezonka hrana

pomanjšanje količine zavržene hrane

dajte nekaj bolj okusnega.

otroke bi učili,da naj najprej vzamejo malo, potem pa več

dajte nekaj dobrega za malico

vzameš samo toliko in to kar boš pojedel

da bi naša šola kuhala in ne vrtec al kdor koli že kuha za nas.

da ne delate bolj ogabne hrqane in potem otroci ne bodo stran toliko metali

da skuhajo dobro hrano ne pa to kar zdaj ker verjamem da kuhaji zajo kuhat dobo ampak jedilnik ni dober

**STARŠI****Utemeljite zakaj je vaš otrok zadovoljen oz. nezadovoljen s šolsko prehrano.**

kosilo- kadar je kakšna jed, ki jo je večina otrok so količine manjše, kaj šele da bi dobili repete.

ker je prijavljen na 3 obroke mu kolicina hrane v šoli zadošča, da domov ne pride lačen.

če je gres ga dobijo zelo malo, premalo palačink, testenine niso kuhane dovolj, kombinacija juhe in kruha ne more kosilo. jedilniki se ves čas ponavljajo

premalo

pogosto so majhne porcije

zadovoljen je z vsem, razen z ribo, ki baje vsebuje ogromno kosti in jo noče jesti nihče, moti ga tudi, da velikokrat ne dobijo druge porcije ko želi medtem ko višji razredje dobijo tudi 3 porcije kosila

ni zadovoljen ker je količinsko premalo in pa neokusno premalo začinjeno premalokrat na jedilniku svinjina zaradi prilagajanja.

ne mara mesa, obar pravi, da poleg tega se jih še sili, da vse pojejo

količina kosila je premajhna, saj je po njem še lačen.

preveč je svinjine, in premal piščanec in solate.

nečista solata, v njej so hrošči, mravlje, hrana je premastna, spacana, pogreta...

nezadovoljen, ker je kombinacija hrane zanj nevšečna.

zaradi sestavin, ki jih marsikateri otrok ne mara

nekateri jedi pri kosilu so premastne (npr. musaka), porcije pri kosilu so velikokrat premajhne in včasih dodatne porcije niso na voljo.

premajhne količine, zato gre velikokrat iskat dodatno hrano. včasih nezadovoljstvo s hrano izhaja iz otrokovega okusa - kaj mu je všeč in česa ne mara jesti, torej ni povezano s kakovostjo hrane (razen izjemoma, ko pove, da je bilo nekaj preslano ali premastno).

meso bi lahko bilo boljše kakovosti in večkrat na meniju (puranje, perutnina). govedina je večkrat težka za prežvečiti, z preveč žilami... prevladujejo obroki z testeninami. še ena pomanjkljivost so majhne porcije, ko pa otrok poišče še eno porcijo, je obrazložitev da je zmanjkalo??

pri kosilu dobi premalo, saj domov pride lačen tudi, ko mu je kosilo zelo všeč. prevečkrat je na jedilniku zelenjavna juha, ki je skoraj nihče v razredu ne je.

kosilo vozijo od drugje in je pogreto. včasih je postano in hladno. velikokrat ni okusno.

malice bi lahko bile bolj zdrave - manjkrt kruh in več zelenjave in raznoliki zelenjavni namaz (humus, grahiv ipd). manj mlačnih izdelkov.

hrane je premalo, neokusno, hrana ni topla, preveč zelenjave

otrok pogosto doma potarna, da je bila porcija preskromna.

preveč predpakirane malice, preveč belega kruha, preveč sladkanih prigrizkov (polzki, colnicki, kroglice). za kosilo prevečkrat zelenjavne juhe, brez okusa, zeleti bi si večkrat govejo juho z različnimi dodatki (nudlni, rezanci, ribana kasa, zlinkrofi, cmoki, itd). kadar je bilo kosilo sveže pripravljeno (npr. burgerji, pleskavice...) se je predolgo čakalo v vrsti, ni bilo možnosti repete, ...

zgodi se, da zmanjka npr. riba in dobi samo krompir ali pa je npr. le juha za kosilo in če le-te ne mara, pride sestradan, ker drugega ni bilo na voljo.



ker so osnovna živila pomešana v jed. npr. gres s sadjem namesto samo gresa in ločenim sadjem.

otrok je že večkrat potozil, da včasih zmanjka del kosila ali da so premajhne porcije, naprimer ravno danes sadje - in ga ne dobi. kar se mi zdi glede na ceno kosila nesprejemljivo.

pri kosilu pogosto jamra, da ima premalo, včasih ni možno dobiti dodatne porcije, če še želi. popoldanska malica je zdrava in sva starša zadovoljna, otroku pa je zelo dobra pa dopoldanska malica.

zato, ker je preveč predelane hrane na jedilniku .

hrana je pod kritiko. prejsni teden so dobili surovo meso. vecinoma dobivajo juhe enoloncnice ki so pod kritiko. kadar je hrana dokaj ok jim ne pustijo da bi dobili se. tako da zelo razočarana nad ponudbo.

malica mu je vedno všeč, juhe mu včasih niso všeč, glavno jed vecinoma poje, včasih je meso presuho.

