Vsem staršem učencev in učencem od 4. do 9. razreda na OŠ Koroški jeklarji smo junija 2021 poslali anketo o zadovoljstvu s prehrano na šoli. Povezava do ankete je bila poslana po eAsistentu, anketa pa je bila dostopna na 1ki. Na vprašanja je ustrezno odgovorilo 78 staršev in 31 učencev.

Starše smo vprašali, če poznajo jedilnik. 21 % staršev zelo dobro pozna jedilnik, 67 % ga pozna dobro, 13 % pa ga ne pozna.

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da je večina anketiranih staršev z jedilnikom v šoli zadovoljnih. Nezadovoljstvo z jedilnikom je izrazilo 9 % staršev, 72 % staršev je jedilnik ocenilo kot dober, zelo dober ali odličen, 16 % staršev pa meni, da je zadovoljiv.

Razlogi za nezadovoljstvo staršev s prehrano so: da bi lahko jedli bolj zdravo prehrano brez vnaprej pripravljenih obrokov, da je preveč pijače v tetrapakih, da je pire krompir iz vrečke, da je v prehrano vključeno preveč sladkorja, da je razmerje med ogljikovimi hidrati in beljakovinami neustrezno. Trudili se bomo, da bo naša prehrana prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna. Na prehrano – kosovno, tetrapake – je vplivala epidemija Covida-19, saj so bile v zadnjem letu in pol poostrene higienske razmere in smo upoštevali navodila NIJZ, ki so vsaj sprva zahtevala kosovno prehrano.

Starši, ki so jedilnik ocenili kot dober, zelo dober ali odličen, menijo, da je prehrana zdrava, uravnotežena, raznolika; jedilnik je sestavljen iz vseh skupin hrane po prehranski piramidi; veliko je sadja; otroci so zadovoljni; lahko bi bilo več rib.

Starši so odgovorili, da 54 % otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje, 45 % pa jih ne. **Želeli bi poudariti, da je pomembno, da otroci doma zajtrkujejo, saj je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Če učenci zajtrkujejo doma, zanje ni prvi obrok šolska malica.**

Starši so nam sporočili še, da je hrana preveč zdrava, da je preveč napitkov v plastenkah in tetrapakih, da so malice količinsko premajhne, da bi lahko uvedli vegetarijanski meni, da je pire krompir preveč grudast in voden, da bi lahko uredili vrt v okolici šole, da želijo lokalno pečen kruh in čim več lokalnih dobaviteljev, da delamo dobro in le tako naprej, da bi želeli več govedine pri malici, da je prehrana raznovrstna in so jedi okusne, da so testenine včasih razkuhane, da bi lahko bilo več navadnega jogurta, ki bi si ga sami dobivali.

Predloge bomo poskušali upoštevati v največji meri.

Šola je po Zakonu o šolski prehrani (4. člen) dolžna organizirati šolsko malico, ostale obroke pa po svojih zmožnostih. Dietne obroke organizira šola v okviru dodatne ponudbe, v skladu s svojimi zmožnostmi. Na šoli dietne obroke organiziramo, če učenec prinese ustrezno uradno medicinsko potrdilo, ki ga je potrdila zdravniška zbornica – primer potrdila: <https://www.zdravniskazbornica.si/docs/default-source/tedenski-bilten-fs/priporo%C4%8Dila-za-medicinsko-indicirane-diete_besedilo.pdf?sfvrsn=5d143336_2>. Ostale vrste prehrane (vegetarijanska, brez določenih vrst mesa …) šola zaenkrat ne ponuja. Smernice (str. 16) prav tako ne obravnavajo kakršne koli oblike alternativnega prehranjevanja v okviru organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Prav tako smo anketo poslati tudi vsem učencem od 4. razreda dalje. Na vprašanja je ustrezno odgovorilo 31 učencev šole.

16 % učencev obiskuje 4. razred, 23 % peti razred, 16 % šestega, 23 % sedmega, 13 % osmega in 10 % anketiranih učencev 9. razred.

Tudi iz rezultatov ankete vidimo, da je e 61 % učencev jedilnik ocenilo kot dober, zelo dober ali odličen, 32 % jih meni, da je jedilnik slab, 6 % pa, da je sprejemljiv.

