



**Osnovna šola dr. Ivana Prijatelja
Cesta Notranjskega odreda 10
1317 Sodražica**

ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2024/2025



**Podatke zbrala in obdelala:
Jana Benčina, organizatorka šolske prehrane**

Sodražica, februar 2025

I. UVOD

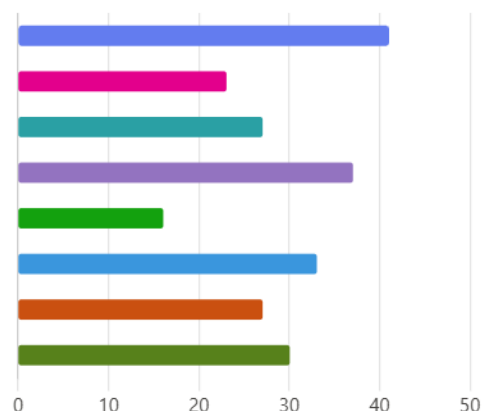
Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odrasčanja, zato stremimo k temu, da učencem ponujamo karseda zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok ter staršev glede prehrane različne, smo učence povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano. Anketni vprašalnik so reševali učenci od drugega do devetega razreda v računalniški učilnici v času od 3. 2 do 11. 2. 2025. Rezultati ankete, vključno z vsemi izraženimi mnenji, pobudami, pripombami oziroma pohvalami, nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnosti, zato se vsem, ki ste izpolnili anketni vprašalnik, lepo zahvaljujemo.



II. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI

Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?

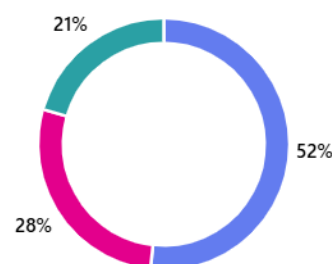
2. razred	41
3. razred	23
4. razred	27
5. razred	37
6. razred	16
7. razred	33
8. razred	27
9. razred	30



Spletni anketni vprašalnik so izpolnjevali učenci od drugega do devetega razreda. Anketo je izpolnilo 234 učencev, kar je 80 % vseh učencev na šoli in 91 % učencev, ki jim je bila anketa podana v reševanje. Anketo so reševali v aplikaciji Microsoft Forms. Učenci so anketo reševali v okviru pouka, tako da so z učiteljico odšli v računalniško učilnico, kjer so izpolnili anketo.

Vprašanje 2: Kako pogosto zajtrkuješ pred odhodom v šolo?

Vedno (vsak dan)	121
Občasno	65
Nikoli (ne zajtrkujem)	48



Pred odhodom v šolo redno (vsak dan) zajtrkuje 52 % anketiranih otrok, občasno zajtrkuje 28 % vprašanih otrok, medtem ko je za 21 % anketiranih otrok šolska malica prvi dnevni obrok. Med učenci, ki nikoli ne zajtrkujejo, jih največ prihaja iz devetega razreda, sledi sedmi razred nato sledijo učenci iz drugega razreda, kar pa lahko pripisujemo temu, da je veliko učencev prijavljenih na zajtrk v šoli.

Dopoldanska malica ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk naj bi predstavljal približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z njim že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, v šoli dosegajo boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo.

Vprašanje 3: V primeru, da ne zajtrkuješ redno, napiši razloge, zakaj ne zajtrkuješ.

Učenci so najpogosteje navajali, da jim za zajtrk zmanjka časa, nekaterim pa zjutraj ne paše jesti.

Vprašanje 4: Na kateri obrok si prijavljen?

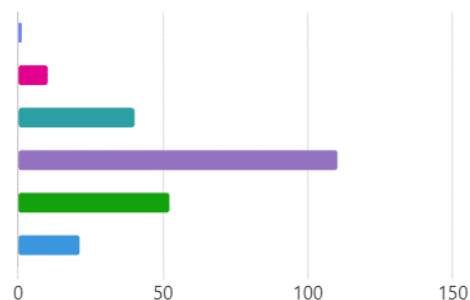
Na šolsko malico je od vseh 294 učencev prijavljeni 290 učencev. Štirje učenci na malico niso prijavljeni (1,36 %). Izmed anketiranih učencev je 68 % takih, ki v šoli jedo tudi kosilo. Po naših evidencah je odstotek še večji – kar 71 %. Tako kot na drugih šolah po Sloveniji se tudi pri nas kaže trend, da vse več učencev v šoli poleg malice zaužije tudi kosilo.