malica: povprečno je najmanj 3dni v tednu za malico kruh, občasno zraven sadje. redko kdaj je za malico nekaj toplega (gres, mlečni riž...). kosilo: poleg tega da je količinsko obrok premajhen in zato otroci hodijo domov lačni, se večkrat zgodi, da povedo, da krompir ni bil skuhan, da je hrana slabega okusa, premalo slana in da je prevečkrat za jesti tisto, kar nihče ne mara. glede na ...

jedilnik se ponavlja, skoraj vsak dan je kornifleks in sendvič.

pogostokrat toži, da je malice količinsko (pre)malo in da so ribe in velikokrat tudi meso prepečene/o (trdo). kombinacija hrane (sladica) ob enolončnicah je pogosto slabo izbrana.

vi prasciiiiii vi nm date lih za eno žlico te hrane sej ne pravm da jo hočm več ampak doma nimam za hranooooo

ne je svinjine, zaradi tega je posledično prikrajšana npr. pri kosilu (dobi testenine brez omake, burger brez mesa ali malici (na voljo je samo šunka) nima na voljo alternativnega obroka.

ker je pri malici prevečkrat na jedilniku kruh, premalo prilagojeno otrokom

ker se od kosila na naje

otrok pove, da so namenjene količine zelo majhne za cel razred, na primer samo majhna vrečka kosmičev ali podobno.

ker včasih ko npr. kosilo jemo imamo občutek kot da jemo malico ker je samo juha in kruh ali pa da ni hrana ki bi jo jedli ostali otroci oziroma je v juhah preveč stvari da jih polovico ne je. pohvalimo pa to da je zraven kosila sadje in sok oz. voda.

premajhni obroki, jedilnik se preveč ponavlja

otrok je delno zadovoljen, včasih mu ni vsec v kolikor cesar ne je, vendar je to stvar posameznikaz

malice prepogosto temeljijo na kruhu

pravi, da so porcije za kosilo premajhne in pogosto pride lačen domov.

solata naj bo brez kisa pa naj si otrok sam doda če želi. pri vsakih obrokih otrok pogreša pijačo.

vedno je nekaj, kar ima rad. včasih se pa zgodi, da mu obrok sploh ne ustreza. takrat pa ga odjavim in ima obrok doma.

eden od otrok pravi, da je pri kosilih preveč zelenjave (sicer jo jé).

redno spremljam kosilo in je veliko obrokov takih, kjer je otrokom jed neznanka. občasno tudi sam nebi jedel obroka v šoli. npr. za malico kislo zelje in kisla smetana na



rezini kruha, nikoli nisem slišal za to kombinacijo

hrana je predpripravljena (zunanji dobavitelj) in pogosto napol surova. pogosto je na jedilniku napisano nekaj, v resnici pa ... temu ni podobno.

slaba hrana, majhne porcije

moj otrok količinsko poje zelo malo tako, da je zanj hrane v vsakem primeru dovolj. s kakovost šolskega kosila je večkrat zadovoljen kot nezadovoljen (občasno potoži o neokusni jedi). zahvaljujem se za trud tako vam kot kuninjski ekipi.

hrane je predvsem vedno premalo. otrok poje vse, ni zbircen, a domov pride vedno lačen

ni jima vedno okusno

premalo hrane za fante

občasno nezadovoljen s kosilom.

ni zadovoljen s kombinacijami hrane in s pripravo hrane

premajhne količine hrane in ni dobra. včasih so v njej celo ostanki izdelkov od malice. npr. (kumarice od malice v omaki z govejim mesom)

težava je predvsem s kosilom, pravi da je preveč enolončnic, premalo zelenjavnih prikuh, ni možnosti dobiti solate brez kisa.

včasih so količine premajhne. ne dobi zmeraj druge porcije, če gre iskati. za malico bi raje večkrat maslo in med in ne tako pogosto salama s kruhom. za kosilo bi raje bolj preproste jedi. manj mlečnih jedi.

pravi da je kosilo brez okusa in da je včasih premalo kuhana hrana

osmošolec potrebuje malce večjo količino, saj so potrebe štirinajstletnika večje.

zarad neokusne hrane v katero ni vloženo veliko truda saj je veliko krat tudi mrzla

hrana na pol skuhana, brez okusa, ali preveč skuhana.

v šolsko prehrano je preveč vključeno kruha in svinjskega mesa.

1. slab okus hrane. 2. v primeru "dobrega" jedi (pri kosilu) je obrok količinsko premajhen.

nezadovoljna sta oba z določenimi jedmi z okusom oz. izvedbo- npr. pire krompir pravita, da ni dober. komentiram lahko zgolj zadeve, ki jih tudi sicer rada jesta.

oba otroka (6. razred in 9. razred) sem v mesecu februarju odjavila od kosila, ker sta oba poročala skoraj na dnevni ravni, da prideta iz kosila domov zelo lačna, da ko so kosila dobra, dobivajo majhne porcije, da pa so opazili, da si uslužbenci celo zadržujejo npr. sladice inp. da so kosila slabega okusa, prekuhani špageti npr, malo omake, da so obroki izjemno majhni, da dobijo npr čorbo v kateri plava hrenovka, in kakšen buhtelj zraven. vse to sem ocenila kot izjemno nekorektno sestavo obroka, zaradi: a. cene, ki je nesorazmerno previsoka, glede na to, kaj je za kosilo v menijih, b. ker sta otroka bila vsakič po kosilu, navkljub temu, da sta vse kar sta dobila pojedla, še zmerom lačna. malica vsebuje veliko procesirane hrane, kar ocenjujem prav tako kot nekakovsotno za staroatno obdobje otrok, ko njihovo telo potrebuje veliko hranilno- ne le kalorično vrednost vnešene hrane.

