



OSNOVNA ŠOLA
MILANA ŠUŠTARŠIČA

Štembalova ulica 2a, 1000 Ljubljana

ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA O STOPNJI ZADOVOLJSTVA UČENCEV IN STARŠEV S ŠOLSKO PREHRANO IN DEJAVNOSTMI, S KATERIMI ŠOLA SPODBUJA ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA



Sprejeto na seji Sveta zavoda, dne:

Ev. številka:

Predsednica Sveta zavoda:

Romana Zupanc, prof. raz. pouka

Ravnateljica:

Irena Kodrič, prof. ped. in soc.

UVOD

Skrb za zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov v VIZ je v Sloveniji opredeljena z veljavnimi predpisi. Zato lahko rečemo, da uravnotežena in kakovostna prehrana postaja in je eden izmed ključnih elementov sodobne družbe.

V današnjih časih, ko je šolska prehrana čedalje bolj medijsko izpostavljena, je ključno, da pri otrocih in mladostnikih skušamo okrepiti, varovati ter ohranjati dobre prehranjevalne navade, trajnostno prehrano otrok ter nameniti pozornost k zmanjševanju odpadne ter zavržene hrane.

Šolska prehrana je sistemsko urejena z Zakonom o šolski prehrani, ki so ga letos dopolnile tudi nove Smernice za prehranjevanje, ki prinašajo nove cilje in strategije za zmanjšanje odpadkov hrane ter strategije, cilje in načela za zagotavljanje optimalnega razvoja otrok ter mladostnikov. (Smernice za prehranjevanje, 2023)

Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi (Hlastan Ribič, C., Poličnik, R. , 2008).

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi oziroma hranila, ki jih vsebuje hrana (Prehrana.si, 2024).

Na naši šoli si dnevni prizadevamo, da bo hrana, ki jo pripravljamo za otroke, čim bolj kakovostna ter hranilno in energijsko bogata.

V skladu z Zakonom o šolski prehrano smo tudi v letošnjem šolskem letu 2023/2024 izvedli anketo , s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola spodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

Anketne vprašalnike so v elektronski obliki reševali učenci od 1. do 9. razreda in sicer v mesecu juniju v računalniški učilnici. Starši so bili k izpolnjevanju ankete preko strani šole povabljeni na roditeljskih sestankih in preko elektronske pošte.

Kazalo vsebine

REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH ZA UČENCE.....	4
1. Vzorec.....	4
1. Analiza vprašanj.....	5
REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH ZA STARŠE	17
1. Vzorec.....	18
1. Analiza vprašanj.....	18
INTERPRETACIJA REZULTATOV IN ZAKLJUČEK.....	24
VIRI.....	26

Rezultati po posameznih vprašanjih za učence

1. Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 480 učenk in učencev. Demografska struktura vzorca je predstavljena spodaj v preglednici.

Spol	f	f%
Moški	241	51
Ženski	239	49
Skupaj	480	100

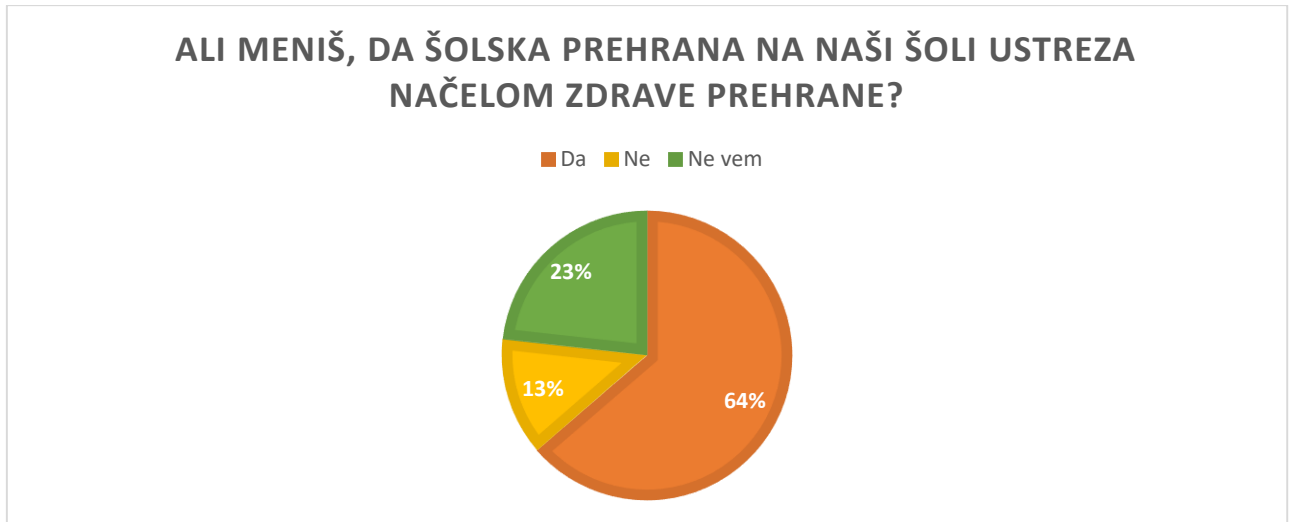
Tabela 1: Demografska struktura vzorca

V raziskavi so sodelovali učenci od prvega do devetega razreda naše osnovne šole. Struktura je predstavljena v tabeli spodaj.

Razred	f	f%
1	65	13,5
2	49	10
3	56	12
4	56	12
5	69	14
6	41	8,5
7	51	10,5
8	48	10
9	45	9,5
Skupaj	480	100

Tabela 2: Struktura učencev po razredih

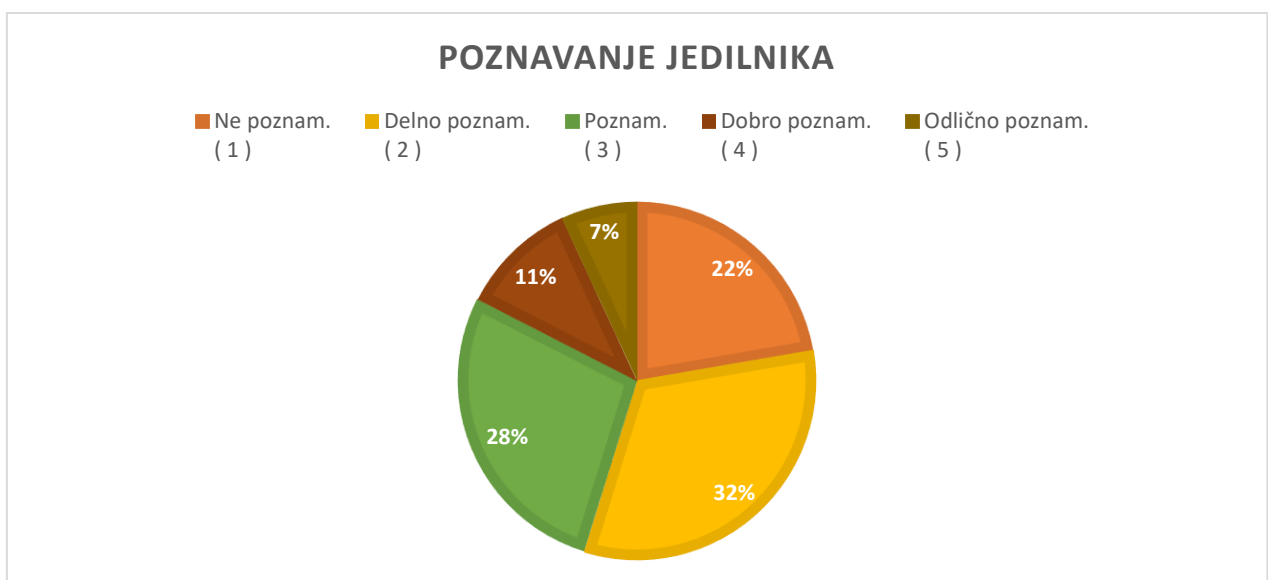
1. VPRAŠANJE



Grafikon 1: Mnenje učencev o ustreznosti šolske prehrane

Učenci so v večini (62%) mnenja, da šolska prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane. Malo manj kot ena četrtna (23,5%) ne pozna odgovora na to vprašanje, 14,5 % je mnenja, da ne ustreza načelom zdrave prehrane. Rezultati so primerljivi z lanskimi ugotovitvami.

