

UVOD

V mesecu maju 2019 so učenci naše šole izpolnjevali anketo o šolski prehrani. Z anketo smo ponovno želeli ugotoviti splošne prehranjevalne navade naših učencev, kako so zadovoljni s šolskimi prehranskimi obroki, zapisali pa so lahko tudi svoje predloge za izboljšanje jedilnikov in šolske prehrane na splošno.

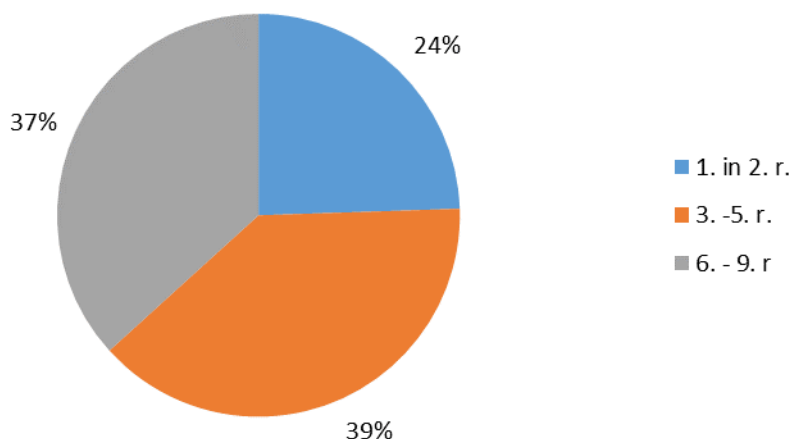
Učenci vrtca, prvega in drugega razreda so izpolnjevali enostavnejšo anketo, ostali učenci razredne in predmetne stopnje pa obsežnejšo spletno anketo. Poročilo je razdeljeno na mednarodni in nacionalni program.

1. NACIONALNI PROGRAM

1.1 Struktura anketiranih učencev

Učenci prvega in drugega razreda so izpolnjevali enostavnejšo anketo, ostali učenci razredne in predmetne stopnje pa obsežnejšo spletno anketo.

Struktura anketiranih učencev po starostnih skupinah



Graf 1: Prikaz strukture anketiranih učencev nacionalnega programa po starostnih skupinah

1.1.1 UČENCI 1. IN 2. RAZREDA

Enostavnejšo anketo je izpolnilo 178 učencev prvega in drugega razreda.

Tabela 1: Struktura anketiranih učencev glede na spol.

Spol	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
Deček	99	55,6%
Deklica	79	44,4%
Skupaj	178	100 %

Tabela 2: Struktura anketiranih učencev glede na razred.

Razred	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
1. razred	88	49,4 %
2. razred	90	50,6 %
Skupaj	178	100 %

1.1.2 UČENCI OD 3. DO 9. RAZREDA

Spletno anketo je ustrezno izpolnilo 549 učencev: 272 dečkov in 277 deklic.

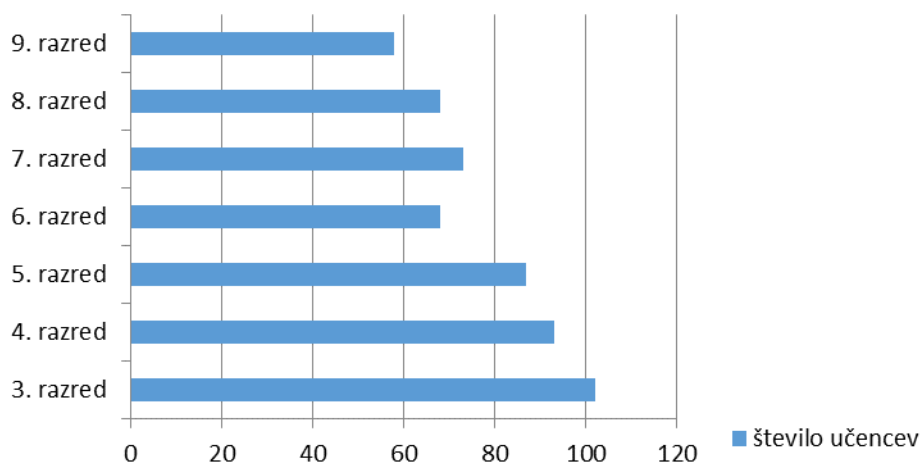
Tabela 3: Struktura anketiranih učencev glede na spol.