58 % učencev meni, da je prehrana dobra, zelo dobra ali odlična, 16 % jih meni, da je zadovoljiva, 26 % pa, da je slaba.

Kar 70 % učencev meni, da je hrana ravno prav slana, 3 % menijo, da je premalo slana, 23 % pa bi želelo bolj slano hrano. 70 % jih meni, da je ravno prav sladka, 10 % meni, da je hrana presladka, 17 % pa bi si želelo bolj sladko prehrano. Kar 80 % se zdi šolska prehrana zdrava, 10 % jih meni, da je preveč zdrava, 7 % pa, da je prehrana premalo zdrava.

Po pravilih Smernic, prehranske piramide in zdrave prehrane, se naj učencem ponuja tudi hrana, ki je ne marajo najbolj, je pa koristna za njihovo rast in razvoj, prebavo (rženi kruh, juhe, mlečni gres/riž, polnozrnati izdelki, sadje in zelenjava).

Učence smo povprašali še po njihovih željah, in sicer kaj bi želeli jesti pri malici in kaj pri kosilu.

Za malico si želijo: rogljičke, sendviče, ameriške palačinke, ržen kruh, ki bi bil narezan na tanko, več sadja in zelenjave, jajca, topli sendvič, Cockto, burek, hamburger, domačo suho salamo, pašteto in čokolino.

Za kosilo so želijo: hamburger, spomladanske zavitke, njoke, suši, različne solate, tortilje, lazanjo, peciva, čevapčiče, perutničke, polpete, zelenjavo z žara.

61 % učencev je povedalo, da doma pred odhodom v šolo zajtrkuje, 39 % pa jih ne.

Prehranska piramida je shematski prikaz zdravega načina prehranjevanja, pravi, da morajo biti zastopana vsa živila, vendar ne enako pogosto in ne v enakih količinah. Organizator šolske prehrane pripravlja šolski jedilnik tako, da upošteva prehransko piramido, Zakon o šolski prehrani in Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Tako naj bi se otrokom zagotovila ustrezno hranilna, energijska in zdrava hrana.

Predloge staršev in želje otrok bomo poskušali čimbolj upoštevati ob hkratnem upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja, ki so glede prehrane včasih različne od želja staršev in otrok. Prav tako pa se želje staršev in otrok tudi medsebojno razlikujejo. Jedi, katerih si otroci na jedilniku ne želijo, so večino prav jedi, katete bi starši radi na jedilniku videli dodatno ali v večji prisotnosti.

Po Smernicah je priporočeno, da se jed na jedilniku lahko najprej ponovi po 21 dneh, kar organizator šolske prehrane upošteva. Vendar pa ponavljanje posamezne (konkretne) jedi ne gre enačiti s ponavljanjem vrste jedi (npr. juhe, meso). Upoštevamo pravila uravnotežene prehrane, zato se na šolskem jedilniku pojavljajo vse vrste mesa. Učencem je pri malici vsak dan ponujena zelenjava ALI sadje, pri kosilu je načeloma solata na voljo 4-krat na teden, vsaj enkrat na teden pa je v obliki priloge/v juhah. Še naprej se bomo trudili za čim večjo raznolikost sadja in zelenjave.

Mleko in mlečni izdelki naj bi bili po Smernicah na voljo vsak dan, čemur pri pripravi jedilnikom sledimo, prav tako pa je šola vključena tudi v Shemo mleka. Pri sestavi jedilnikov, skladno s smernicami otroke navajamo na različne vrste kruha (iz črne, ržene, ovsene, ajdove ali druge vrste polnovredne moke), ki mu spreminjamo »obliko«: žemlje, rogljički, rezan kruh.

Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. Občasno bomo ponujali tradicionalno prehrano, saj je prav, da se učenci seznanijo z različnimi slovenskimi okusi in tudi na tak način spoznavajo slovensko kulturno dediščino. Trudili se bomo zagotavljati čim več sadja, zelenjave in lokalno pridelane hrane.