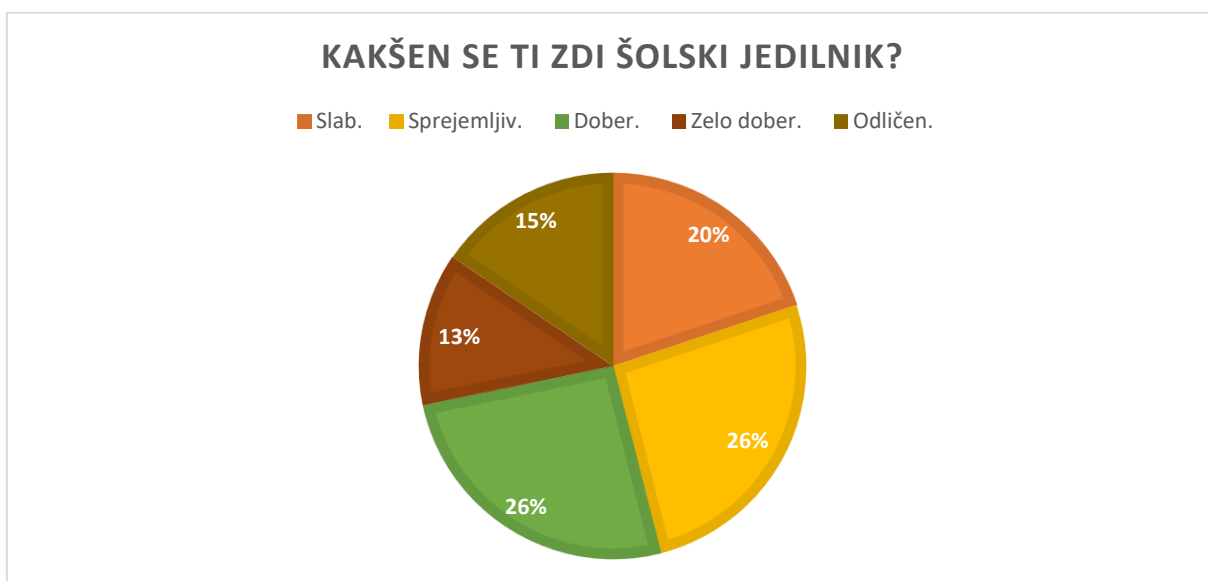
2. VPRAŠANJE



Grafikon 2: Mnenje učencev o poznavanju šolskega jedilnika

Večina učencev jedilnik pozna ali pa ga pozna vsaj delno (69%). 7% učencev pozna šolski jedilnik odlično, medtem ko 22 % učencev jedilnika ne pozna. Rezultati pri drugem vprašanju so primerljivi z lanskimi (70% (dobro) pozna jedilnik, 25% jedilnika ne pozna).

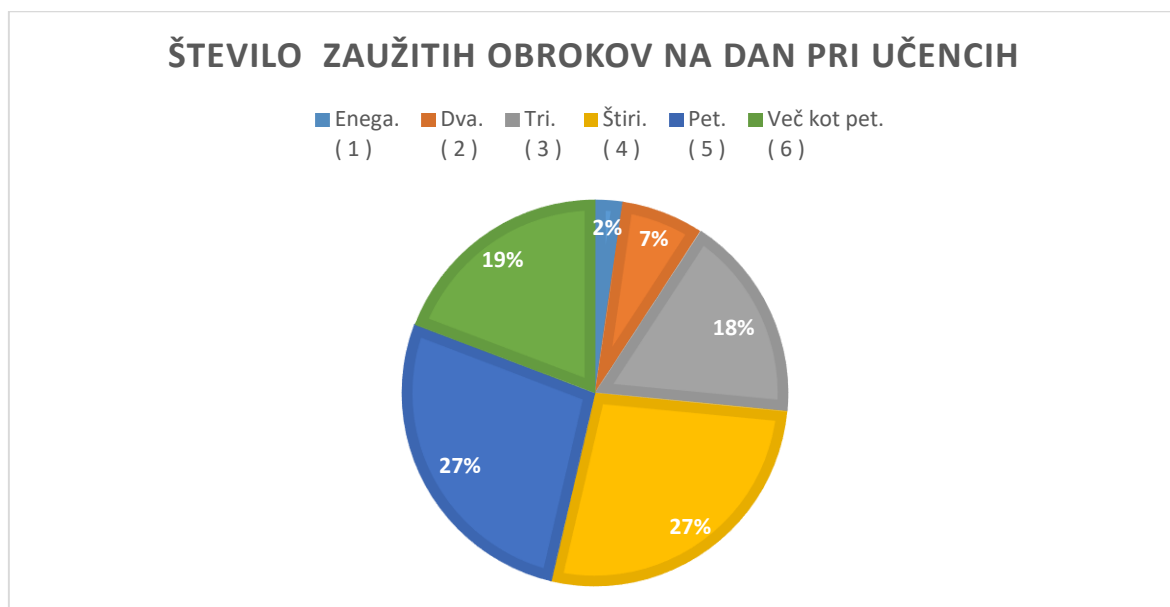
3. VPRAŠANJE



Grafikon 4: Mnenje učencev o kvaliteti šolskega jedilnika..

Več kot polovica učencev (52%) meni, da je šolski jedilnik sprejemljiv oziroma dober. 20% učencev meni, da je šolski jedilnik slab, 28% učencev pa meni, da je šolski jedilnik zelo dober oziroma odličen. Rezultati so v primerjavi s prejšnjim letom dokaj podobni (56% učencev je mnenja, da je jedilnik sprejemljiv oziroma dober). V letošnjem šolskem letu smo se srečevali z različnimi težavami, predvsem z dobavljivostjo različnih vrst blaga/surovin, ki so vplivale tudi na jedilnik. V prihodnjem letu se bom skušala še bolj držati smernic za zdravo prehranjevanje pri otrocih, hkrati pa bo potrebo usmeriti več energije v vzgajanje pozitivnega ter spoštljivega odnosa do hrane, saj je problematika zavržene hrane na naši šoli izjemno pereča.

4. VPRAŠANJE



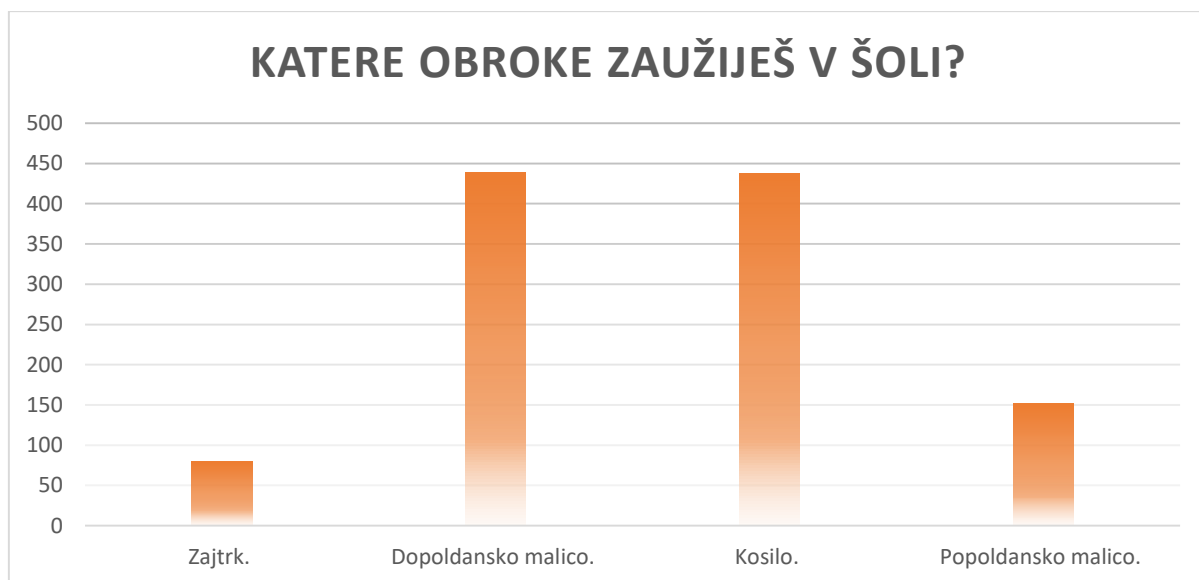
Grafikon 5: Število zaužitih obrokov na dan.

Skoraj tri četrtine učencev (73%) čez dan zaužije štiri ali več obrokov. 18% učencev zaužije 3 obroke na dan, 9% učencev pa tekom dneva zaužije zgolj dva ali en obrok čez dan.

Glede na rezultate lahko rečemo, da skoraj tri četrtine učencev zaužije vsaj 4 obroke na dan, kar ustreza smernicam zdravega prehranjevanja.