Učencem, ki prinesejo potrdilo o medicinsko indicirani dieti, omogočimo dietno prehrano. V tem šolskem letu prilagojeno prehrano prejemajo 3 učenci: dieta pri motnjah presnove, alergijska dieta brez jajc in sladkorna dieta (štetje OH). Učenka s sladkorno dieto ima inzulinsko črpalko.



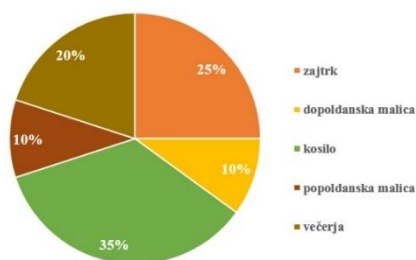
Vprašanje 5: Koliko obrokov dnevno zaužiješ?

• enega	1
• dva	10
• tri	40
• štiri	110
• pet	52
• več kot pet	21



Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Zaužili naj bi štiri do pet obrokov dnevno. Največ učencev zaužije dnevno **štiri** obroke.

Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevnih obrokov. V šoli nudimo zajtrk za mlajše otroke, malico, kosilo in popoldansko malico za otroke, ki ostajajo dalj časa v podaljšanem bivanju. Zajtrk, ki naj bi ga otrok zaužil doma, pokriva **18 do 22 %** energetskih potreb, kosilo **35 do 40 %**, dopoldanska in popoldanska malica pa predstavljata lahek premostitveni obrok in vsaka pokriva **10 do 15 %** celodnevne energijskega vnosa. Otroci naj bi tako v šoli pokrili **45–55 %** prehranskih potreb, če v šoli zaužijejo 2 obroka. Zato morajo otroci po prihodu iz šole pokriti še ostalih **25–35 %** energijski potreb ob tem, da so zjutraj doma zajtrkovali in pri obeh obrokih v šoli pojedli vse ponujeno, v drugem primeru pa mora biti ta energijski odstotek še višji.



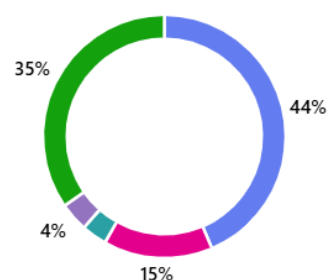
Slika: Orientacijska dnevna energijska razporeditev obrokov

Tisti, ki uživajo štiri dnevne obroke, imajo boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan ter tako zmanjšamo možnost prenajedanja. S tem nižamo vsebnost maščob v krvi in ugodno vplivamo na nivo sladkorja v krvi ter zmanjšamo tveganja za hranilno in energijsko podhranjenost. Zdravo je pojesti toliko obrokov, da imamo stalno ravno prav poln želodec. S tem se izognemo možnosti, da bi za en obrok pojedli preveč.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO

Vprašanje 6: Ali v šoli poješ malico, ki jo dobiš?

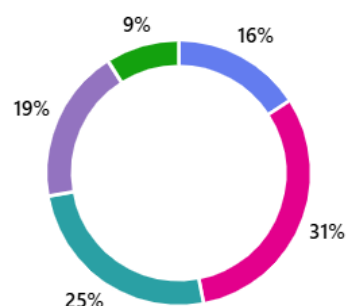
Skoraj vedno	102
Samo včasih	34
Skoraj nikoli	8
Pojem samo polovico	9
Odvisno je od tega, kaj je za malico	81



44 % učencev poje malico skoraj vedno; 35 % učencev je odgovorilo, da je odvisno od tega, kaj je za malico; 15 % učencev poje malico včasih; 4 % učencev poje samo polovico in 3 % učencev ne poje malice skoraj nikoli.

Vprašanje 7: Kako bi malico ocenil z oceno 1 do 5 (1 je najslabša in 5 najboljša ocena)?