Spol	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
Deček	272	49,5%
Deklica	277	50,5%
Skupaj	549	100 %

Tabela 4: Struktura anketiranih učencev glede na razred.

Razred	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
3. razred	102	19 %
4. razred	93	17 %
5. razred	87	16 %
6. razred	68	12 %
7. razred	73	13 %
8. razred	68	12 %
9. razred	58	11 %
Skupaj	549	100 %

Struktura anketiranih učencev po razredih



Graf 2: Prikaz strukture anketiranih učencev nacionalnega programa od 3. do 9. razreda

1.2 Rezultati

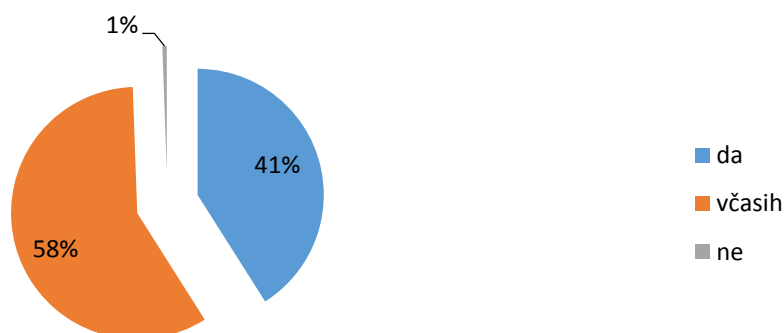
1.2.1 Prvi in drugi razred

Anketo je izpolnilo 178 učencev (kar predstavlja 24,5 % vseh anketiranih učencev nacionalnega programa). 73 učencev, kar predstavlja 41 % je s šolsko malico zadovoljnih, 58,4 % je včasih všeč, enemu učencu šolska malica ni nikoli všeč. 35,4 % učencem prvega in drugega razreda je šolsko kosilo všeč, 62,4 % je občasno všeč, trem učencem šolsko kosilo ni nikoli všeč.

Najraje jedo: meso, testenine (makarone in špagete), govejo juho, jagode, češnje, korenje, palačinke, sladoled, ... Ne marajo pa solat, rdeče pese, zelenjavnih juh, oliv, graha, zelja in namazov ...

71,9 % učencev prvega in drugega razreda zajtrkuje vsak dan, 16,2 % učencev zajtrkuje občasno. 11,8 % učencev, kar predstavlja 21 učencev, nikoli ne zajtrkuje (8 prvošolcev in 13 drugošolcev).

Zadovoljstvo učencev 1. in 2. razreda s šolsko malico



Graf 3: Prikaz zadovoljstva učencev 1.in 2. razreda s šolsko malico

1.2.2 Tretji do deveti razred

a) Uživanje obrokov v šoli

Od vseh anketiranih učencev od 3. do 9. razreda jih 85 % uživa šolsko malico, 85 % šolsko kosilo in 24 % šolsko popoldansko malico. 19 učencev ne uživa nobenega šolskega obroka. 72 % učencev od 1. do 5. r., ki so vključeni v program podaljšanega bivanja prejema popoldansko malico.