za malico 4x/teden kruh (prepogosto), ostalo so kombinacije, ki ne pasejo skupaj (npr. suheha sadja z mlekom otroci ne marajo). testenine so zalite z oljem (premastno!), meso je žilavo (slabe kvalitete), kombinacije jedi ne pasejo skupaj, hrana je preslana (na to opozarjamo že vrsto let in še sedaj se ni nič izboljšalo!). hrana je velikokrat premastna (tudi na to že vrsto let opozarjamo in se še vedno ni nič spremenilo!)



hrana je pripeljana in že postana, smetanove omake kisijo, krompir nekuhan, njoki pocasti in neskuhani, meso žilavo, hrenovke smrdeče... jedilnik nepester, monoton, ponavljanje kruha in mlečnih izdelkov pri malici in pop malici, namazi spacani skupaj, kot poskusni izumi. neokusno! ... in vse to gre v biotero. da ne govorimo o enolončnicah in raznovrstnih brozgah, za katere piše da so golaž ali ričet..... plus nerazporejenost mesa v porcijah!!! medtem, ko določeni učitelji pa nosijo domov oddvojeno posebej pripravljene porcije, ki so korektne, odlične, za njih- ko je menu dober... ko ni, niso prijavljeni... sadje se pobira po razredih... od otrok (malice). namesto, da bi kuhali kompot, brez sladkorja, namesto sokov, ki niso 100% ampak nektarji!! solata je že pred ovenelostjo, ko pride v odjem. za otroke... za učitelje pa kakovostnejši deli. ananas peče otroke po jeziku. hruške povzročajo alergijo. češenj letos v sezoni videli otroci niso! itd. no, pa dober tek! (biotera) groza, koliko hrane se zavrže na tej šoli!

suh kruh in sok ni nobena malca

prepogosto mlečni obroki, kruh: sir in kruh, sirni namaz in kruh, skuta in kruh,...

lep pozdrav, žal moram dati kritiko, ker se mi je sin večkrat potožil, da pri kosilu, ko je šel iskat še malo, ker je vse pojedel in je želel še malo, je dobil odgovor, da ne more dobiti, ker je dobil kar mu pripada in, da ne more dobiti nič več. dvomim, da ima šola tako točno odmerjeno količino hrane za svoje učence, da ne morejo dobiti še malo, ce to želijo. najbrš se osebje in učitelji bojijo, da ne bo dovolj ostalo za njih, oz. da ne bodo mogli nesti dovolj hrane domov?

otroka moti premajhna kolicina hrane

naš fant je bolj izbirčne sorte, zato mu žal večkrat jedilnik ni všeč (takrat vzame tisto, kar je-del kosila). tisto, kar ima rad, pa kdaj pojama, da je bila porcija premajhna.

skoraj vedno je količinsko premalo in ne mara šolske musake in lazanje. kuhane zelenjave in svežega sadja je premalo. pire krompir je v prahu iz vrečke.



**Predlogi, pobude, pohvale in mnenja glede šolske prehrane staršev**

nameniti več pozornosti pri izbiri hrane ob enolončnicah ter povečati količino hrane pri malici.

več mlečnih izdelkov in manj kruha.

lahko bi npr. ideje dali tudi starši skupaj z otroci ...

da se v šolsko malico vključuje manj zelenjave/ sadja.

dobro bi bilo, da bi bile kuharice usposobljene za delo katerega upravljajo. saj te, katere imamo, večinoma niso usposobljene za delo v kuhinji (uporaba tehnologije, tehnika kuhanja, tehnika priprave ipd... dokler se tu ne naredi velik premik, se bo težko karkoli spremenilo. ob enem bi pa namignila, da bi bilo dobro uvesti dober nadzor nad količino narocene in potabljenе hrane, saj vem da gre veliko hrane domov z osebjem ki dela v kuhinji.

naj bo kosila dovolj za otroke. ce otrok pride prepozno, pa vendar v okviru kosila, se je zgodilo tudi ze da ni bilo vec nobenih kosil in je dobil le nesramen odgovor, da je zmanjkalo. ne razumem kako lahko zmanjka, ce je narocen in placan... naj se uvede, da v kolikor otrok ne dobi kosila, vrnete denar.

nimam predlogov, pobud ali pohval.