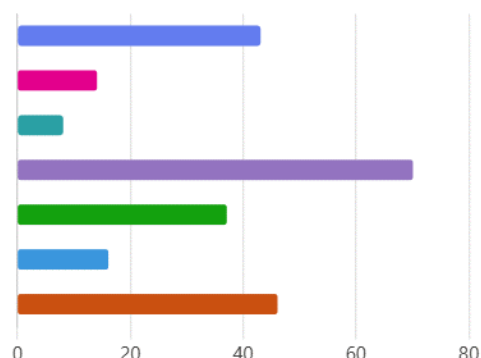
5	37
4	73
3	59
2	44
1	21



31 % učencev je šolski malici dodelilo oceno 4, oceno 3 je dodelilo 25 % učencev, oceno 2 je malici dodelilo 19 % vprašanih, 16 % vprašanih je dodelilo oceno 5, s šolsko malico pa ni zadovoljnih 9 % učencev. Glede na navedene podatke je povprečna ocena malice 3,26.

Vprašanje 8: Kateri namaz ti je najbolj všeč?

tunin namaz	43
mesno zelenjavni namaz	14
skutin namaz	8
med in maslo	70
marmelada in kislá smetana	37
mlečni namaza MU	16
Drugo	46



Izmed ponujenih namazov, ki jih ponujamo pri malici, imajo učenci najraje med in maslo, sledi tunin namaz. Najmanj priljubljen je skutin namaz. Od učencev, ki so izbrali odgovor »drugo«, jih je največ napisalo čokoladni namaz.

Vprašanje 9: Ali poješ sadje/zelenjavo, ki ti jo ponudimo pri šolski malici/kosilu?

59 % učencev je odgovorilo, da pojedó sadje/zelenjavo, ki jim je ponujena in 22 % učencev ne poje sadja in zelenjave. Med možnostjo »drugo« so pisali: da včasih pojedó samo sadje in odvisno, kaj je ponujeno.

Otrokom ponujamo sveže sadje ali zelenjavo večkrat na teden pri malici. Ob mesnih in slanih zajtrkih je navadno otrokom na razpolago sveža ali konzervirana zelenjava (kislá paprika, kislé kumarice, gorčica ...).



Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi suhega sadja in orešchkov. Zelenjava in sadje iz lokalnega okolja sta sezonsko dostopnejša in imata več vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi, kar posledično vodi do višje hranilne vrednosti in s tem do ugodnega vpliva na

zdravje. Taka živila prepoznamo tudi po bolj polnem okusu, zato poskušamo čim več sadja in zelenjave naročiti iz bližnje okolice ali poskrbeti, da je slovenskega izvora. Tako sadje in zelenjavo nam priskrbi dobavitelj Loa d. o. o iz Goričic pri Grahovem. Vsi njihovi izdelki prihajajo s slovenskih kmetij, nekateri pod znakom **izbrana kakovost** ali **integrirana pridelava**, preostali pa s preverjenih kmetij.

Sodelujemo tudi v projektu **Šolska shema**, v okviru katere učencem tekom šolskega leta razdeljujemo sveže in predelano sadje in zelenjavo. Projekt je ukrep skupne kmetijske politike EU, s katerim želijo doseči večje uživanje sadja in zelenjave pri učencih. S tem želijo izboljšati način prehranjevanja mladostnikov.



Vprašanje 10: Napiši svojo najljubšo malico v šoli.

Največkrat navedena najljubša malica je hot dog. Takoj za njim so kuhane mlečne malice kot so: mlečni zdrob, mlečni riž in prosena kaša. Na tretjem mestu je pica. Večkrat navedene malice so bile še: čokoladni namaz, med in maslo, kosmiči in pecivo (npr. rogljički, krof).

Hod dog, pica in pecivo sodijo v vrh prehranske piramide in jih je potrebno uživati zmerno, kar pomeni, da se na jedilniku šole ne pojavljajo preveč pogosto. Otroci pa imajo tako hrano radi in si jo želijo večkrat na jedilniku. Trudimo se, da takšne obroke dopolnimo s sadjem in z zelenjavo.

Te jedi imamo navadno na jedilniku enkrat mesečno, ker vemo, da jih imajo učenci radi.

Ko na jedilnik uvrstimo jedi, ki jih moramo uživati zmerno, dajemo prednost izdelkom, ki so kakovostni, kot so npr: hrenovke za hot dog – proizvajalca Perutnina Ptuj, ki imajo znak izbrana kakovost.



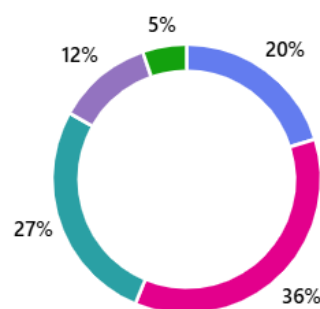
Vprašanje 11: Katera malica v šoli ti je najmanj všeč?