b) Prehranjevalne navade

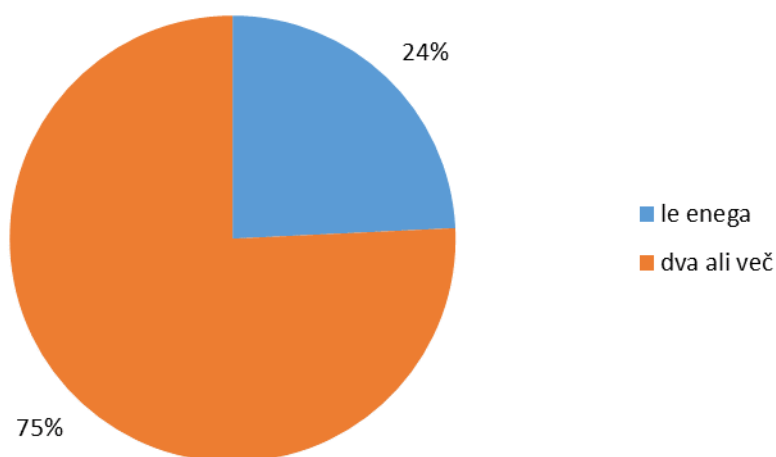
Od vseh anketiranih učencev od 3. do 9. razreda jih 62 % zajtrkuje vsak dan; 68 % vseh dečkov in 57 % vseh deklic (66 % učencev od 3. do 5. razreda in 58 % učencev od 6. do 9. razreda). Nikoli jih ne zajtrkuje 9 % (13 % učencev od 3. do 5. razreda in 5 % učencev 6. do 9. razreda). Popoldanske malice nikoli ne uživa 31 % vseh učencev, nikoli pa ne večerja 7 % vseh anketiranih učencev.

Tabela 5: Pogostost uživanja posameznih obrokov učencev 3. do 9. razreda.

Obrok	vsak dan	do trikrat na teden (od ponedeljka do nedelje)	med vikendom	nikoli
zajtrk	62 %	11 %	18 %	9 %
dopoldanska malica	67 %	22 %	5 %	6 %
kosilo	92 %	6 %	1 %	1 %
popoldanska malica	35 %	23 %	11 %	31 %
večerja	77 %	10 %	6 %	7 %

75 % vseh anketiranih učencev dnevno zaužije vsaj dva topla obroka na dan (79 % učencev od 3. do 5. razreda). 24 %, kar predstavlja 134 učencev, dnevno zaužije le en topel obrok.

Dnevno uživanje toplih obrokov



Graf 4: Dnevno uživanje toplih obrokov učencev od 3. do 9. razreda

75,3 % vseh anketiranih učencev v šoli spije najmanj 2 skodelici pitne vode (81,9 % učencev od 3. do 5. razreda oz. 68,7 % učencev od 6. do 9. razreda). 52,6 % vseh anketiranih učencev v domačem okolju spije več kot 4 skodelice pitne vode.

69,2 % vseh anketiranih učencev zaužije dnevno vsaj eno enoto sadja (67,6 % učencev v 3., 4., in 5. razredu dnevno zaužije vsaj eno sadje). 8,4 % vseh učencev zaužije eno enoto sadja le enkrat na teden ali še manjkrat.

62,8 % vseh anketiranih učencev zaužije dnevno vsaj eno vrsto zelenjave (61,9 % učencev v 3., 4., in 5. razredu dnevno zaužijejo vsaj eno enoto zelenjave). 12,7 % vseh učencev zaužije zelenjavo le enkrat na teden ali še manjkrat.

Tabela 6: Pogostost uživanja sadja in zelenjave med učenci posameznih starostnih skupin.

Živilo	učenci	trikrat na dan in več	dvakrat na dan	enkrat na dan	večkrat na teden	enkrat na teden	nikoli
sadje	3.–5. r.	30 %	21 %	17 %	25 %	4 %	4 %
	6.–9. r.	16 %	27 %	28 %	19 %	7 %	3 %
zelenjava	3.–5. r.	21 %	18 %	22 %	23 %	9 %	6 %
	6.–9. r.	17 %	21 %	25 %	26 %	8 %	2 %

Močno odsvetovanih gaziranih pijač ne pije 27 % učencev od 3. do 9. razreda. 3 % učencev jih pije vsakodnevno, 13 % učencev dnevno uživa sladkarije, 3 % učencev pa dnevno uživa hitro pripravljeno hrano.