Če primerjamo rezultate z lanskim šolskim letom, so dokaj primerljivi- nekoliko se je v šolskem letu 2023/2024 zvišal delež otrok, ki jedo 4-5 krat na dan. Za zanemarljiv delež (2%) se je v letošnjem šolskem letu zvišal rezultat pri otrocih, ki jedo 1-3x na dan. Upamo, da je bila to zgolj anomalija pri zaokroževanju procentov.

5. VPRAŠANJE



Stolpčni grafikon 1: Številčnost obrokov na šoli.

Na naši šoli nudimo štiri različne vrste obrokov: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo ter popoldansko malico. Kar 92% učencev uživa v šoli dopoldansko malico ter kosilo. Na zajtrk je naročenih 80 učencev, 151 (ena tretjina) učencev pa je naročenih na popoldansko malico. Lansko leto je bil odstotek naročenih učencev na dopoldansko malico in kosilo dokaj podoben (91%), 5% učencev več pa je bilo letos naročenih na popoldansko malico (lansko leto 144 učencev, letos 151).

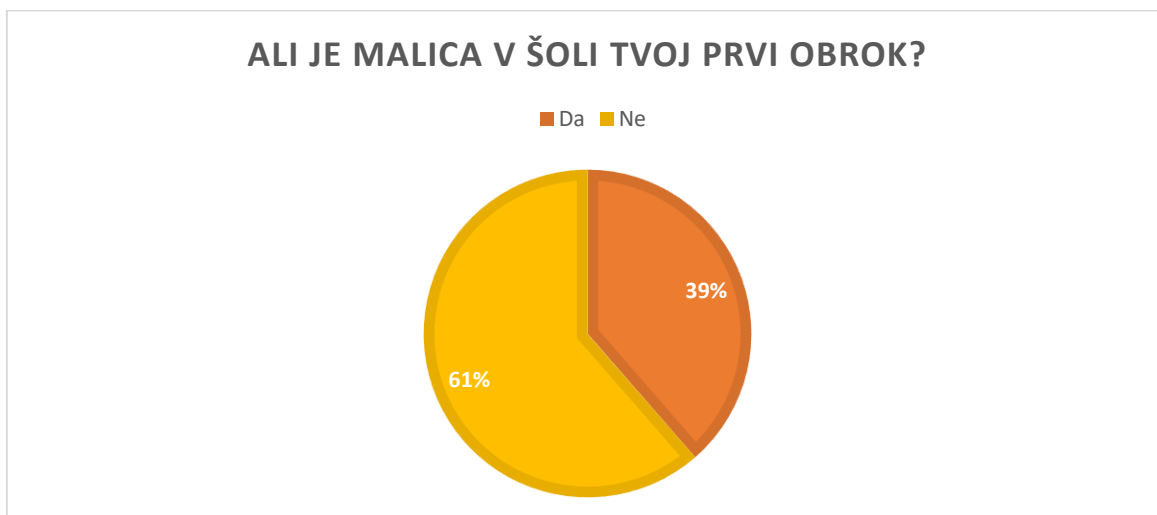
6. VPRAŠANJE



Grafikon 6: Število zaužitih obrokov na dan.

86% učencev zajtrkuje občasno ali vsak dan. 14% učencev pa zajtrka ne uživa nikoli. Glede na smernice zdravega prehranjevanja je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu, saj dobijo učenci z njim energijo za začetek dneva. Glede na rezultate ankete lahko sklepamo, da se učenci zavedajo pomembnosti zajtrka. V primerjavi s prejšnjim letom se je stopnja uživanja zajtrka pri otrocih rahlo znižala (iz 90% na 86%), prav tako pa se je število učencev, ki ne uživajo zajtrka, zvišalo za 4-5%. Na naši šoli bomo še naprej spodbujali uživanje zajtrka vsakodnevno.

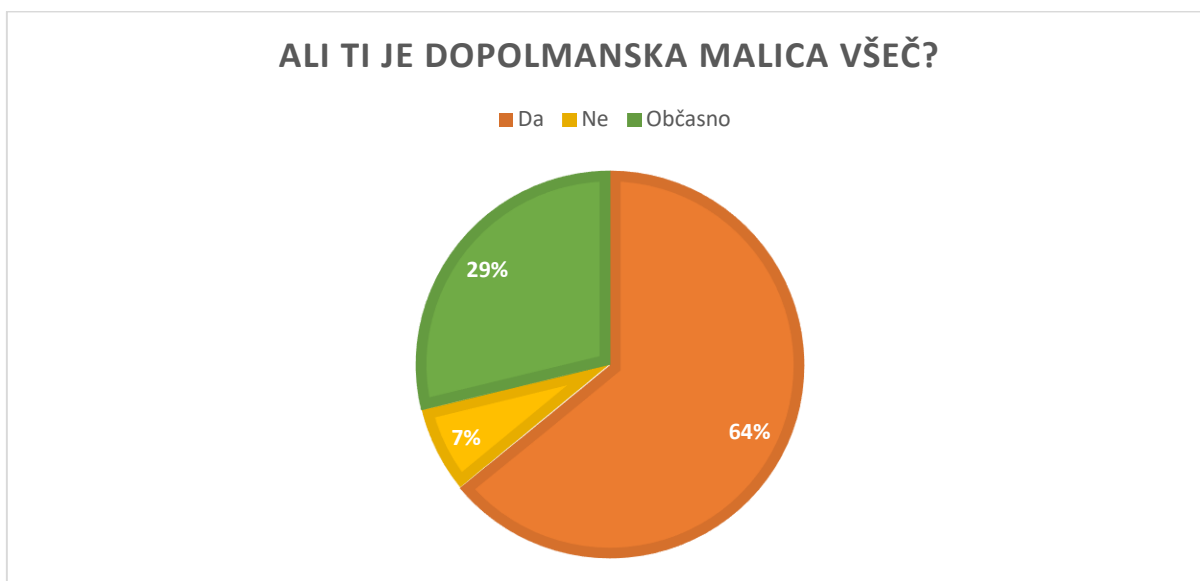
7. VPRAŠANJE



Grafikon 7: Število učencev, ki jim šolska malica predstavlja prvi obrok v dnevu

61% učencev pred malico doma ali v šoli zaužije zajtrk. Glede na prikazan grafikon pa sklepamo, da še zmeraj 39% učencev ne uživa zajtrka pred pričetkom pouka. V primerjavi z lanskim letom, se je delež otrok, ki jim šolska malica ne predstavlja prvega obroka, zvišal za 2% (iz 59% na 61%).

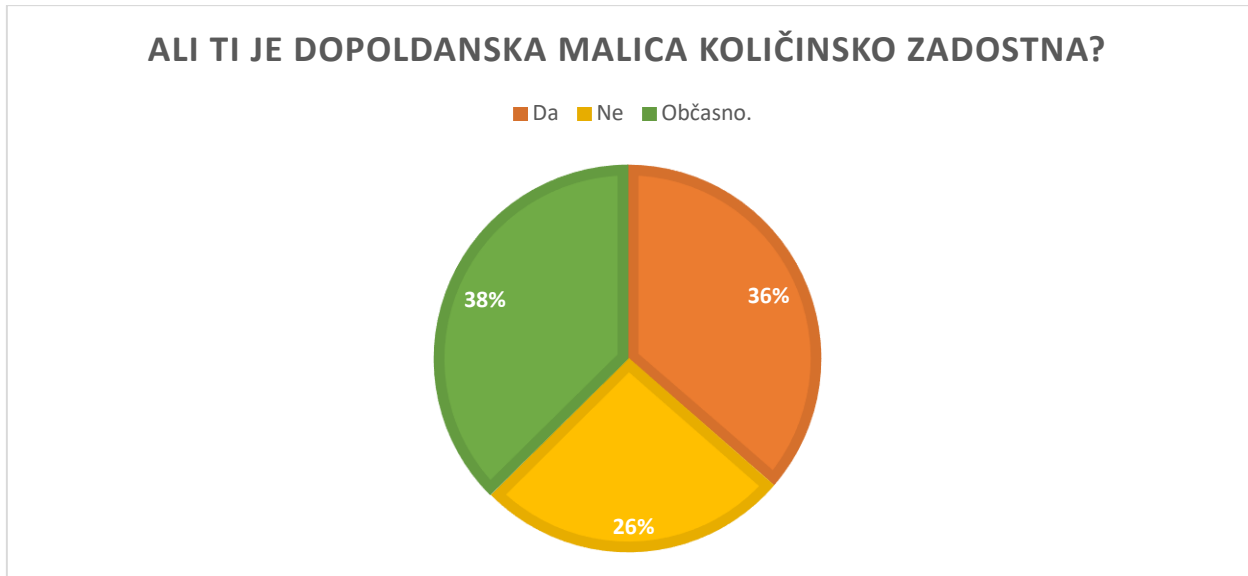
8. VPRAŠANJE



Grafikon 8: Všečnost dopoldanske malice.

