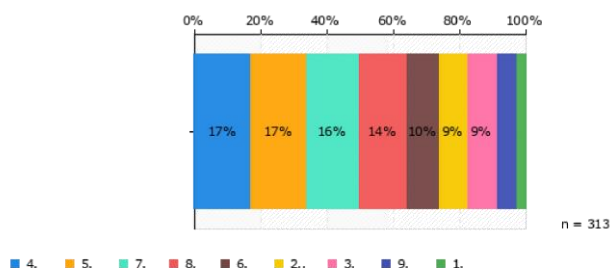


## ANALIZA

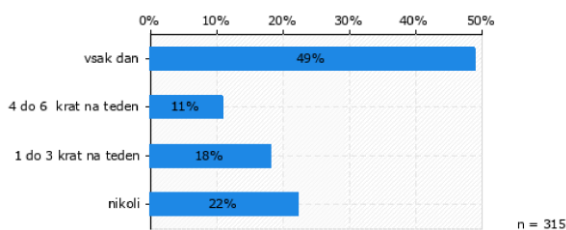
Anketo smo izvedli v času pouka, od 11. do 14. aprila, na matični in na podružnični šoli. Vključili smo vse generacije učencev. Anketo je reševalo 70% vseh učencev.

### Kateri razred obiskuješ?



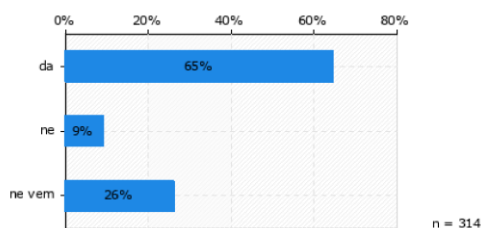
V letošnjem letu smo pridobili podatke od učencev od 1. do 9. razreda in ugotovili, da učenci do 3. zelo slabo berejo in prebrano slabo razumejo. Anketa je bila zanje prezahtevna. Če bi želela v prihodnje anketirati tudi te učence, bi jo morala zelo skrajšati, izločiti trditve in vsa vprašanja odprtega tipa.

### Kako pogosto zjutraj zajtrkuješ?



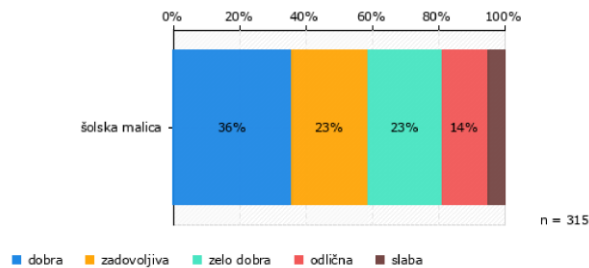
Veseli nas, da vse več učencev redno zajtrkuje, še vedno pa je odstotek tistih, ki nikoli ali redko zajtrkujejo prevelik.

### Misliš, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane?



Učenci menijo, da prehrana ustreza smernicam.

## Oceni šolsko malico in upoštevaj, da mora ustrezati načelom zdrave prehrane.



Kar 73% učencev meni, da je prehrana dobra, zelo dobra ali odlična, kar je zelo dober rezultat.

### Predlagaj jedilnik za eno šolsko malico in upoštevaj priporočila zdravega načina prehranjevanja.

Večina učencev ni določila vrste kruha in pekovskega peciva. Tisti, ki so ga, so zapisali: sirova štručka, črn kruh, makovka, ajdov kruh, polnozrnat kruh, le 2 učenca sta zapisala bel kruh.

Med vsemi malicami izstopa sirova žemlja, piščančje prsi in solatni list, sledi ji hot dog, ribji namaz, medeno maslo, suha salama, jogurt s čokoladnimi kroglicami, koruzni kosmiči z mlekom, sadni jogurt, maslo in marmelada, umešana jajca, jabolčni zavitek, sendvič, šunka, sadni med, nutela, sirni namaz, pica in klobasice.

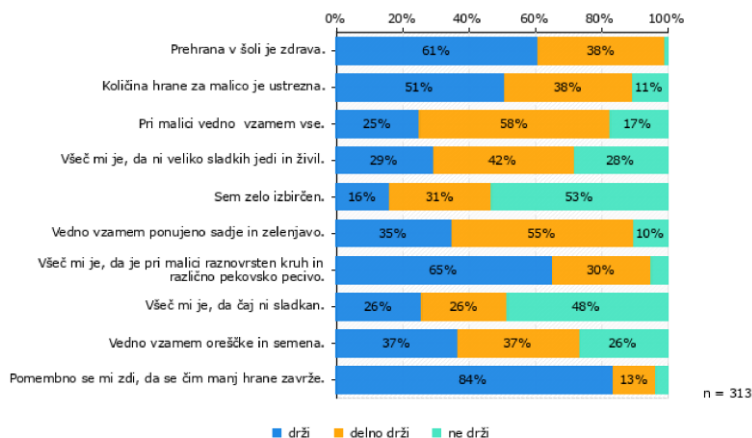
Učenci predlagajo tudi sadni smuti, mesni namaz, avokadov in zelenjavni namaz.