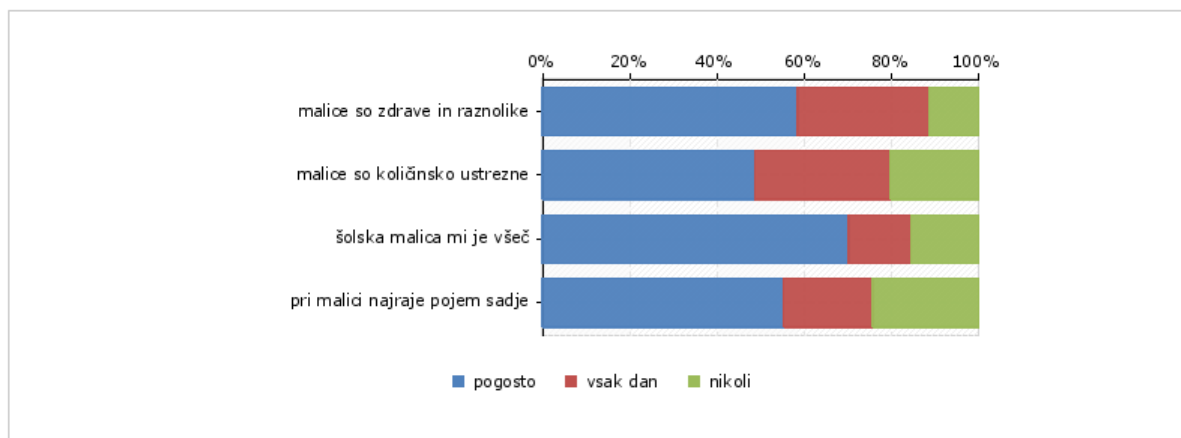
Tabela 7: Pogostost uživanja odsvetovanih živil med učenci posameznih starostnih skupin.

Živilo	učenci	vsak dan	več kot trikrat na teden	do trikrat na teden	do 1 x mesečno	jih ne uživam
kokakolo in ostale gazirane pijače ...	3.–5. r.	3 %	3 %	13 %	51 %	31 %
	6.–9. r.	3 %	2 %	25 %	49 %	22 %
slaščice, sladko pecivo, čokolado ...	3.–5. r.	13 %	17 %	43 %	25 %	3 %
	6.–9. r.	13 %	16 %	47 %	20 %	3 %
slano pecivo, čips, arašide ...	3.–5. r.	4 %	8 %	25 %	49 %	14 %
	6.–9. r.	4 %	11 %	31 %	45 %	9 %
pico, hamburger, hot dog ...	3.–5. r.	4 %	3 %	12 %	69 %	13 %
	6.–9. r.	3 %	5 %	16 %	70 %	6 %

c) Dopoldanska malica

30 % anketiranih učencev, ki uživa šolsko malico, meni, da so šolske malice vsak dan zdrave in raznolike, 11 % jih meni, da niso nikoli. 31 % učencev meni, da so malice vsak dan količinsko ustrezne (19 % učencev od 6. do 9. r.), 49 % pa jih meni, da so pogosto količinsko ustrezne (50 % učencev od 6. do 9. r.). Malica nikoli ni vseč 15 % vseh anketiranih učencev, vsak dan pa je vseč 14 %. Pri malici najraje poje sadje 20 % učencev, 24 % pa nikoli z veseljem ne poje sadja, ki je pri malici (18 % učencev od 3. do 5. r. in 30 % učencev od 6. do 9. r.).

Zadovoljstvo učencev z dopoldansko malico



Graf 5: Prikaz zadovoljstva učencev od 3. do 9. razreda z dopoldansko malico

Učenci imajo še vedno najraje za malico: pico, burek, hot-dog, jabolko, jogurt, kosmiče z mlekom, mlečni riž, mlečni zdrob, kruh s smetanovim, tuninim, francoskim namazom oz. maslom in medom, belo kavo, rogljičke, sendvič.

d) Kosilo

Na šolsko kosilo vsak dan z veseljem pride 40 % vseh anketiranih učencev, ki uživajo šolsko kosilo. 88,9 % učencev meni, da so kosila vsak dan oziroma pogosto pestra in raznolika. 18 % učencev se pri kosilu ne nasiti (8 % učencev 3. do 5. r. in 28 % učencev 6. do 9. r.; 13 % deklet in 22 % dečkov od 3. do 9. razreda). 7 % učencev meni, da za kosilo vsak dan ni nič dobrega. Vsak dan gre po dodatno porcijo 14 % vseh anketiranih učencev.