Največ učencev (64%) navaja, da jim je šolska malica všeč, 29% učencev pravi, da jim je dopoldanska malica všeč občasno. 7% učencev šolska dopoldanska malica ni všeč. Rezultati v letošnjem šolskem letu so primerljivi z lanskimi- rahlo se je zmanjšal delež učencev, katerim dopoldanska malica sploh ni všeč (iz 11% na 7%).

9. VPRAŠANJE



Grafikon 9: Količinska zadostnost dopoldanske malice.

36% učencem je šolska dopoldanska malica količinsko ustrezna, medtem ko je mnenje 38% učencev, da je malica občasno količinsko premajhna. 26% učencem pa malica ni zadostna.

Glede na odgovore lahko sklepamo, da tistim učencem, ki ne vzamejo v celoti malice (npr. vzamejo zgolj sadje ali pa napitek/pecivo), dopoldanska malica ni količinsko ustrezna.

Prav tako opažamo v kuhinji, da večkrat konča v bio odpadkih hrana, ki je po otrokovo » preveč zdrava«; npr. šolski zelenjavni namazi, bio sadje in zelenjava, naravni ekološki jogurti; v primerjavi z bolj sladkimi malicami (polnozrnatimi rogljiči z marmelado, buhtelj, lešnikov namaz ipd.).

Glede na to, da imamo veliko zavržene hrane ter kar 38% otrok, ki so po malici še lačni, bomo še naprej iskali razloge zakaj do tega pride.

Pri načrtovanju jedilnika upoštevamo tako stare Smernice prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Pratikum jedilnikov zdravega prehranjevanja ter nove Smernice za prehranjevanje, kjer so predstavljeni primeri malic z normativi (hranilna /energijska vrednost ter teža izdelka) glede na starostno skupino.

V bodoče bomo več pozornosti namenili iskanju vzrokov za količinsko nezadostnost malice pri nekaterih učencih, hkrati pa se bomo trudili še naprej za odpravljanje neješčnosti pri otrocih.

10. Zapiši predlog za šolsko malico (upoštevaj priporočila zdravega načina prehranjevanja)

Glede na odgovore se v največjem deležu pojavljajo naslednji odgovori: mleko, kruh, marmelada ali med. Nekateri učenci so navajali tudi več vrst sadja; najbolj pogost odgovor je bil jabolko, jagode ter banana, pojavlja se tudi smoothie. Te vrste odgovorov sicer delno upoštevajo smernice zdravega načina prehranjevanja.

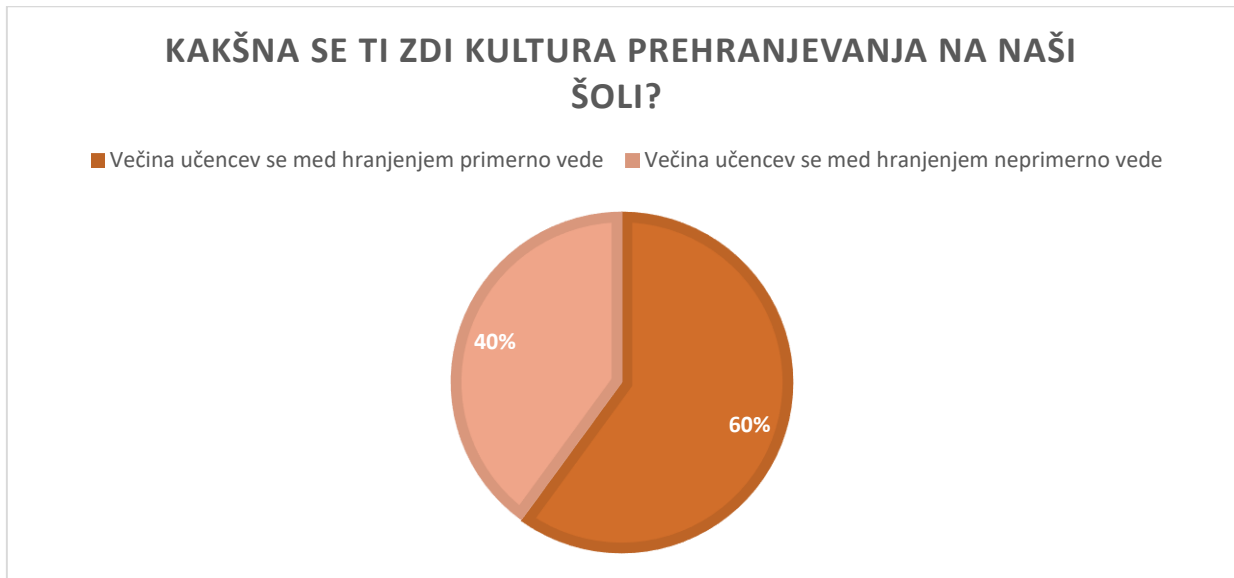
V nadaljevanju bomo opisali odgovore, ki tem smernicam ne sledijo.

Veliko učencev je kot predlog za malico napisalo jedi, ki jih na jedilnik uvrščamo zelo redko, kot so: hot dog, pizza, čevapiči, burek, palačinke, muffini, kebab, hamburger, rogljički, ipd., čeprav smo učence opozorili med reševanjem ankete na priporočila zdravega načina prehranjevanja.

Želje učencev so bile tudi: bolj sladkan čaj, več ali manj gresa (delež odgovorov je primerljiv tako za več kot manj mlečnih jedi), manj kruha, več domačih namazov. Odgovori učencev so bili primerljivi s preteklim šolskim letom. Opažamo tudi, da se učenci sicer zavedajo pomena zdrave prehrane, vendar ga še niso ponotranjili; namreč stvari, ki so jih pisali med željami (zelenjavni namazi, sadna nabodalca, korenčkove palčke...) in ki so v določenem deležu sledile Smernicam prehranjevanja, so v tem šolskem letu največkrat končale v smeteh oziroma v bio odpadkih.

Pri načrtovanju obrokov bomo skušali še naprej (v določeni meri in v skladu z načeli zdravega načina prehranjevanja) upoštevati želje otrok. Kljub temu pa lahko trdimo, da predlogi učencev, razen s parimi izjemami niso v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja.

11. VPRAŠANJE

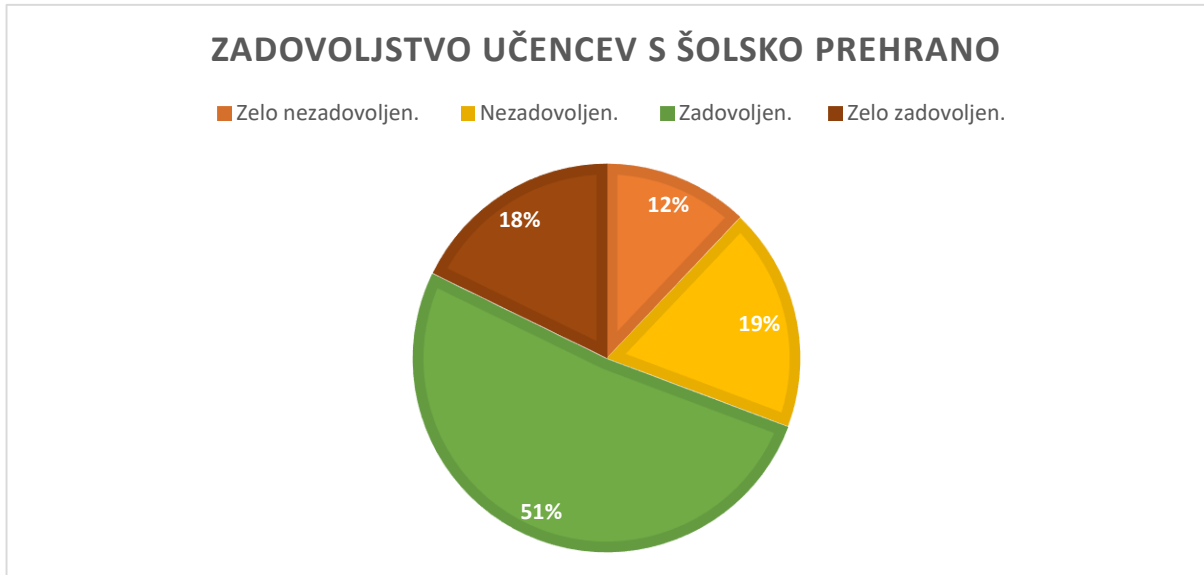


Grafikon 10: Mnenje učencev o kulturi prehranjevanja na našo šoli

60% učencev je bilo letos mnenja, da se učenci vedejo primerno, medtem ko je 40% učencev odgovorila na vprašanje negativno, torej da se učenci v jedilnici ne vedejo primerno. Tako učitelji kot ostali zaposleni opažamo, da se je kultura prehranjevanja v primerjavi z lanskim letom vidno poslabšala. Primeri neprimernih vedenj v jedilnici: prerivanje v vrsto, neuporaba besed kot so »prosim, hvala« ipd. ter neupoštevanje splošnih pravil obnašanja v jedilnici. Velikokrat so učenci med kosilom odtujili kakšnemu mlajšemu učencu sladico/drugo dobroto, zato smo v letošnjem šolskem letu namenili dežurstvu v jedilnici veliko pozornost. Tako smo za malo boljši red organizirali dodatno dežurstvo učitelja v času kosila. Kljub temu pa je pot do vzornega, spoštljivega ter odgovornega odnosa do hrane še dolga.