Največkrat navedena malica, ki učencem ni všeč, so bili domači namazi (mesno zelenjavni, skutin in tunin namaz). Nekajkrat navedena je bila tudi salama in paštete. Kar nekaj vprašanih pa je napisalo, da imajo radi vse.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO

Vprašanje 12: Kako bi kosilo ocenil z oceno 1 do 5 (1 je najslabša in 5 najboljša ocena)?

● 5	42
● 4	75
● 3	56
● 2	24
● 1	11



36 % anketiranih učencev je ocenilo kosilo z oceno 4, 27 % z oceno 3, oceno 5 je dodelilo 20 % učencev, 12 % oceno 2 in 11 % učencev s kosilom ni zadovoljnih. Povprečna ocena kosila je tako 3,54.

Vprašanje 13: Napiši svoje najljubše kosilo v šoli.

Najbolj priljubljeno kosilo so testenine (po bolonjsko, milansko, s paradižnikovo omako). Drugo najljubše kosilo so piščančje kračke z dušenim rižem. Sledijo jim še tortelini v smetanovi omaki, čufti v paradižnikovi omaki, kaneloni, pire krompir, palačinke ...

Vprašanje 14: Katero kosilo v šoli ti je najmanj všeč?

Najmanj priljubljena kosila so enolončnice in juhe. Manjkrat naštetja je bila še rižota in golaž. Kar nekaj učencev je napisalo, da je vse dobro.

V šolski kuhinji stremimo k temu, da učencem ponujamo čim bolj raznolike jedi. Zavržek hrane zmanjšamo tako, da lahko učenci izbirajo, kaj želijo vzeti pri glavni jedi. Če je na primer glavna jed sestavljena iz krompirja/testenin, mesa in omake, lahko učenci izberejo vse troje, dve sestavini ali samo eno. Prav tako spodbujamo, da vzamejo manjšo porcijo, če niso prepričani, ali jim bo jed všeč. Energijskim in hranilnim potrebam pa lahko zadosti samo celotno kosilo.

Vprašanje 15: Ali imaš kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v šoli (kaj bi pohvalil, kaj ti je všeč, kaj te moti, kaj bi spremenil)?

Navedeni so izvirni zapisi učencev:

NAVEDBE, KI SE NANAŠAJO NA KOSILO:

- *Večkrat bi si želela na jedilniku čufte in pire krompir.*
- *da bili večkrat čufti na jedilniku*
- *Večkrat palačinke*
- *ZA KOSILO HOČEM DA NAM DAJO VEČ PALAČINK*
- *za kosilo hočem, da nam date več palačink*
- *več mesa*
- *polpete*
- *spremenil bi to da bi imeli vsak dan makaronovo meso*
- *VEČKRAT GOVEJO JUHO*
- *večkrat domače sladice*
- *PIŠČANEC IN RIŽ*
- *VEČ SLADIC*
- *če bi bi lahko v ponedeljek bil piščanec in riž*
- *Za kosilo so premalokrat kruhovi cmoki.*
- *Za kosilo bi imela piščančje medaljone in pomfri*
- *Da bi bili kdaj za kosilo špageti s tunino omako.*
- *Da bi bilo za kosilo večkrat pohano meso.*
- *Da bi imeli kdaj za kosilo pomfri.*
- *Da bi bili kdaj za kosilo špageti s tunino omako.*
- *spremenil bi da dajo bolj pestra kosila*
- *manjkrat sladica manj juh večkrat makaroni in tortelini*
- *ko je polenta je zmeraj surova in da je več palačink, za kosilo bi lahko tudi kaj spremenili*
- *Da bi pri mesu za golaž odstranili masten del.*
- *najbolj so mi všeč tortelini, moti me kuskus, ker je vedno suh.*
- *premalo mesa in preveč zelenjave*
- *soka ne spreminjajte, da imamo večkrat kanelon.*
- *da bi bila večkrat gobova juha*
- *več sladic, manj zelenjave, več zrezkov*
- *gobovo juho*

