**ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI** – šol.leto 23/24

**Prehrana in način življenja** pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok in staršev glede prehrane različne, smo učence in starše povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano. 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 si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo.

**Učenci** skozi osnovno šolo pridobijo veliko informacij o ustreznih prehranskih navadah in zdravem življenjskem slogu. Pomemben vir informacij je seveda tudi družina, različni mediji in okolje v katerem otroci živijo. Pogledi na to, kaj je zdrava oz ustrezna prehrana se pri otrocih zato zelo razlikujejo. Pri načrtovanju šolske prehrane se poskušamo v čim večji meri držati Smernic zdravega prehranjevanja, ki jih je oblikovala strokovna skupina pri Ministrstvu za zdravje RS .

V šoli se bomo še naprej trudili, da bodo imeli učenci pri pouku, pa tudi skozi druge dejavnosti (dnevi dejavnosti, projekti) možnost pridobiti čim več znanja s področja zdrave prehrane, tako da bodo lahko sami ustrezno ovrednotili svojo prehrano in posegali po čimbolj zdravih živilih.

**Dietno prehrano** zgotavljamo izključno na podlagi Potrdila o medicinsko indicirani dieti za otroka, ki ga izda izbrani pediater ali specialist pediater. V potrdilu je jasno določena vrsta diete in čas trajanja. V šolski kuhinji trenutno pripravljamo dietno prehrano za 25 učencev – večina je alergijskih diet brez kravjega mleka, jajc, pšenice, oreščkov ali arašidov, nekaj je diet pri laktozni intoleranci, pripravljamo pa tudi dve sladkorni dieti s štetjem ogljikovih hidratov, dve brezglutenski in eno cistično fibrozo.

**Šolski jedilniki** se pripravljajo tudi v povezavi z zunanjim ponudnikom, kateri poskrbi za naša kosila. Jedilniki so vnaprej javno objavljeni na šolski spletni strani ter v avli šole.

Jedilnik je oblikovan na podlagi smernic NIJZ, količinskih normativov ter prostorskih in kadrovskih kapacitet. Menimo, da so obroki primerno veliki, če učenci vzamejo vse, kar jim je pri obroku ponujeno.

Pri načrtovanju jedilnikov poskušamo v šolski kuhinji v čim večji meri upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščati tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Kolikor se le da v šolsko prehrano vključujemo lokalno pridelana živila: jabolka, kruh, sezonska zelenjava in določene vrste sadja, ter določene količine mleka in jogurta.

**Učenci so v anketi najpogosteje navajali jedi**, ki jih že imamo na jedilniku in ki spadajo pod hitro hrano – pica, hot dog, burek. Zanimivo, prav tako veliko staršev. Te jedi imamo navadno na jedilniku enkrat mesečno, ker vemo, da jih imajo učenci radi. Pogosto so učenci navajali tudi sladke jedi (razni rogljički, navihančki, osje gnezdo) in mlečne jedi (zdrob, mlečni riž, kosmiči). Med vsemi zapisi pa smo našli tudi nekaj takih predlogov, ki jih bomo v prihodnje poskusili uvrstiti na jedilnik. Pri sestavi jedilnika moramo upoštevati kapaciteto kuhinje, ki nam zaradi večjega števila obrokov malic prostorsko in časovno ne omogoča, da bi pripravljali določene jedi, ki si jih učenci želijo . Pojavile so se tudi želje po jedeh, ki jih na jedilnik ne moremo uvrstiti, ker so sestavljene iz živil, ki so pogosti alergeni ali predstavljajo preveliko prehransko tveganje .

**Zanimalo nas je ali učenci pred odhodom v šolo zajtrkujejo**, saj je zajtrk poleg kosila in večerje eden izmed treh glavni obrokov. Pokriva 20 % dnevnih energijskih potreb, z njim telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za delo, učenje in igro. Dopoldanska malica je vmesni obrok med zajtrkom in kosilom in ni nadomestilo zajtrka.

**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 zajtrkom že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da dosegajo učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo.

Učenci imajo načeloma vedno možnost dobiti dodatno malico. Opažamo, da po dodatni malici pogosteje posegajo učenci s prekomerno telesno težo. V tem primeru jih spodbujamo naj posežejo po dodatnem sadju, namesto po kruhu oz pekovskem pecivu. Malica seveda ne zadostuje tudi učencem, ki doma ne zajtrkujejo, saj naj bi z malico pokrili le 15% dnevnih potreb po energiji.