Naš cilj v šolskem letu 2024/25 je bo tako spremljanje in nato izboljšanje kulture obnašanja učencev v jedilnici z različnimi dejavnostmi. V kuhinji in učitelji se tega problema zavedamo in se bomo še naprej trudili za vzpostavitev pravilnega in kulturnega obnašanja med prehranjevanjem.

12. VPRAŠANJE



Grafikon 11: Zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano

Večina učencev (69%) je na splošno s šolsko prehrano zadovoljna oziroma zelo zadovoljna, 31% učencev pa navaja, da so s šolsko prehrano nezadovoljni oziroma zelo nezadovoljni. Rezultati so primerljivi z rezultati lanskega šolskega leta (73% (zelo) zadovoljnih ter 27% (zelo) nezadovoljnih).

13. VPRAŠANJE: Imaš še kakšne pripombe, predloge, pohvale v zvezi s šolsko prehrano?

Navedeni so najpogostejši odgovori, ki so razdeljeni v tri kategorije in sicer: pohvale, pripombe ter predlogi.

1. POHVALE

- Naše kuharice dobro kuhajo
- Všeč so mi vaše sladice
- Hrana mi je všeč
- Hrana je okusna in zdrava
- Kuharji so prijazni

2. PRIPOMBE

- Preveč domačih namazov
- Hrana ni okusna
- Dopoldanske malice imajo prevečkrat kruh
- Juhe so preveč slane
- Preveč zelenjave in sadja
- Premajhne porcije

3. PREDLOGI

- Več testenin (makaronovo meso)
- Več hot dog-ov
- Več pic
- Več sladic
- Več palačink
- Več limonade
- Več hitre hrane
- Bolj sladkan čaj
- Bolj sladko pecivo
- Manj in več mlečnih jedi
- Večje porcije
- Manj kruha
- Manj bio živil

Analiza odgovorov:

Odgovore učencev na zadnje vprašanje bomo v določeni meri skušali upoštevati.

V kuhinji se trudimo slediti tako smernicam kot željam otrok glede prehrane, tako da bomo pripombe glede prehrane ter predloge obravnavali skupaj z ostalimi delavci v kuhinji.

Nekateri predlogi kot so, npr. »želimo več pic, hot dog-ov, pic, sladic, palačink ter hitre hrane« ne ustrezajo smernicam in priporočilom za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Otroke smo opozarjali pri reševanju ankete, naj pišejo zgolj jedi, ki res ustrezajo zdravemu načinu prehranjevanja. Odgovori, ki smo jih pridobili, se v veliki večini ne uvrščajo v to kategorijo.

Porcije so oblikovane v skladu z normativi priporočenih energijskih in hranilnih vrednosti, ki ustrezajo otrokom različnim starostnim skupinam. Lansko šolsko leto smo nekoliko zmanjšali porcije na račun zmanjševanja količine odpadkov. Ne glede na prejšnji stavek, pa imajo učenci seveda možnost priti po »repete« oziroma dodatek priloge v kolikor jim je bila porcija nezadostna ali pa pri sami delitvi kosila prosijo za večjo porcijo.

V kuhinji smo se v letošnjem letu prav tako osredotočili na čimbolj »domača« peciva, ki so že v samem procesu precej manj sladka kot tista, ki so že vnaprej pripravljena/pečena pri dobaviteljih. V jedilnik smo dodali šolsko pecivo z višnjami ter makovo pecivo, ki so ga učenci dobro sprejeli.

Mlečne jedi (mlečni riž/ gres/ prosenka kaša /kosmiči) so na jedilniku 1-2x na teden, kar je v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja. Načeloma jih imajo učenci radi, res pa je da so na jedilniku večkrat v prvem polletju kot v drugem. Vse mlečne jedi pripravljamo v kuhinji sami. Letos smo za poskus uvedli tudi ovseno kašo, ki pa je žal otroci niso najbolje sprejeli. Še naprej se bomo trudili, da v jedilnik umestimo nove jedi. Kljub temu pa se zavedamo, da je težko ugoditi vsem željam otrok in hkrati upoštevati Smernice prehranjevanja.

Sadno- zelenjavni kotiček je bil na naši šoli dejaven do prihoda epidemije, kjer smo ga nato zaradi upoštevanja higienskih priporočil, ukinili.

Cilj, ki smo si ga zadali v letošnjem šolskem letu je ponovno zaživetje tega kotička. Letos smo ga obudili v spomladanskih mesecih, ko je bila sadno-zelenjavna ponudba na vrhuncu. Še posebej so ga lepo sprejeli učenci drugih ter tretjih razredov. Učenci višjih letnikov posebne pozornosti temu niso namenili.

Rezultati po posameznih vprašanjih za starše

1. Vzorec

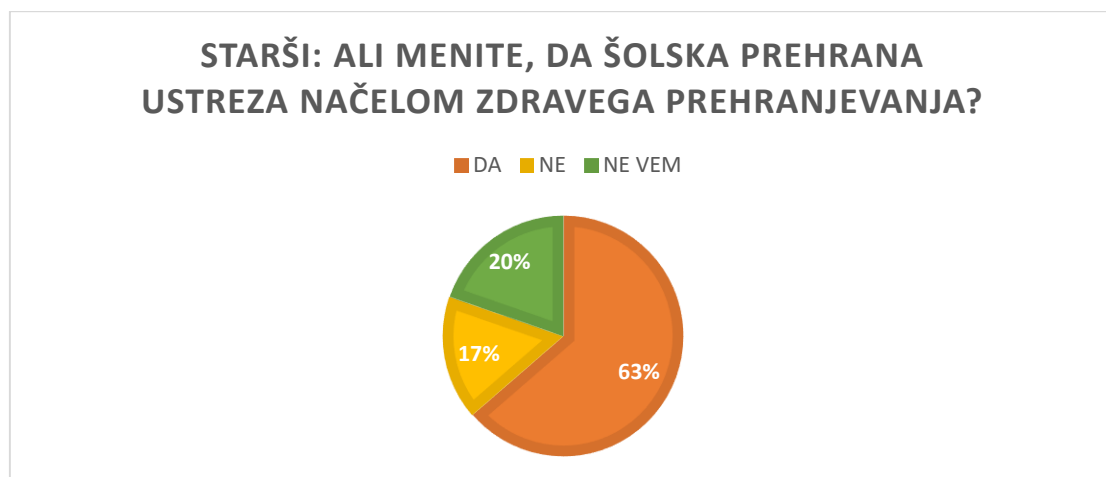
Vprašalnik je izpolnilo 78 staršev. K izpolnjevanju vprašalnika so bili povabljeni starši učencev od prvega do devetega razreda. Demografska struktura vzorca ter število staršev glede na oddelek sta predstavljeni v spodnjih preglednicah.