- brez čorb pri kosilu in več soka namesto čaja
- nam jedi na žlico sladica po vsakem kosilu manj čorb in mineštr več pjač
- moti me da je štirikat na teden čorba
- manj jedi na žlico manj čorb sladica po vsakem kosilu več sadija več napitkov
- manj enolončnic pri kosilu
- Rad bi, da bi bila kdaj za kosilo pomfri ali pica.
- Za kosilo bi imela carski praženec s sladkorjem.
- Za kosilo bi imela makarone z lososom.
- **MOTI ME KER JE SOLATA PREVEČ KISLA**
- preveč enolončnic in juh
- večkrat testenine

NAVEDBE, KI SE NANAŠAJO NA MALICO:

- želim večkrat tunin namaz.
- Da bi bil za malico kdaj čokolino.
- Da bi bil večkrat za malico hotdog.
- da bi bil večkrat med in maslo
- da bi bil večkrat med in maslo
- da bi lahko imeli več mlečnih malic.
- več mlečnih izdelkov(kosmiči,prosenka kaša...)
- več mlečnih izdelkov, več različnega sadja
- Da bi bil za malico večkrat mlečni namaz MU
- Mogoče več toplih/mlečnih obrokov.
- prosim da za malico ne dobim več sluzaste šunke ker zgleda sus
- malico bi spremenila
- dosti malice za vse
- boljše malice
- hotdog,čufti
- hotdog
- hočem da bi bolj pogosto za malico bil hot dog
- več hot dogov in več kruha in evrokrema
- Naj večkrat dajajo pico, hotdog. Ko imamo kosilo naj bo rogliček naj bo polnjen s marmelado ali čokolado, naj ne bo prazen.Kruh je preveč drobljiv, in včasih ni dober. Glede pijača pa je še dokaj vredno, mogoče je kdaj presladka. LP Kritik.
- da nebi burek bil mrzel
- majn domačih paštet
- brez paštet prosim hvala!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- nočem imeti mesno zelenjavnega namaza
- motijo me namazi, pohvalila bi mlečni zdrob
- Malo manj mesno-zelenjavnih namazov, drugo je vse vredno. Všeč mi je, ko vedno dobimo topel čaj.
- lahko bi bilo manj namazov, sendvičev, boljši kruh, sok namesto čaja včasih, več mlečnega riža in teh stvari, francoski rogljički, drugače mi je pa vredno burek, pizza, čokoladni namaz, tudi kruh je včasih vredno, pijača je vredno razen manj čaja, več sokov.
- Manj namzov !!!
- da ne bi bilo več mesnih namazov
- manja namzov
- naj izboljšajo malico manj namazov
- manj pastet in kruha
- moti me da je prevečkrat na teden kruh pa namaz
- pašteta je vsak teden . MLEČEN RIŽ JE DOBER SAMO BOLJ POGOSTO GA DAJTE. TE MEŠANICE PAŠTET IN NEKIH NAMAZOV SO NEUMNE
- manj paštet, ker le nekaj otrok jepašteto in vedno ostane
- Manj namazov, manj kruha

- Lahko bi manjkrat dali tunin in mesni namaz, ker ga veliko otrok ne je.
- *moti me, da je veliko domačih mesnih paštet, za malico bi dodala kosmiče v lončkih z jagodami ali s čokoladnimi koščki - včasih smo jih imeli zdaj pa jih ni več*
- da nebi bilo kruha skoraj vsak dan
- da bi za malico bil manjkrat kruh z namazi
- da bi bil manjkrat kruh
- ne smete dat tulku kruha samu mlecnu dajte bom drgac zalosten zmenen ajde bok
- malo manj kruha
- ne dat tulku kruha pa ne dat čez rok stvari
- *moti me da je za malico skoraj vsak dan kruh malokrat pa kaj mlečnega želela bi da je večkrat mlečna malica glede kosila pa je velikokrat neka juha ki mi ponavadi ni ušeč v makarone pa dodate preveč zelenjave upam da se izboljša najbolj pa si želim da je malovečkrat za kosilo sladica npr.mafin tortica... in večkrat mlečna malica.*
- preveč kruha !
- manj kruha
- preveč trdega kruha, domači namazi, sendviči ki so skoraj čez rok
- *všeč mi je hot dog. Želela bi si več jedi na žlico za malico(gres, kosmiči). Preveč dni v tednu je samo kruh in namazi. (prosim za manj namazov) Kruh bel, s semeni ... je drobljiv in neokusen. Ajdov in pisan kruh pa je zelo okusen. Kar se tiče pijače ob malici pa naj gre za sokec ali čaj je okusno. Morda malo manj čaja drugače pa v redu. Lep pozdrav v Pisarno šolske prehrane..*
- manj kruha in več tistega, kar ni kruh
- da je skoraj vsak dan kruh
- manj kruha in več tistega kar ni kruh
- preveč kruha in raznih namazov
- manj kruha
- prosim manj kruha in več gresa ali drugih kosmičev
- da nebi usakič jedli kruh rajše bi mlečen riš
- Manj kruha
- preveč kruha za malico več gresa najbolj mi je všeč ker so dobra kosila
- ne kruha ne salame,vec kosmicov in marnornega kolaca
- *moti me da imamo za malico skoraj vedno kruh in premalo raznolika hrana.*
- preveč kruha
- za malico dobimo preveč kruha to me moti
- *moti me da imamo preveč kruha*
- vsak dan je kruh :(
- n aj manjkat dajo kruh
- vsak dan je za malico kruh pa namazi
- da imamo manjkrat kruh in namaze
- ja manj kruha za malico
- preveč kruha z namazi do 3krat na teden tako da bi tega malo manj
- Lahko bi bilo malo manj kruha in več kakšnih sadnih kosmičev.
- manj kruha, namazev pohvalila pa ker je večkrat dobra hrana
- lahko bi manjkrat dali kruh in kakšen namaz
- vsak dan je za jest kruh več kosmičev in mleka