Od toplih mlečnih jedi si učenci želijo koruzne žgance z mlekom, mlečni zdrob, mlečni riž, ajdove žgance z mlekom, mlečno kašo. Predlagajo tudi čokolino.

Od napitkov izstopa jabolčni mošt, sledi mu mleko (toplo in hladno), limonada, bela kava in kakav. Večina vrste čaja ni določila. Kar nekaj učencev pa je napisalo malo sladkan čaj, čaj z medom, nesladkan čaj, voda.

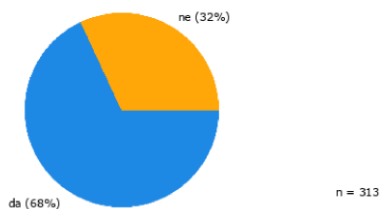
Zanimivo je, da veliko učencev za malico predlaga zelenjavo, sadja je veliko manj. Izstopa paprika, češnjev paradižnik, solata, ribano korenje. Pri sadju si jih največ želi jabolka in jagode.

## Oceni trditve.



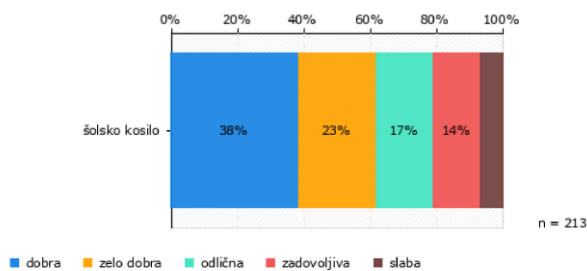
Večina učencev meni, da je prehrana na šoli zdrava in da je količina ustrezna. Všeč jim je, da je za malico različen kruh in pekovsko pecivo. Presenečena sem, da je 53% učencev preveč izbirčnih, s tem je povezan tudi visok odstotek tistih, ki pri malici ne vzamejo vsega. 48% učencev se ne strinja s tem, da je čaj nesladkan.

## Ali imaš v šoli naročeno tudi kosilo?



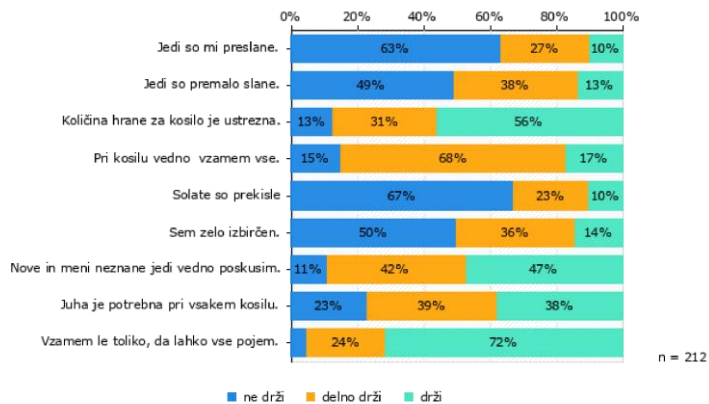
Večina otrok ima naročeno šolsko kosilo, delež le teh, se z leti povečuje.

## Oceni šolska kosila in upoštevaj, da morajo ustrezati načelom zdrave prehrane.



Kar 68% učencev meni, da je kosilo dobro, odlično ali zelo dobro.

## Oceni trditve.



Delež izbirčnih učencev, ki imajo kosilo je manjši, kot pri malici. Večina učencev meni, da je količina hrane ustrezna in da vzamejo toliko, kot pojedjo. Večina meni, da so jedi primerno slane in solate niso prekisle. Juha jim ni potrebna pri vsakem obroku, novih in neznanih jedi pa poskusi manj kot polovica anketirancev.

## Predlagaj jedilnik za eno šolsko kosilo in upoštevaj priporočila zdravega načina prehranjevanja.

Večina učencev si želi goveje juhe, pojavljajo pa se še brokolijeva, gobova, cvetačna, zelenjavna, paradižnikova, česnova, fižolova, špinačna.

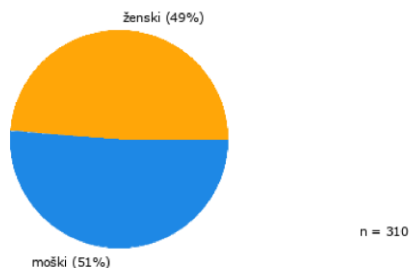
Kar precej učencev si želi jedi na žlico – izstopa jota, sledi ji golaž, pasulj, obara z žganci.