Starši	f	f%
Ženske	106	78
Moški	30	22
Skupaj	136	100

Razred	f	f %
1	19	14
2	10	7
3	22	16
4	15	11
5	14	11
6	22	16
7	14	10
8	15	11
9	5	4
Skupaj	78	100

Tabela 4: Struktura staršev po razredih

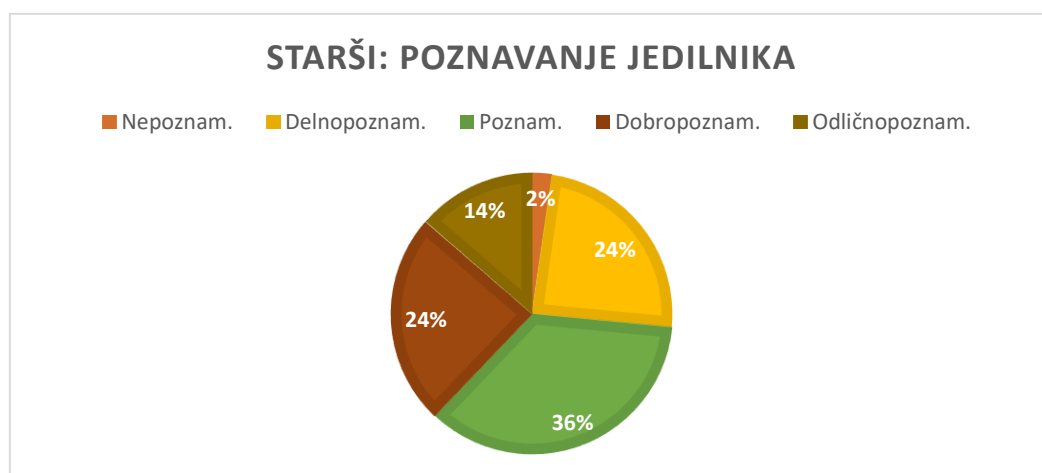
1. VPRAŠANJE



Grafikon 12: Zadovoljstvo staršev s šolsko prehrano

Večina staršev (63%) meni, da prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane, 17% vprašanih meni obratno, 20% staršev pa odgovora na vprašanje ne ve. V primerjavi z lanskim šolskim letom, se je delež staršev, ki menijo, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane, nekoliko pomanjšal (za 2%).

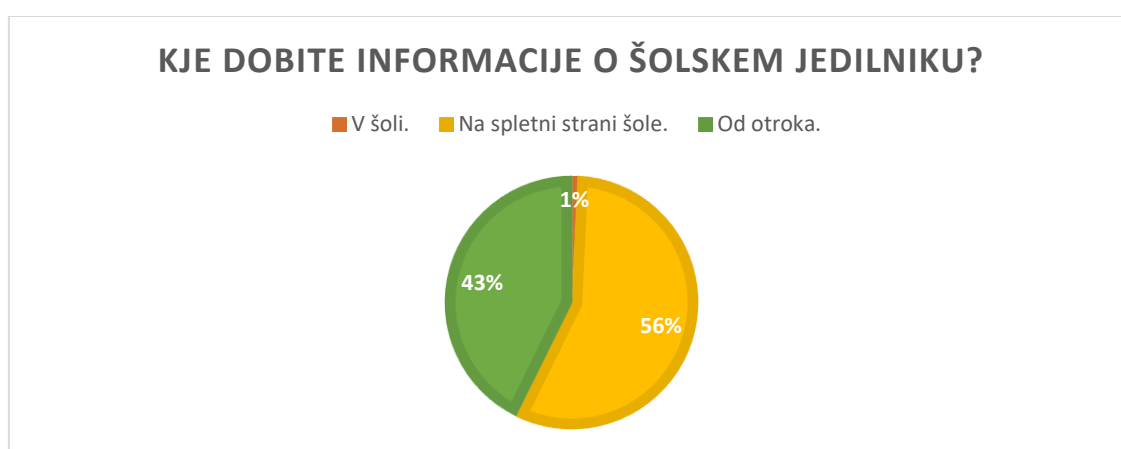
2. VPRAŠANJE



Grafikon 13: Poznavanje jedilnika (starši)

Na podlagi pridobljenih odgovorov ugotavljamo, da kar 74% staršev pozna oziroma dobro pozna jedilnik, 28% staršev pozna jedilnik delno, 2% staršev pa jedilnika ne pozna. Rezultati so primerljivi z rezultati lanskega leta, kljub temu pa opažamo rahel porast zanimanja za jedilnik s strani staršev.

3. VPRAŠANJE

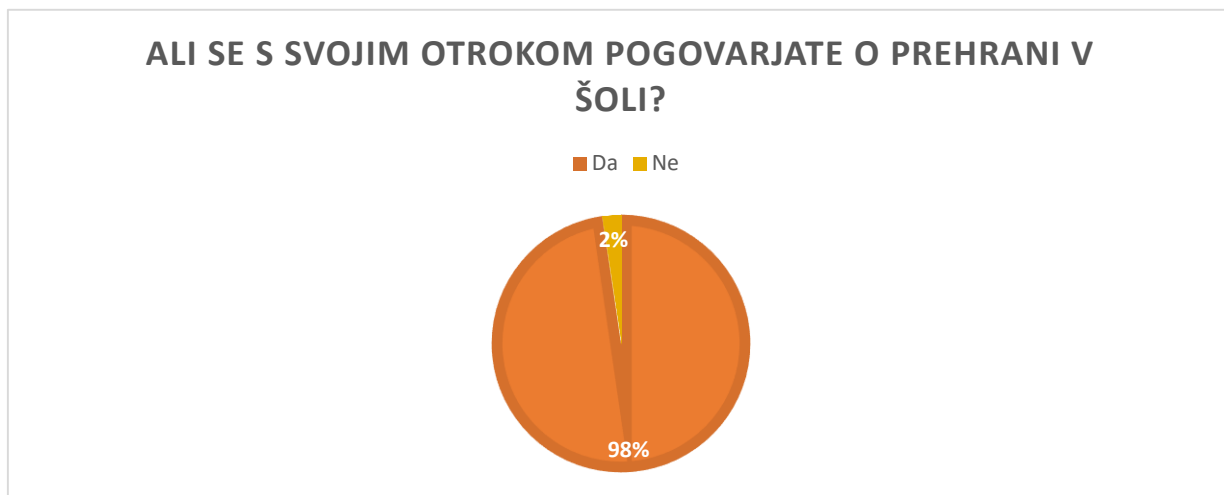


Grafikon 14: Pridobivanje informacij o jedilniku (starši)

Velika večina staršev (56%) dobi informacije o šolskem jedilniku preko spletne strani šole, 43% staršev pridobi informacije od svojih otrok, 1% staršev pa v šoli.

Veseli smo, da se je povečal delež staršev, ki dobijo informacije o šolskem jedilniku s strani otroka za 11%.

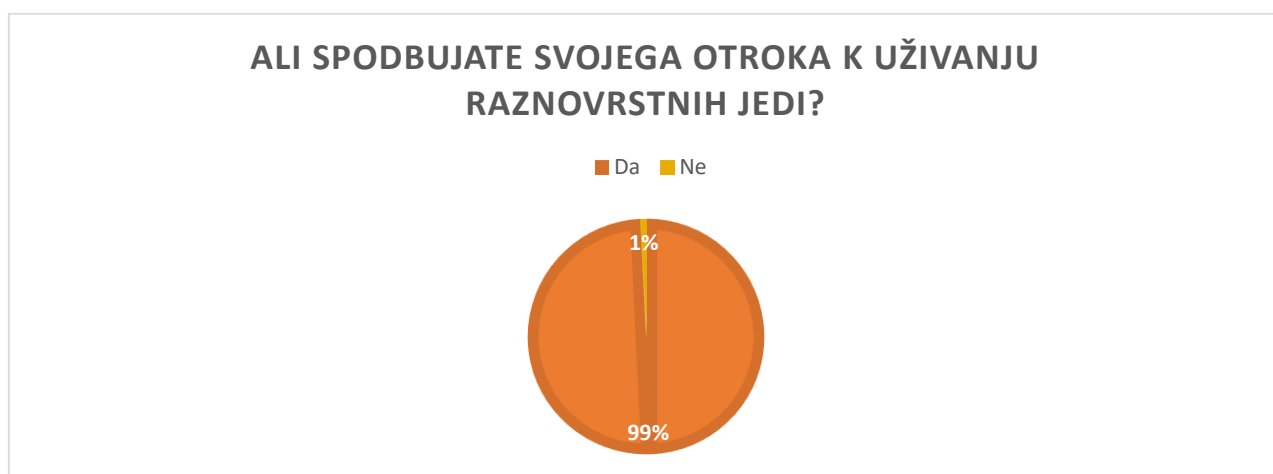
4. VPRAŠANJE



Grafikon 15: Pogovarjanje o prehrani v šoli

Glavnina staršev (98%), ki je odgovorila na to vprašanje, se doma z otrokom pogovarja o prehrani v šoli.