NAVEDBE, KI SE NANAŠAJO NA SPLOŠNO PREHRANO:

- sok je presladek , NAJ STVARI NISO ZMRZNENE AMPAK JIH SPEČITE SAMI.
- preveč hladne hrane
- večkratv dajte nezdravo hrano PROSIM!
- več zdravega
- lahko bi dali boljšo hrano, kaj takega, kar je dobro.
- več dobre hrane
- malo bolj raznoliko hrano

- MOTI ME SLABA HRANA
- *če želiš iti iskat 2 ti pogosto ne dajo celega kosila saj imajo premalo a ne poje vsak enako da je sit npr. močan fant iz 8 in suhljata punčka iz 1 razreda. Imamo slabe malice govorijo o zdravi prehrani pa nam vsak dan dajo kruh in namaz, obljublajo sadnje pa ga nikoli ne dobimo. Vsaj 3 na teden kosilo, ki ga ima rada večina ne pa juhe, ki polovica učencev vrže stran.*
- *premalo časa za prehranjevanje, dodala bi kosmiče v lončku z jagodo in čokolado, ki smo jih imeli včasih, pa jih zdaj ni več*
- *malo časa za malico >;c*
- *lahko bišli z čevlji v jedilnico*
- *namesto embalaže bi bila steklenica*
- *da bi bil sok manj sladek, kefir ni dober.*
- *da namesto v embalaži bi bilo v steklenici*
- *ja bolj poslušajte učence*
- *v magdonalc*

POHVALE:

- *vredu je*
- *hrana je sicer vredu samo malico bi malo spremenila*
- *kuharice zelo dobro kuhajo*
- *Všeč mi je ker je veliko sadja, zelenjave*
- *všeč mi je da dobimo vsak dan malico . nič drugega*
- *kosilo ni tako slabo, kar dobro.*
- *kuharji so prijazni ampak lahko več mesa*
- *pohvalila bi kuharice ker dobro kuhajo*
- *makaroni so odlični*
- *makaronovo meso je odlično*
- *hvala da nas hrani te*
- *pohvalil bi sladice in hot dog*
- *meni je vse všeč*
- *nič me ne moti*
- *všeč mi je da imamo pri obrokih tudi kaj sadja*
- *nič nebi spremenila.*
- *Nič ne bi spremenil.*
- *vse pohvale*
- *vse pohvale*
- *hvala kuharji.*
- *pohvalil bi makarone spremenil bi da bi imeli piščanci paprikaš*
- *zahvaliv se bi kuharju*
- *pohvalila bi dobro hrano v šoli*
- *pohvalim večkrat mleš čni riž*
- *dobro*
- *dobro*
- *pohvalila bi govejo juho, sladice in meso. večkra goveja juh*
- *pohvalila bi da je dobra hrana v šoli, moti me da je skoraj vsak dan kruh spremenila bi da nebi bil vsak dan kruha*
- *sadje pri jedilnici mi je všeč, rada bi da bi bilo vsak da*
- *pohvalila bi kuharje, ker kuhajo zelo dobro hrano, všeč mi je ko si sami postrežemo, nič me ne moti, nič ne bi spremenila*
- *Naredite najboljše mesne kroglice. Rad bi, da bi bila kdaj za kosilo tudi pica.*
- *všeč mi je ko dobimo hot dog in pico*
- *kosilo mi je všeč, a malica ponavadi ni dobra. mogoče da bi manj metali stran, bi lahko dajali hrano ki jo ponavadi ostane najmanj.*
- *vse je vredu*
- *vse uredu*