moj komentar se nanaša le na ribje jedi, ki jih hči ne je...takrat bi bilo fino, da je za otroke, ki rib ne jejo, dugace poskrbljeno

zdi se mi, da je na jedilniku preveč mesnih obrokov. npr. so tedni, ko so imeli otroci 8 mesnih obrokov v ene tednu. meni se to zdi pretirano. preveč je tudi rdečega mesa, res pa je, da se je v zadnjem obdobju rdeče mese na jedilniku pojavilo redko. zdi se mi, da je težko komunicirati z vodjo prehrane. ko starši želijo nekaj izpostaviti, se vedno brani in utemeljuje zakaj je tako prav in ne želi

slišati druge strani. pri tem želim izpostaviti, da se zavedam tudi druge plati, da je težko sestaviti kakovosten jedilnik. vendar odnos, ki ga ima vodja prehrane ni primeren. predlagam, da spremeni način komuniciranja. odgovor šole na očitke sestave jedilnika je pogosto, da otroci ne bodo jedli bolj zdrave prehrane. če pa pogledamo jedilnik oš venciija perka pa imajo veliko bolj pestre izbire. kuharice pa po mojem mnenju zelo dobro kuhajo.

več količine, več izbire, ob petkih brezmejnа malica in kosilo

zmanjšajte uporabo svinjine in povečajte uporabo piščanca. otroci potrebujejo pogosteje tudi solato in sadje. hvala.

date nm 1 hl (hektoliter) olja na krožnik to je dobesedno olje s hrano ne pa hrana z oljemmmm pa tok soli date v ta bogi kuskus da me že glava boli !!! vi mislte da če date v riž grah da ste zdey nrdil nek zdau obrok. neeeeeeee tega itak noben nou jedu tkoda kje je foraaaa??????? lah sam nrdite neki kamor zelenjava dejansko paše al pa jo date posebi, ne pa da sam kr neke mešance čorbe delate pa sploh ne veste kajjjjjj!!!!!!! dejanko kuhite hrano ka paše skp!

te stvari bi morali spraševati otroke.

.otrok nima nekih pripomb.

sledi zdravemu prehranjevanju.

več v šoli kuhane, pripravljene hrane. mleko v vrču, ne tetrapaku. domači šolski namazi.

več otrokom primerne hrane, bio, eko to otroci ne jejo, ker tega ne razumejo in jih to odvrča

predlog: boljše vključiti otroke za pripravo jedilnika in uskladiti le-tega s popravki v smernicah in imeti ješče otroke, kot slepo slediti le smernicam in napisani teoriji ter imeti neješče otroke v šolah in lačne ko pridejo domov.



več ekoloških živil. otrok pravi več testenin bolognese.

predvsem me moti, da domov v torbi nosi hrano od malice. pravi, da vedno mora pospraviti v torbo, ne sme pustiti. to v torbi pride domov v groznem stanju, med zvezki ipd

bolj raznovrstno prehrano, primerne količine, in bolj dosledno pripravljena hrana- minimalno kar pričakujemo je, da je hrana skuhana, ne pa surova, kar se dogaja prepogosto

v večini mu je šolska prehrana všeč, občasno pride kakšen obrok, ki mu je manj okusen. nacelema je pa vse ok.

manj kompliciran jedilnik.

kot starš nimava predlogov, napisan jedilnik se zdi v redu, otrok pa pravi, da bi bilo super več mlečnih stvari in manj kruha in namazov.

sin si večkrat želi za kosilo piščanca, govejo juho, paradižnik, solato... kosilo mu je vedno všeč, ko je na jedilniku meso - najboljši jedi sta hamburger in čufti.

treba je uvrstiti večje porcije, več sadja in zelenjave, bolj manj pa testenin

, se že dolg zeita govori o tem da je delno slaba- ne vse, ampak nobeden nič ne ukrepa, ok svimana šoli, pa vsi nesejo od doma (uposleni), moj otrok pa nesme.. mal bolj kvalitetno meso in ribe dati, brez ocvrtega, brez ribe ki je na koncu otrok poje, po tem pa pobruha, namesto svinjine in piščanca, dat mlado teletino, ker je bolj kakovostna.. lp

vem da je težko ampak obroki bi morali biti bolj sveže pripravljene in bolj raznolike. be da se v istem dnevu pojavljajo iste vsebine. kdor sestavlja jedilnike nima osnov zdravega prehranjevanja. ...

večje količine pri starejših otrocih, vsebina kosila malo bolj prirejena okusu otrok, saj v nasprotnem primeru sploh ne pojedjo kosila.

zelo podpiram, da se v jedilnik vključuje veliko sadja in zelenjave, a predlagam, da se tovrstno hrano ponudi ločeno, ne pa, da se prekuhana pojavi v polenti, rižu ... menim, da bi otroci pojedli več, če bi se sveža in kvalitetna zelenjava ponujala ločeno. ko se na jedilniku pojavi nova jed, bi bilo smiselno, da se poleg te pri obroku ponudi še takšna, ki jo otroci poznajo, jedo. večkrat se je namreč v zadnjem času zgodilo, da sta otroka prišla domov zelo lačna in povedala, da je bila za glavno jed le ena sama jed in še ta "nova".

napisano na prejšnji strani - manj soli, manj maščobe, kvalitetnejše sadje in kvalitetnejše osnovne sestavine (npr. meso). šola se že leta sklicuje na izbirčnost naših otrok, vendar pri tako slabi kvaliteti malice in kosila tudi odrasli ne bi bili zadovoljni.

prosili bi za da je hrana v šoli raznolika. in da se tistim otrokom, ki ne jejo svinine omogoči druga izbira.