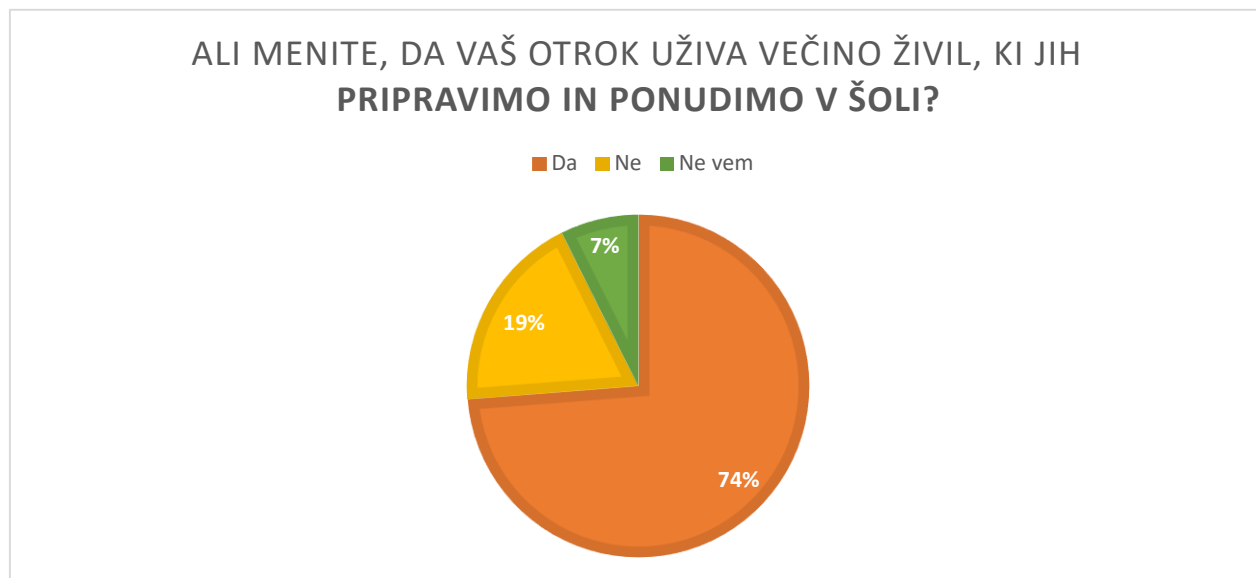
5. VPRAŠANJE



Grafikon 16: Uživanje raznovrstnih živil

Skoraj vsi starši (99%) so odgovorili, da svoje otroke spodbujajo k uživanju raznovrstnih živil.

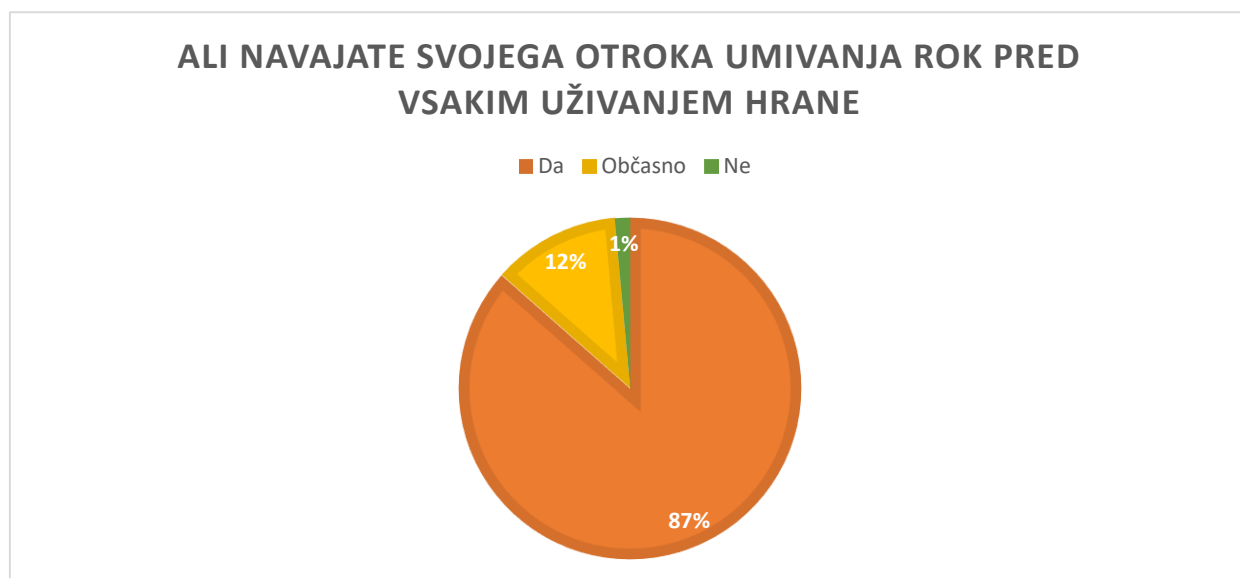
6. VPRAŠANJE



Grafikon 17: Poseganje po pripravljenih živilih (mnenje staršev)

74% staršev meni, da njihovi otroci uživajo vsa ponujena živila, 19% meni nasprotno, 7% staršev pa odgovora na vprašanje ne pozna.

7. VPRAŠANJE

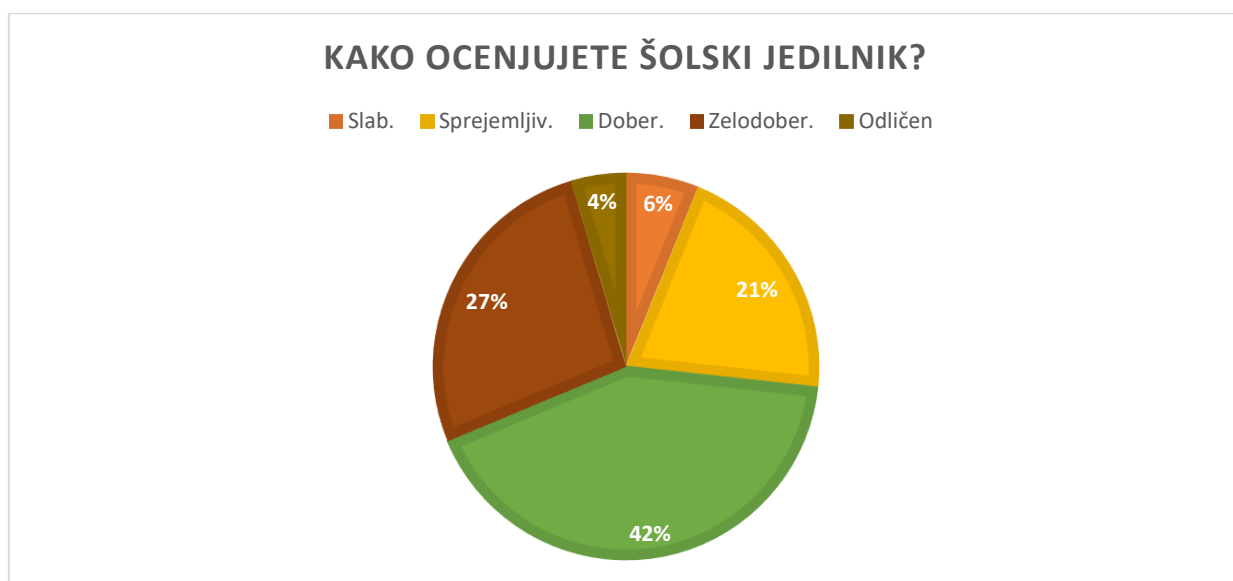


Grafikon 18: Umivanje rok doma

Precejšnji delež staršev (87%) navaja svoje otroke na umivanje rok pred vsakim uživanjem hrane. Majhen delež staršev (12%) svoje otroke opozarja in navaja svoje otroke na umivanje rok občasno, zgolj 1% staršev pa tega ne počne.

V primerjavi z lanskim letom so rezultati dokaj podobni, se pa delež staršev, ki vedno navajajo otroke na umivanje rok pred obrokom, počasi manjša (razlika 5% v treh letih). V šoli prav tako opazamo, da je higiena rok v primerjavi z lanskim šolskim letom, nekoliko slabša, kar predpisujemo predvsem zmanjšanju skrbi za osebno higieno ter hitremu temu življenja. Tudi letos bomo še naprej poudarjali pomembnost osebne higiene pred uživanjem obrokov.