Kar nekaj učencev je šolsko prehrano pohvalilo. Zaposleni se trudimo, da bi bila prehrana čim bolj raznolika ter ustrezna glede na smernice in zakonodajo. Zavedati pa se moramo, da je okusov verjetno toliko, kolikor je tistih, za katere pripravljamo hrano. Zato vsem vedno ne moremo ustreči.

V kuhinji stremimo k temu, da otrokom ponujamo čim bolj raznolike jedi, jedilniki se praviloma ne ponavljajo pogosteje kot na tri do štiri tedne. Jedilnike prilagajamo sezoni. Sestavljanje jedilnika omejujejo številni dejavniki kot so sezonska dostopnost, pestrost, specifične starostnih skupin (mlajši otroci si želijo drugačne jedi kot starejši), razpoložljivost kadra in opreme, omejitve prostorov za pripravo in skladiščenje ...

V prehrano vključujemo polnovredna žita (polnozrnat kus kus, mešanico treh žit: riž, pira, ječmen).



Javni zavodi smo zavezani realizirati naročila ekoloških živil in živil iz shem kakovosti, ki smo jih navedli v javnem naročilu in so skladni z Uredbo o zelenem javnem naročanju (**15 % ekoloških živil in 20 % živil iz shem kakovosti**).

Vse mlečne jedi (pšenični zdrob, prosena kaša, mlečni riž ...) in mlečni napitki (mleko, kakav, bela kava) so pripravljani iz **domačega mleka** z eko kmetije iz sosednje občine (kmetija Premrov – Glina).



2- do 3-krat na mesec so na jedilniku **bio jogurti in bio kefirji** z ekološke kmetije Žgajnar (Biodobrote) iz Postojne. Mleko in vsi mlečni izdelki z njihove kmetije imajo zaščitni znak Izbrana kakovost – kmečki. Zaščitni znak zagotavlja nadstandardno kakovost proizvodov ter dodaten nadzor nad pridelavo in predelavo mleka (100-odstotno poreklo slovenskega mleka in

celotno proizvodnjo v Sloveniji ob hkratnem zagotavljanju dodatnih kriterijev – mikrobiološka kakovost mleka in zagotovljena svežina mleka). Nekajkrat na leto je na jedilniku tudi **ekološko meso** iz te kmetije.

Na jedilnik občasno vključujemo tudi ekološke ovčje jogurte iz ekološke kmetije **Konda** iz Starega trga pri Kolpi.

Spomladi je na jedilniku tudi lokalna solata od pridelovalca **Oblaka** iz Svetega Gregorja.

Veliko učencev je napisalo, da je za malico preveč kruha in da si želijo več kuhanih mlečnih jedi. Tega se zavedamo, a je naša kuhinja premajhna in prepotrebna prenove. Jedilnike prilagajam tako, da mlečne jedi skuhamo za otroke vrtca in del šole in naslednji teden drugi del šole. Kuhinja je bila zgrajena za okrog 100 kosil, sedaj pa jih dnevno pripravljamo od 380– 400 (210 šolskih, 150 vrtčevih, 20 zunanjih uporabnikov in 20 zaposlenih).

Če bi imeli več opreme za večje število obrokov, bi poleg kosila lahko ponudili tudi večkrat kuhano malico. Tako bi zmanjšali tudi ponujeno količino kruha.

III. ZAKLJUČEK

V šolski kuhinji stremimo k temu, da učencem ponujamo čim bolj raznolike jedi, jedilniki se praviloma ne ponavljajo pogosteje kot na tri do štiri tedne.

Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna. Kljub prostorski stiski in starejši opreми (Glej spodnje slike.) se bomo trudili, da bomo zadovoljili čim več uporabnikov. Stremeli bomo k temu, da bo v naših jedilnikih zastopane čim več lokalne (slovenske) in ekološke hrane.

Pri načrtovanju šolske prehrane bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje otrok ne skladajo vedno z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale.

Odgovori nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.