dokler se otrok ne pritožuje...

več svežega, lokalnega sadja in zelenjave polnozrnatih žitaric

smo jih že podali pa se ni nič realiziralo

predlagam da se v prihodnje jedilnik sestavlja bolj pestro in skladno s smernicami in naj bo obrok količinsko prilagojen glede na starost saj je tudi cena prilagojena triadam. npr. 6 kos raviolov za 2. in 3. ni dovolj.

vse v redu.

všeč mi je sestava jedilnika, ki mi deluje zdrava izbira živil. naj bo čimveč kakovostne in bolj na rastlinski podlagi hrane, to so edine želje.



sledi v smislu zagotavljanja minimalnih potreb po predpisanih smernicah, vendar pa ne izkorišča potenciala, ki ga smernice ponujajo da bi otrokom ponudili res zdravo in celovito prehranjevanje.

ni lastne kuhinje, hrana se pogreva čeprav se nekatera ne sme...

več raznolike prehrane. opažamo, da so tako za malico in kosilo sami ogljikovi hidrati. sestavine v jedeh niso primerno dozirane (premalo mesa, kila omake). pohvalila bi, da je na razpolago veliko sadja.

hrana naj bo bolj okusna.

naj bodo živila res čim bolj lokalna, sezonska in čim manj obdelana. (ne segret med, domače mleko, maslo, jajca, meso, sadje, zelenjava). prosim izogibajte se gso hrani in umetni hrani (meso). to vpliva dolgoročno na zdravje naših otrok. prosim, da obveščate v kolikor dobite smernice za umetno prehrano.

enolončnice so zelo dobre, občasno je riž premalo kuhan, za solato bi bila lahko večkrat rdeča pesa, več rib na jedilnik (vsaj losos), večkrat čufti, zelenjavne juhe so preveč vodene, morda več šmorna / plačink / cmokov po enolončnicah namesto suhega peciva...

na praktičnem primeru: naj bo lazanja le mesna, zelenjava pa naj bo priloga. otrok, ki ne mara zelenjave, potem ne poje nič (ker lazanja vsebuje zelenjavo) in ostane brez kosila.

mi smo zadovoljni z izborom prehrane tekom leta.

vsekakor smo veseli, da se hrana kuha v šoli, ne zunanjem ponudniku. okusi so različni, zato bi poudarek dala na dobro izvedbo jedi.

prijedlog je da imajo u kosilu obe vrste mesa jer deca dodu doma gladni jer ne jedu

svinjino..a u ponudi kosila za ti nemaju uzeti nesto drugo od mesa kojeg smiju jesti.

ponujeno vam je bila pomoč strokovnega kuharja (zastonj) in te priložnosti niste uporabili. pametno bi se bilo posvetovati z nekom, ki ima na področju kuharije veliko znanja.

hvala doroteji dolšak, kuharici za diete in kuharici v oš domžale. res skrbno skrbite za dieto- celiakija. tudi po zdravniškem pregledu (stanju protiteles) so rezultati odlični in kažejo na 100% dieto brez kontaminacije ali napak.

naj se kuha v domžalah

zelo dobro je ker jemo hamburgerje, palačinke, špagete z tono... veliko kosila zavržemo zato ker ne jemo toliko take zelenjave.

če bi jaz delal v kuhinji bi vsakemu otroku, ki bi prišel iskat še zveseljem dal še, saj nekateri pojejo malo več, nekateri pa malo manj?

menim da bi bilo boljše da otroci jedo več pustega mesa in cim manj rdecega posebno svinjine. pahko bi bilo večkrat kaj morskega

otroka sta pohvalila dobro prehrano in da so količine ravno pravnje.

ne vključite v kosila hrane, ki vedno ostaja, kosila, ki pa vedno zmanjajo, pa naročite več, da se vsi otroci najejo

prosimo za upoštevanje vsega prej zapsanega.

najboljši obrok in je tudi otroku všeč, ko je dejansko sveže pripravljen. vsi predpripravljeni, industrijsko predelani obroki mu niso všeč.

bolj približati okusu otrok. manj kruha, ki je zdaj tudi 2x na dan sestavni del obrokov.



predlog :na voljo bi morala biti vsaj dva menija vegi in mesni saj bi v tem primeru vsi otroci dobil enakovreden obrok.

povečati količino zelenjave in zdravih ogljikovih hidratov (prosenka kaša, ajdova kaša, kvinoja, amarant) ter stročnic (leča, fižol, soja) namesto mesa. še več sadja, ki bi lahko bilo "vpeto" že v dopoldansko malico, da je vkuhano v kake kaše, grese ipd.

več svežega sadja in kvalitetne zelenjave.

zdravo je lahko tudi raznoliko in pripravljeno na načine, ki otroke bolj pritegne. hči sicer je res vse, obožuje jedi, ki jih večina otrok ne, pa je bila letos žal nezadovoljna.

vse je preveč sladko.

kolicinsko je hrane premalo sploh za visje razrede.

ni dobra, premalokrat so kakšne sladice npr. palačinke, cmoki... itd. kruh ni dober. včasih je bil zdaj ni več

možnost lakto-vegetarijskega obroka.