Med glavnimi jedmi še vedno prevladuje dunajski zrezek, sledi riba, piščanec, palačinke, kalamari, makaroni s smetanovo omako, goveji zrezki z omako, špageti z mesno omako, ražnjiči, musaka, carski praženec, čevapčiči, burger, mesne kroglice v paradižnikovi omaki, rižota, štruklji, cmoki, kaneloni, lazanija.

Kot prilogo največkrat navajajo pomfri krompir, pečen krompir, pire krompir, kus kus, pražen krompir, tlačén krompir, kruhov cmok, riž in korenčkov pire.

Vesela sem, da se kot prilogo predlaga tudi zelenjavo in da si večina učencev solate. Izstopa zelena solata.

## Spol



Anketo je po spolu reševalo približno enako učencev.

**Ali bi rad v zvezi s prehrano še kaj sporočil (pohvala, predlog, pripomba, priporočilo,...)?**

Odgovori učencev niso lektorirani.

Odgovori	Frekvenc a
sladek čaj	10
malo premalo je hrane za malico	1
hrana je okusna in dobra!	1
kosila in malice so zelo dobra	2
nič ne priporočim	1
meni osebno je hrana nagnusna zato redko jem...čaj je zelo dober ko je sladkan ali je notri med	1
zelo dobra hrana	2
ne, hvala	2
kuharice se derejo!	1
dobra prehrana	1
da zelo dobro kuhakjo	1
oliv ne jem a ostalo mi je dobro	1
večkrat nutela	1
rad bi, da bi bilo čim več vode za pit.	1
kar kuhajo v šoli mi ni vedno vseč	1
premalo	2
kosilo in malice so dobre	3
vsakič bi moral biti sok	4
ne nebi	2
pohvala	3
dobre hrane velikokrat zmanka	1
da lahko greš iskat repete tudi če nisi vzel juha ali solate	1
hrana je kdaj prevročča, kdaj premrzla v hrani se najde kak las hrana je kdaj razkuhana ali pa ne dovolj pečena kuharice so nevljudne za repete dajo preveč hrana in še kaj se najde!!	1
zelo bi pohvalila sladoled in sladice	1
rad bi da bi za malico bile za sadje jagode ali borovnice	1

malica in kosila v šoli so mi zelo všeč	1
sola naj bi imela zdravo prehrano na spotnih dnevih pa vedno dobimo cedevito ali kaksen zelo sladek sok namesto vode ki je veliko bolj zdrava kot zelo sladke pijace	1
hrana je zelo dobra	1
tortice pri dieti so preveč kisle in sladke	1
enake količine (npr. približno enako velike hrenovke in kruh)	1
hrana je v redu	1
da so porcije večje.	1
trda pica in mrzla hrana !!!	1
dobro	1
dobro je da imamo različno za jesti in tudi kdaj kaj bolj sladkega kdaj pa malo manj sladkega	1
vecje porcije	2
zelo dobra hrana ampak malo preveč zelenjave	1
ni dobro zapit in lahko bi bile malo bolj slatke jedi	1
hot dog	1
malo večje porcije	1
solato ne jem a vse drugo pa jem	1
tisti ki imajo dijeto ne dobijo tako kot ostali in tudi kuharice če jim rečeš da ti to ni všeč pa ti še zmeraj dajo in se potem jezijo zakaj stran dajemo	1
zelo dobri žganci in mleko	1
da ce smo se lacji in je kaj dobrega da se dajo ne pa da recejo da ne dajo	1
lahko bi dali v košaro za 8.a več kot drugim saj nam hrane velikokrat zmanjka prehitro. ko je za malico hot dog bi morale biti klobase enake velikosti kot kruh. po tolikem času bi laho videli kaj imamo učenci najraje pri kosilu in bi tega naredili več saj potem ni dovoj če hočeš uzeti repete. drugače pa je kosilo zelo dobro?	1
večkrat mora biti kruh z tuninem namazom	1
hrana je okusna	5
hrana pri kosilu je slaba	1
hrano v šoli je odlična.kar tako naprej.	1
všeč mi je da je nekaj hrane tudi domače	1
zelo je dobra	1
več količine saj jo velikokrat zmanjka	1
malica mi je vsec razn zganci	1
lahko bi bolj sladek sok	1
mrzu mlek	4
kakšen las v hrani	1
zelo dobro je zajest	1
za kosilo bi bilo lahko dlje odprto	1
več sladorja	2
pri kosilu bi lahko vsak dobil po dvakrat če želi in če vedo da nebodo imeli dovol hrane naj rečejo da lahko samo enkrat nepa da nekateri dobijo palačinke nekateri pa frutabelo in da bi bili lshko makaroni,testenine skuhane nepa srove	1
hrana je odlična.	1
da je skoz čaj pa kruh	2