Zaradi okoliščin (število osebja, velikost kuhinje) šola ponujala en meni, ne ponuja vegetarijanskega menija ali menija brez določenih vrst mesa. Za medicinsko indicirane diete bo še naprej poskrbljeno.

Prav tako se bomo v prihodnje trudili sledili tudi nekaterim predlogom, ki so bili podani s strani staršev. Tako se bomo še naprej trudili, da se bo na jedilniku zmanjševala količina predpripravljene hrane (v kolikor to dopuščajo okoliščine, predvsem pri posameznih dietnih obrokih). Kupljene slaščice in rezine smo zamenjali z v šoli pripravljenimi pecivi in sladicami.

V največji meri se trudimo zagotavljati kvalitetno in lokalno hrano (predvsem mlečni izdelki in sezonsko sadje). Pri tem pa je šola omejena z javnimi razpisi, preko katerih je zavezana izvajati tudi naročila hrane ter na katere se lokalni težko prijavljajo.

Nekaj predlogov glede prehrane se je nanašalo tudi na količino. Šolska kuhinja ima predpisano količino, koliko česa (v gramih) naj ponudi različno starim otrokom, načeloma lahko otrok vedno pride v kuhinjo po dodatek. Kosila ne sestavljajo samo jedi, katere imajo otroci radi (npr. čevapčiči …), ampak še priloga in solata, saj mora kosilo biti celota.

**Kot izhaja iz odgovorov veliko število otrok doma ne zajtrkuje. Tako iz odgovor staršev izhaja, da le 54 % otrok doma redno zajtrkuje, prav tako pa iz odgovorov učencev izhaja jih redno ali zelo pogosto doma zajtrkuje 61 %. Le-to vpliva na potrebno količino prehrane otrok v šoli (po priporočilih bi otroci morali vsaj 20 % dnevnih potreb pokriti že z zajtrkom). Spodbujali bomo učence, da zajtrk zaužijejo že doma, saj le-tako lahko šolska prehrana (predvsem malica) izpolni svoj namen ter otrokom ne predstavlja prvega dnevnega obroka. Le-to pa vpliva tudi na potrebe otrok po količini zaužite šolske prehrane. Odsotnost zajtrka pri otrocih tako lahko vpliva želje otrok in tudi staršev po večjih količinah hrane pri šolskih obrokih, kar pa je v nasprotju s smernicami zdravega prehranjevanja.**

Še naprej se bomo trudili, da prehranjevanje v šoli ne zajema le zauživanja priporočljivih hranil, temveč da se otroci naučijo tudi pravil prehranjevanja.

Slovenija se je soočila s obsežnimi spremembami, ki so jih prinesle izjemne razmere zaradi koronavirusa. Le-te so predvsem pri šolski prehrani pomembno posegle v način priprave ter razdeljevanja prehrane. Ob upoštevanju smernic NIJZ se bomo še naprej trudili, da bomo upoštevali predloge staršev in učencev, seveda ob doslednem upoštevanju vseh predpisov, ki pa posamezne, doslej dobro sprejete načine spreminjajo (npr. prost dostop otrok do sadja).

Staršem in učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Odgovori učencev in staršev nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja ter drugih navodil NIJZ, predvsem v zvezi s preprečevanjem okužb s koronavirusom, kar bo očitno vsaj še v naslednjem šolskem letu vplivalo tudi na načrtovanje šolske prehrane.

**VIRI IN LITERATURA**

1. Spletni anketi na 1ka.si
2. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca, idr. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)* [elektronski vir]. Pridobljeno s: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf>
3. Spletna stran Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport o šolski prehrani: <https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/>
4. Hlastan Ribič, Cirila, idr. (2008*). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* [elektronski vir]. Pridobljeno s: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/ZRSS_Praktikum.pdf>
5. Pograjc, Larisa, idr. (2008*). Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* [elektronski vir]. Pridobljeno s: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/PRIROCNIK_Z_MERILI_KAKOVOSTI.pdf>
6. Spletna stran o šolski shemi sadja, zelenjave in mleka: <https://www.gov.si/teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>
7. *Zakon o šolski prehrani* (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14, 46/16 - ZOFVI-K, 49/16 - popr.)