prehrana otrokom v večini ni všeč. mlajša dva še pojesta malico in kosilo, večja pa morda je dvakrat tedensko. prehrana se enostavno mora izboljšati, ker otroci morajo jesti topel obrok, primeren za njihov razvoj. ko se bo izboljšala prehrana se bo tudi zmanjšala količina odpadne hrane.

zgornje smernice niso povezane s spletno stranjo, ni link.

otrok si želi pogosteje salamo, všeč mu je bila kombinacija mocarele in paradižnika, večkrat sveža zelenjava za zajtrk: kumare, paradižnik, paprika; pogosteje oreščki: lešniki, mandlji, orehi; brusnice, rozine

prijaznost kuharic

opažam, da je hrana raznolika. za deklico staro 7 let količinsko primerna, za 14letnega fanta pa je količinsko manj ustrezna. seveda

bi si otroci želeli imeti večkrat na jedilniku njim všečno hrano, ki pa je pogosto žal nezdrava.

samo malo večja količina hrane pri dopoldanski malici

predvsem kosila bi bila bolj okusna. otrok pogosto niti ne ve kaj je imel za kosilo.

več svežega sadja in zelenjave. manj mleka.

povečajte število obrokov z zelenjavo in sadjem.

manj svinjine

naj se kuha tisto, kar otroci radi jedo, npr. ocvrte ribe, makarone z lososovo omako. predlagam tudi, da je v zimskem času vedno pri kosilu juha.

iskreno, šola zagotovo težko zadovolji vse okuse in diete. ljudje smo razvajeni.

jedilnike prilagoditi otrokom in njihovim okusom. povečati porcije in na krožnike lepše ponuditi hrano. glede na to, da ima šola novo kuhinjo, naj se hrana za učence pripravlja v šoli, ne pa da se dostavlja in nato pogreva. juho in solato ponuditi k vsakemu kosilu.

žal ne uspeš spremljati šolskega jedilnika. otrok je s prehrano zadovoljen, domov pride sita. verjamem, da se trudite, da je prehrana kakovostna, kvalitetna in raznolika.

glede na nove smernice prehranjevanja otroci jedo bistveno manj. žal so otroci zbirčni in nove smernice niso za njih.

predlagam, da se na spletni strani šole javno objavlja kdo pripravlja malice/kosila.

kilometrini .... pri hzi... upam, da bo gospodična drugo leto boljša! 1. predlog je: dodati možnost doplačila na otroka po 1€/ na dan, da bi lahko šola imela boljšo hrano za vse. tudi otroke! 2. da bi se solata mešala na lokaciji, ne v ihanu. 3. da bi stvari, ko je odvoza in propadle zavržene hrane manj, to



zabeležili! in dali te jedi večkrat na menu (recimo ježki sladica/ so zelo dobri, so 1 x na pantivek, pa vse pojejo). palačinke morajo biti prazne! marmelada in nutela po žlici dana ob krožnik! bolognese je ok-enkeat s spageti, drugic z makaroni, tretjič z valvicami..., svedrčki, itd. pa je samo 1x na mesec. dunajčka niso jedli že zeeeeelo dolgo. ali goveji frikase... pire(kuhan!!!!) buranjo- nekateri so pozabili že kako izgleda., pa polenta, golaž.... riž bi lahko bil 2-3x na teden - rižotk na milijon načinov se dà narediti. enostavnoh, ne zbezljano vse skupaj. 4.predlog: vpeti otroke v izbor sheme!!! v sredo a, b, c menu- predlog, da obložijo sami, kaj bi jedli naslednji teden- kot recimo slastna sreda!! da se jih tudi id m super stede oddalji (ob 14-17h je cela oš domžale v mc'd. 5.predlog: 1 dan v tednu: kraljevsko kosilo!!! denar iz sklada! (goveji zrezek v omaki in testenine zrsven ali pire-okusen- z maslom in smetano, ali piščanc na žaru, riž zraven ali rizi bizi, dunajc in krompir pražen- ne pomes, sajpride iz ihana kuhan ne pečen!! frizete 3 nabavit (iz sklada) in sproti pečti krompir!, golaž iz pleča, in polenta.... to potrebujejo otroci, da bodo zdravo zrastli v odrasle osebe!

predlog in pobuda, da se umesti vsak, dan dve juhi, vsak dan naj bo kokošja ali pa goveja juha druga juha naj bo neka zelenjavna, naj se otrok sam odloči katero juho bo, potem pa glavno jed, solata in sladica(sadje, jogurt). količino pa odmerit po razredih, verjetno otrok v prvem razredu ne poje enako kot otrok v devetem razredu. da se razdeli na 3razrede (1-3razred), (4-6razred) in pa (7-9razred). za glavne jedi izbira ni težka riž, krompir, testenine. ne pa chili concarne!?! to me res zanima koliko otrok je jedlo to jed. hvala za vašo pozornost in lep pozdrav.