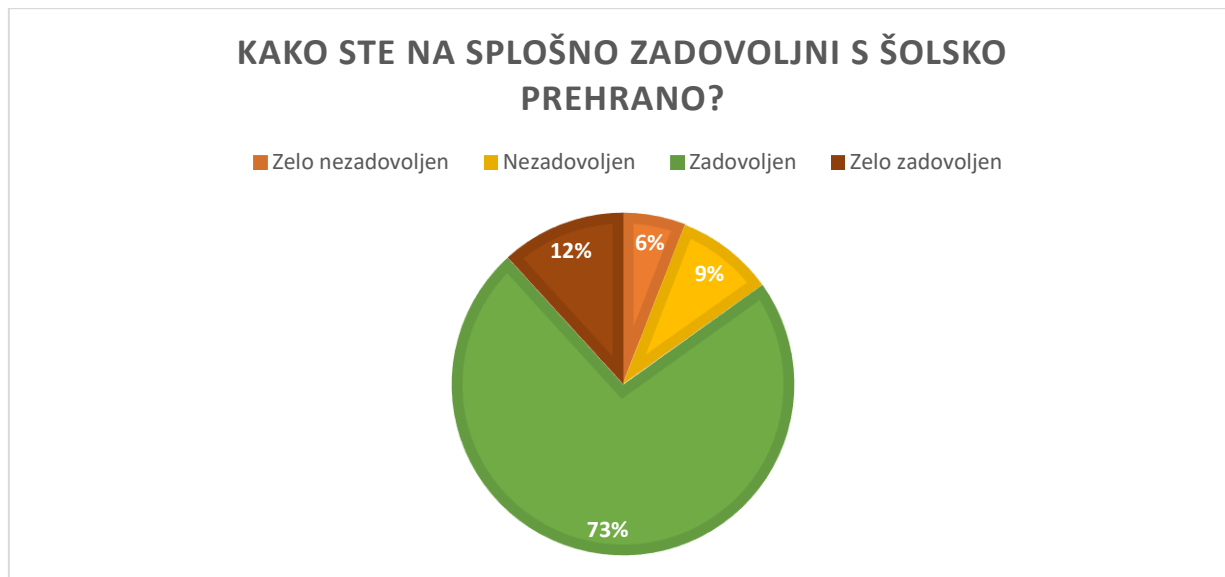
8. VPRAŠANJE



Grafikon 19: Ocena staršev (šolska prehrana)

73% staršev ocenjuje šolski jedilnik kot dober/zelo dober ali odličen. 21% staršev meni, da je naš šolski jedilnik sprejemljiv, 6% staršev pa šolski jedilnik ne ustreza oziroma bi ga ocenili kot slabega. Rezultati so primerljivi z lanskim letom.

9. VPRAŠANJE



Grafikon 20: Zadovoljstvo staršev (šolska prehrana)

Več kot polovica staršev (73%) je odgovorilo, da je zadovoljna s šolsko prehrano, 12% staršev je s prehrano zelo zadovoljnih, 15% staršev pa je s šolsko prehrano nezadovoljnih oziroma zelo nezadovoljnih. Rezultati so primerljivi z lanskim letom.

INTERPRETACIJA REZULTATOV IN ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je več kot dve tretjini učencev in staršev na splošno zadovoljna s šolsko prehrano, prav tako pa menijo, da prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane.

Na podlagi podatkov in rezultatov, ki smo jih pridobili lani in letos, opazamo, da se trend vsakodnevnega uživanja zajtrka zmanjšuje, kar je rahel razlog za skrb. Sicer velika večina otrok (58%) zajtrkuje vsak dan, vendar pa se ta delež hitro manjša.

Tisti, ki opuščajo zajtrk, navadno čez dan uživajo manj kakovostno prehrano, ki je revna z vlakninami in bogata z maščobami (NIJZ, 2016). Tako smo tudi na naši šoli opazili porast prinosov različnih prigrizkov in pijač, ki v šolo ne sodijo in niso dovoljene (čipsi, energijske pijače z dodanim sladkorjem, sladkarije...). Moždani za svoje delo potrebujejo energijo, ki pa je ti izdelki dajejo na pretek, vendar pa ta zvišana energija zelo hitro pade. Vsa hrana, ki ne vsebuje proteinov, vlaknin in maščob, hitro dvigne nivo energije, vendar ta tudi hitro upade. Konstantno nihanje krvnega sladkorja vodi tako v nihanje energije, posledično se učenci težje skoncentrirajo na pouk, saj so nemirni. (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

V prihajajočem šolskem letu bodo v veljavo vstopile nove Smernice za prehranjevanje v VIZ, kjer je poudarek predvsem za zniževanje oziroma omejitve živil z dodanim sladkorjem ter zmanjševanju odpadne/zavržene hrane. Sami opazamo, da ta živila s strani otrok niso najbolje sprejeta, saj se njihovega okusa še niso navadili in ga »ponotranjili«. Da bo poseganje po takšnih izdelkih postalo navada, bo potrebno še več vloženega truda.

Smernice bomo tako skušali čimbolj upoštevati, hkrati pa bomo v določeni meri upoštevali tudi želje otrok. Prav tako bo potrebno ponovno raziskati ponudbo in številne novosti (živila z dodano vrednostjo, živila z naravno prisotnimi sladkorji/ brez dodanih sladkorjev ipd.), ki bi jih lahko nove Smernice prinesle na trg, da bodo živila čim bolj kakovostna.

Velika večina učencev (73%) na dan zaužije najmanj 4 obroke ali več, kar sovпада s smernicami in načeli zdravega prehranjevanja otrokov in mladostnikov (Gabrijelčič Blenkuš, M. idr, 2005). Tisti, ki uživajo štiri dnevne obroke, to je zajtrk, kosilo, večerjo in (vsaj) en premostitveni obrok (malico), imajo boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan. Posledično se zmanjša tudi prenašanje; s tem nižamo vsebnost maščob v krvi in ugodno vplivamo na nivo sladkorja v krvi ter zmanjšamo tveganja za hranilno in energijsko podhranjenost (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

Pri predlogih za šolsko malico, so učenci navajali predvsem različne namaze in kombinacije le-teh, npr. maslo in marmelada, maslo in med, mlečni namaz, ipd., ki bi jih lahko opredelili kot zdrav predlog šolske malice.

Kljub temu, da smo učence pri odgovarjanju na to vprašanje opozarjali, naj se držijo smernic zdravega načina prehranjevanja, smo največkrat pri predlogih dobili naslednje odgovore: pica, hot-dog, burek, muffini, kebab, rogljički ipd. Vsa naštetá živila po priporočilih v jedilnik uvrščamo redko zaradi velike vsebnosti soli / revne hranilne vrednosti in previsoke količine sladkorja (Hlastan Ribič, C. in dr. , 2008). Glede na to, da se odgovori ponavljajo že zadnje 3 leta, bomo razmislili o ustreznosti vprašanja ali pa ga bomo preoblikovali za boljše razumevanje.

Pri obnašanju v jedilnici in kulturi prehranjevanja smo opazili, da se kultura obnašanja poslabšala. Kljub dodanemu dežurstvu v šolski jedilnici, so prerivanje, neuporaba pribora, kričanje, tekanje ter neupoštevanje delavcev šole, težave, s katerim se bomo še naprej soočali in jih skušali omejiti. Za naslednje leto smo si prav tako zastavili cilj, da še bolj izboljšamo kulturo prehranjevanja na naši šoli.

Tako učenci kot starši so podali nekaj predlogov, pripomb ter pohval, ki jih bomo preučili ter jih skušali v skladu z možnostmi upoštevati ter realizirati. Skupaj z delavci kuhinje bomo prekomentirali rezultate ankete ter razmislili, kaj lahko spremenimo/ponudimo otrokom, da se zmanjša neješčnost ter odpad hrane.

S spremljanjem odpadkov pri malico bomo nadaljevali v prihodnjem šolskem letu.

Zavedati se moramo, da imamo posamezniki različne okuse, navade, stališča, zato se prehrana ne more prilagoditi željam vsakega posameznika posebej. Pripombe in predloge, ki se pojavljajo največkrat, bomo skušali glede na zmožnosti upoštevati in jih vključiti v šolsko prehrano.

Z različnimi vzgojno- izobraževalnimi dejavnostmi, projekti ter aktivnostmi, se bomo na naši šoli trudili vplivati na prehrano otrok in mladostnikov ter dvigniti nivo zavedanja zdravega načina prehranjevanja, kar vpliva na življenje posameznika v kasnejših obdobjih.

Tea Žmavčič, mag. prof. bio. in gos.

VIRI

Hlastan Ribič, C., Poličnik, R. (2008). *PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah : (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana : Ministrstvo za zdravje : Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005). *Smernice prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje

Logaj, V. (2023). *Smernice za prehranjevanje v vzgojno- izobraževalnih zavodih*: Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo

Poličnik, R., Perčič, S. (2022). *Prehrana in zdravje*, dostopno 3.7.2024 preko:
spec.jav.zdr.https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/prehrana_skozi_zivljenje.cleaned.pdf

Prehrana šolskih otrok in mladostnikov (2024) , dostopno 3.7.2024 preko:
<https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>