pripomba: da bi morali solato bolj soliti in kisati	1
zeleni sok je zelo dober	3
ne hvala	2
prehrana v šoli se je v zadnjih letih izboljšala	1
dobra je hrana ,motz me da je premalo sladka ali bi kaj dodala	1
dobre solate	1
naj bi bila bolj zdrava prehrana	2
ucasih je zelo dobra malca	1
veliko krat je meso premalo pečeno...	1
kar kuhajo v šoli je meni zelo všeč zato pohvalim vse kuharje.	1
ne vse je v redu	1
veckrat sladkan čaj in vec dobtih stvari ki jih imamo vsi radi	1
hrana mi je zelo ušeč in veckrat bi jedel govejo juho	1
bilo bi dobro, da bi bilo mrzlo mleko	1
več jogurta	1
priporočam da ni kruh vsako jed. in tudi da je veliko jogurta. hvala.	2
vse čistitke kuharcam ki to skuhajo saj je odlično	1
več naravnega soka ali sladek čaj	6
prosim sladkan ali čaj z medom ali limono	1
ko rečeš da nečesa ne maraš ti malo jedi dajo in nekatere se jezijo ko vržeš stran	1
premajhne porcije za kosilo	1
za vroče dneve bi sladoled in da je v solati bučno olje	1
da je sladkan čaj	1
da bi bilo več jagod in borovnic	1
vsa hrana mi je zelo všeč, čestitke kuharicam, ki tako dobro kuhajo	3
trde pice!!!!!!	2
hrana se mi zdi zelo dobra , ni mi pa všeč da čan(lahkoaj ni sladk bi ga sladkali z medom ki je bolj zdrav) :)	1
nekatere kuharice dajo preveč na krožnik	1
uredu je	1
zelo zdrava prehrana	2
večkrat more biti sladoled	1
hrana mi je zelo všeč	1
hrana mi je zelo ušeč	1
ni mi vsec da mam pri malici skoz kruh in čaj	1
če, česa ne maraš, ti tega dajo manj	1
dobra kosila, včasih se pogosto ponavljajo	1
večkrat bi imela gres mlečen riž,...	1
večkrat dunajc	1
da zelo dobro kuhajo	1
všeč mi je da imamo na meniju za vsak teden za naprej napisan jedilnik, da če mi kaj ni všeč se odjavim.	1
naučte se kuhat	1
da bi pri kosilu lahko vsak , ki bi prišel po še , da bi kuharice vedno dale še.	1
da so kdaj pohana bedrca	1

krožniki posodice in skodelice naj bodo normalne in ne kovinske kot da smo v zaporu	1
da bi bil čaj večkrat s medom in limono.	1
bolj sladkan čaj da bi bil večkrat žganci	1
rada bi da je solata bolj narejena	1
predlog, da bo čaj bil malo sladkan. in še pohvala da nam kdaj dajo nutelo	1
meni je zelo všeč da so kuharice zelo prijazne in tudi zelo dobro kuhajo	1
premalo soka	1
mrzel mleč in mrzle pice	1
zelen sok pri kosilu ni dober, kuharica in ravnateljica vedno silita z juho in solato, več sladic, več borovnic, jagod pri malici	1
kdaj juha ni dovolj slana včasih pa obratno	1
ne vem kaj bi lahko	1
da nebi bilo vedno kruha in salame	1
slaba higijena v kuhinji, zelo velikokrat dobim lase v svojem krožniku	1
malica bi bila lahko malo bolj raznolika, razen seveda žgancev, kefirja, pinjenca, kruha in sira, to bi lahko spustil	1
za vroče dneve bi sladoled	1
je dobro, ampak za malico bi moral večkrat biti kivi, sok...	1
hrana kaj ni higijenična	1
meni je vse zelo dobro	1
malo bolj se podrudite da bodo otroci dejansko jedli in bo šola, manj zavrgla.	1
zelo dobro samo večkrat štrudl, kak sok, ali sladkan čaj	2
zdi se mi da je dobra hrana ki jo dobimo	1
ne dajte kruha z semeni	1
sladkan čaj, manj mastna pica	1
ne	27
dobra malica	2
hrana se mi zdi zelo dobra, ni mi pa všeč da čaj ni sladkan (lahko bi ga sladkali z medom ki je bolj zdrav)	3
mogoče kdaj malo več sladkih jedil	1
da so porcije večje. kamilčni čaj in lipov čaj sta zelo nagnusna	1
več juhe!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!	1

V Boh. Bistrici, 3. maja 2023

organizatorica prehrana Urška Beznik