zagotoviti otrokom, ki ne jedo svinjine alternativo. torej, ko so testenine z omako iz svinjskega mesa, naj se otroka seznanijo da je svinjina da bo lahko vezl samo testenine. ne

iščemo dodatnega obroka oz. omake! ko je lazanja in otrok ne more ločevati mesa stran, naj se le ta pripravi z govejim mesom. kot prvo svinjina niti najmanj ne sodi med zdrav način prehranjevanja, je pa veliko vključenaedilnik. vsak izlet je za malico sendvič s šunko. ali se lahko ponudi sendvič samo s sirom? vse šole imajo poskrbljeno za to, razen naša ne.

sadje in zelenjava v vsakem obroku, manj kruha in predelanih zivil.

glej prejsnji odgovor. vec spodbujanja pri obrokih, da otroci probajo stvari. opomniti, ce otrok ni vzel npr. solate. v prvem razredu vem, da ni vzel vsega pri kosilu, ker ni mogel nesti pladnja. je raje tam pustil in nesel kar je lahko. verjamem, da bi bilo bistveno manj zavrzene hrane, ce bi uciteljice aktivno sodelovale pri obrokih. nujno je to potrebno pri mlajših. ne govorim, da jih je treba strezti, samo malo pomoci potrebujejo. in vzpodbude pa poskusijo kaksno novo jed. prej sem pozabila napisati se, da moj sin po solskem kosilu, poje se eno kosilo ob 14:15. tudi v primeru, da poje komplet celo kosilo. pohvale pa za raznolikost jedilnika!

več sadja in zelenjave, manj procesirane in sladkane hrane, manj močnatih izdelkov, izdelkov iz moke itd.... več oreščkov, semen, jajca iz pašne reje, inp. bi bilo nujno potrebno uvesti v normativ šolske prehrane.

hrana bi bila lahko bolj okusna

otroci bi morali imeti vec izbire, veliko jih česa ne je in zato enostavno pustijo celotno kosilo

malico bi lahko bolj raznoliko naredili.

obup

zelela bi si, da bi otroci v soli uzivali lokalno pridelano hrano, ne uvozeno in predpakirano; da bi lahko sodelovali pri kreiranju jedilnikov, saj bi tako lažje in hitreje spoznavali nacela zdravega prehranjevanja,



urili prilagodljivost in odprtost za okusanje novih jedi.

pohvala za anketo, ker se trudite pridobiti odziv. na koncu pa vseeno štejejo otroci in nanje je treba vplivati. jih vključiti v proces priprave, itd

ocenjujem, da je sestava jedilnika primerna, raznolika, predlagam le, da se poveča količina v zadnji triadi.

otroci so v prejšnji anketi predlagali kakšno jed na kitajski način. tako se lahko uporabi tudi kakšno zelenjavo, ki jo otroci sicer ne jedo.

manj svinjine, ne glede na vero, saj je svinjsko meso najmanj zdravo od vseh vrst mesa. in čim več zelenjave in solat.

prehrana brez svinjine

kuharice bi lahko bile bolj prijazne, bazamičnikis in bučno olje.

malo manj "zdrave" prehrane in nekaj kar bodo dejansko jedli

manj kruha, več mlečnega riža ali ovsene kaše. glede kosil, več sladic dobre hrane in rib brez kosti.

### **Predlogi za izvedbo vzgojno-izobraževalnih dejavnosti staršev**

kakšen dan kot kulturni namenjen prehrani

lastna kuhinja, večji nadzor v jedilnici

otrok se razen enega dneva v letu, ko je zdrav slovenski zajtrk ne spomni ničesar o tej tematiki.

za zgornja vprašanja ne morem podaati mnenje, ker ne vem kako in kdaj se to izvaja.

šola otrokom razlaga eno, v praksi pa se pokaže čisto drugače (poučuje o pomenu zdrave prehrane, otrokom pa dejansko ponuja hrano slabše kvalitete).

morda uvedba delavnic o zdravi prehrani in krepitevi spoštljivega odnosa do prehrane, vključno z bontonom za mizo.

vključite otroke v pripravo obroka.

izobraževanje na kuharskem področju s strokovno razlago, zakaj je določena hrana zdrava za telo.

usposoblje kadra, nadzor nad porabo prehrane in narocilom surovin. za otroke bi uvedlo program kako je kaj narejeno in iz česa kaj nastane ter npr. imeti kaksno delavnico "kako ocistiti hladilnik" kot primer kaj lahko skuhamo s sestavin ki nam velikokrat ostanejo v hladilniku, ter kako se lahko vsa sestavina porabi (lupina, listi, ipd...), ne da de porabi samo delno.

super se mi zdi kot je slovenski tradicionalni zajtrk. ob taki priložnosti je dobro izkoristiti špe za druge teme (zavržena hrana, bonton prehranjevanja itd)

če bi bilo okusno s tem bi tudi manj hrane zavrgli.

ozavescanje o tem, kaj in zakaj je potreben zdrav obrok: kaj se zgodi z zavrženo hrano

vzgajanje in pridelava sestavin za jedi. če se ne uporabi, kakšen odpadek je to - stran vrženo trud in delo ter pridelek





potrebno bi bilo spremeniti tudi navade in razmišljanje staršev, ne zgolj otrok, da bi imelo delo šole na tem področju večje/prave učinke. šola lahko poskrbi za prehrano in tovrstno zdravje le za čas obiska otrok v šoli, ne pa v času izven šole.