Trudimo se, da je zlasti **pri kosilu** obrok sestavljen iz več elementov. Tako lahko učenec, ki mu ni všeč glavna jed, izbira še na primer med juho in solato ali kruhom, sladico ali sadežem. Ker želimo zmanjšati zavržek hrane, lahko učenci izbirajo, kaj želijo vzeti pri glavni jedi. Če je na primer glavna jed sestavljena iz krompirja, 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. Učenci najpogosteje prihajajo po dodatek, ko je na jedilniku sladica ali testenine. Opažamo, da pogosto učenci ne vzamejo vseh ponujenih jedi in kasneje želijo dodatek le tiste sestavine, ki so jo vzeli. Dodatek količinsko ne more biti enakovreden prvotnemu obroku, samo celotno kosilo lahko zadosti energijskim in hranilnim potrebam.

Okus je praktično nemogoče zadostiti vsem. **Za kosilo** so učenci so najpogosteje navajali jedi s testeninami in različne sladice.

**Kultura prehranjevanja**

Prehranjevalne navade, pod katere spada tudi obnašanje pri jedi, otroci pridobijo najprej doma, kasneje se z učenjem o primernem vedenju oblikujejo v vrtcu in osnovni šoli. Če pri jedi ni v bližini prisoten učitelj, se le redki vedejo v skladu s pravili, ki se jih že več let učijo.

Učenci so **pohvalili kuharje** in prijaznost osebja. Kuharice morajo pri razdeljevanju kosila slediti zalogi hrane. Če se deli preveč dodatka, se lahko zgodi, da količina ni zadostna za učence, ki pridejo med zadnjimi na kosilo. To je povsem objektivna situacija in ne odraža osebnega odnosa zaposlenih do učencev. Kljub temu se nam zdi to boljša rešitev, kot da bi hrano zavrgli. Med drugim pa so učenci pohvalili, da jih kuharice poslušajo, ko povejo, kaj bi radi jedli in jim naložijo tisto hrano, ki si jo želijo (npr. brez omake, več priloge, manjši kos mesa).

**Obroki** so količinsko prilagojeni starosti otrok, vendar opažamo, da otroci zaradi izbirčnosti zelo pogosto ne vzamejo vseh ponujenih jedi. Pogosto odklanjajo juhe, zelenjavne priloge in solato. Vzamejo le priloge iz skupine ogljik hidratnih živil, kar ne more pokriti njihovih potreb po energiji, še manj pa po hranilnih snoveh. Učenci imajo pri kosilu in pri malici možnost dodatka, ni pa nujno, da je dodatek na razpolago za vse jedi. Žal opažamo, da kljub spodbujanju, kar nekaj otrok pri malici sadja in zelenjave ne vzame. V šolski kuhinji se zaposleni trudimo, da je pripravljena hrana čim bolj pestra, zdrava in okusna. Ker se okusi in želje naših otrok pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je seveda pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočili Smernic zdravega prehranjevanja. Prav gotovo pa je težko zadovoljiti vse okuse in želje, saj otroci v šolo prihajajo z različnimi željami in prehranskimi navadami.

**Stremeli bomo k temu**, da bo v naših jedilnikih zastopane čim več lokalne in ekološke hrane ter v šolski kuhinji pripravljenih jedi. Pri načrtovanju šolske prehrane bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Tako staršem kot 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

Z analizo prehranskih navad vaših otrok, smo želeli pojasniti nekatere težave s katerimi se srečujemo v šoli. Zanje je prvi obrok šolska malica in če jim le ta ne ustreza, ne zaužijejo hrane do kosila.

Šolska malica in šolsko kosilo za razvijajočo mladino nista dovolj za celotni dnevni vnos hranil in energije. V obdobju rasti potrebujemo 4 - 5 hranilno in energijsko ustreznih obrokov. Glede na rezultate ankete se starši zavedate, da otroci potrebujejo poleg šolske prehrane še zajtrk, popoldansko malico in večerji. Opažamo, da otroke navajate na pitje vode in uživanje polnozrnatih živil. Tudi v šoli vzpodbujamo pitje vode, manj sladkih čajev in različnih vrst žitaric in polnozrnatih izdelkov. Otroke pa je nujno pri vsakem obroku vzpodbujati, da živilo ali jed vsaj poskusi.

Umivanje rok pred jedjo in pospravljanje po zaužitju hrane sta pomembna dejavnika v prehrani, hkrati pa pomembna tudi za naše zdravje in dobro počutje. Glede na rezultate ankete, starši področju higiene in reda pri prehrani posvečate veliko pozornosti, prav tako pa tudi vsi zaposleni v šoli. Zato učenke in učence spremljamo k obrokom, jih opozorimo na umivanje rok, pospravljanje in kulturo prehranjevanja. Staršem se zahvaljujem za vse odgovore, pripombe in komentarje, ki nam bodo koristili pri načrtovanju šolske prehrane v bodoče.