da se bi bolj pogovarjali v hrani oziroma prehrani

poglejmo kak film

šolski vrt ste zanemarili... otroke pa v kuhinjo pošiljajo učitelji pospravljat- za kazen!! namesto za nagrado!! vse narobe.... če bo vsak otrok posadil 1 sadiko jagode- in bi jo vmes, za "stretching" hodili negovat, plet in zalivat- bi vsak dobil drugačen pogled na pridelavo, pripravo in nego... ....dolga je pot do jagode na polici... kolikor bi jagod zmanjkalo, se se jih dokupi (1/2). to je pristop! tako pa se skozi samo jamra, kako ni budgeta.... where is the will, there is the way! kjer je volja, je tudi pot! z manj "biotere" v lepši jutri...

več tem oziroma predavanj na temo zdrave prehrane za otroke.

otroci naj vsaj 1 dan na leto sodelujejo pri pripravi obrokov: npr. zajtrk (operejo sadje ali zelenjavo, narežejo; kruh itd.), kosila ( npr bogate zelenjavne juhe.

predlagam, da učenci pomagajo pri čiščenju odpadne hrane - torej ne da čisti odpadno hrano vsak zase, ampak da to počnejo dežurni učenci, saj bodo tako videli, koliko hrane se v enem dnevu zavrže in bodo s tem morda spremenili odnos do odpadne hrane (zmanjšali le-to).

kaj točno pomeni vprasanje "spodbujanje trajnostnega razvoja"? nejasno in brez možnosti odgovora "ne vem"

vse ok.

vzgoja in poučevanje o zdravem načinu terja poznavanje dejstev. o tem bi bilo nujno poučevati otroke tako rekoč vsepovsod, še

posebej pa z zgleodom skozi samo ponudbo in sestavo šolskega jedilnika. šele ko otrok spozna okusna in raznolika hranila, ki so telesu prijazna tako z vidika prebave kot metabolizma, lahko otrok zares ozavesti-začuti v telesu in po počutju, kaj pomeni zdravo prehranjevati se. samo teorija ne pomaga, kajti sladkana in procesirana hrana je industrijsko in načrtno sestavljena tako, da zasvoji, da se je čim več proda. otroci se temu samo na podlagi teoretskega znanja ne morejo upreti. navada pa je železna srajca. torej iz terije v prakso. predlog je tudi, da se vsak teden vključi dežurne učence v načrtovanje sestave jedilnika za prihodnji teden, pri čemer bi lahko kot član delovnega tima pri usmerjanju zakaj nekaj da in zakaj nekaj ne v jedilnik učitelj/ica športa, učitelj/ica biologije ter gospodinjstva.

poleg možnosti izbirnega predmeta na temo prehrane žal osebno nisem seznanjena, če je bilo kaj komunicirano z učenci na to temo.

v zgodnejših razredih je teh vsebin bistveno več kot kasneje, kjer se mi pa zdi to ozaveščanje še bolj pomembno. kakšni kulturni dnevi na temo prehrane bi bili zanimivi, sodelovanje pri pripravi hrane, vrtiček poleg šole prav pogrešamo kar ga ni (tisto je bil krasen projekt)...

otrokom je treba razložiti, koliko bolj zdravo je če jedo več sadja in zelenjave ter manj mesa in sladkarij.

hrane se ne zavrača.

naj čimveč sami pripravljajo hrano.

nimam jih

predvidevam, da je odpadkov bistveno več, odkar so nove smernice prehranjevanja. žalosti me, da je to sprejemljivo in ne dejstvo, da je boljše da so otroci siti....

otrokom predstaviti vlogo rastlinskega prehranjevanja v povezavi z razvojem



njihovih teles. kaj se dobi v hrani rastlinskega izvora kar se drugje ne dobi in primere iz prakse kako uspešni športniki in druge osebe uspešno funkcionirajo na tak način.

v kulturo prehranjevanje je vključeno tudi druženje ob hrani. otroci naj imajo več časa, da pojejo obrok, ne pa da ga zmečejo vase in se jih takoj podi iz jedilnice

vsakoletna dodatna izobrazevanja vsaj 2x letno po uro ali dve

najprej šolarjem postrezite kakovostno malico z nepakiranim kruhom v foliji, potem pa naprej (kruh v foliji ima drug okus in organoleptične lastnosti)

premalo se govori o zdravi hrani, živi hrani in o tem, v kakšnem sproščnem okolju jo je potrebno uživati. hrana je užitek. premalo je gospodinjstva (le v 6. razredu!!!), namesto da bi vsako leto skladno s svojimi zmožnosti otroci raziskovali to področje praktično (ne samo teoretično).

za vse otroke, posebej športnike, bi porcije trebale biti večje in bogate z beljakovinami

ko smo bili mi majhni smo imeli šolski vrt, za katerega smo skrbeli z delovnimi akcijami tudi učenci in s katerega so lahko šolske kuharice uporabljale zelenjavo.

anketa pri zgornjem vprašanju ne omogoča odgovora "ne vem", dejansko pa ne poznam vzgojno-izobraževalnih dejavnosti.

možnost dveh jedilnikov (mesni, brezmesni). moj otrok poje nadpovprečno več sadja, zelenjave, ker so mu blizu tudi drugi okusi.