Tabela 8: Zadovoljstvo učencev od 3. do 9. razreda s šolskim kosilom.

Trditev	učenci	vsak dan	pogosto	nikoli
na kosilo hodim z veseljem	3.–5. r.	53 %	44 %	3 %
	6.–9. r.	27 %	65 %	8 %
kosila so pestra oz. raznolika	3.–5. r.	42 %	51 %	7 %
	6.–9. r.	23 %	62 %	15 %
pri kosilu se najem	3.–5. r.	41 %	51 %	8 %
	6.–9. r.	15 %	57 %	28 %
za kosilo ni nič dobrega	3.–5. r.	7 %	47 %	46 %
	6.–9. r.	8 %	63 %	29 %
grem po "repete"	3.–5. r.	20 %	70 %	10 %
	6.–9. r.	17 %	64 %	19 %

Učenci imajo najraje za šolsko kosilo: testenine in bolonjsko omako, makaronovo meso, govejo in paradižnikovo juho, kuskus in mlince, pečeno piščančje meso, čufte s pire krompirjem, cmoke in palačinke, raviole in lazanjo, ričet, joto, štruklje, dunajski zrezek, puding.

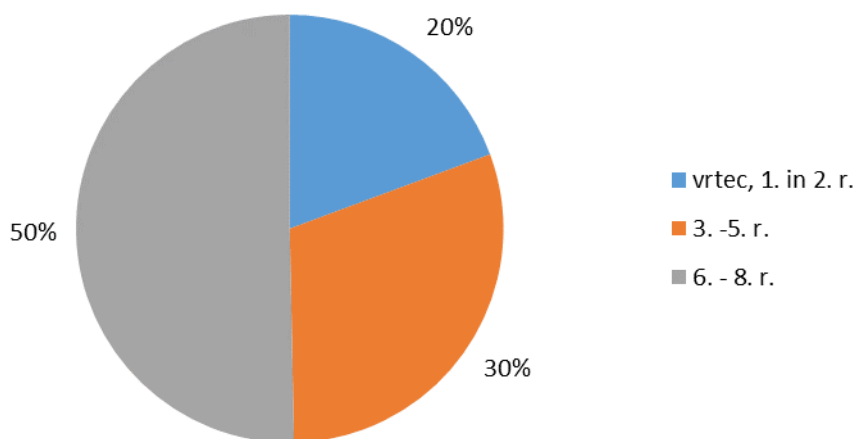
Njihovi predlogi so zelo pestri; predvsem, da bi bila večkrat na jedilniku njihova najljubša hrana (pica, pleskavice, več sladic, sladoled), da bi bile večje porcije za učence predmetne stopnje, da bi pri malici zamenjali lesene žličke za kovinske, manjkrat kruh in namazi, repete take količine, kot prva porcija. Nekatere njihove ideje in predloge bomo v skladu z načeli zdrave prehrane in našimi zmožnostmi poskušali realizirati.

2. MEDNARODNI PROGRAM

2.1 Struktura anketiranih učencev

Učenci vrta, prvega in drugega razreda so izpolnjevali enostavnejšo anketo, ostali učenci pa obsežnejšo spletno anketo.

Struktura anketiranih učencev po starostnih skupinah



Graf 6: Prikaz strukture anketiranih učencev mednarodnega programa po starostnih skupinah

2.1.1 UČENCI VRTCA, 1. IN 2. RAZREDA

Enostavnejšo anketo je izpolnilo 30 učencev vrta, prvega in drugega razreda.

Tabela 9: Struktura anketiranih učencev glede na spol.

Spol	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
Deček	17	56,7 %
Deklica	13	43,3 %
Skupaj	30	100 %

Tabela 10: Struktura anketiranih učencev glede na razred.

Razred	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
vrtec	5	16,7 %
1. razred	13	43,3 %
2. razred	12	40 %
Skupaj	30	100 %

2.1.2. UČENCI OD 3. DO 8. RAZREDA

Spletno anketo je izpolnilo 125 učencev in sicer: 69 dečkov in 56 deklic.

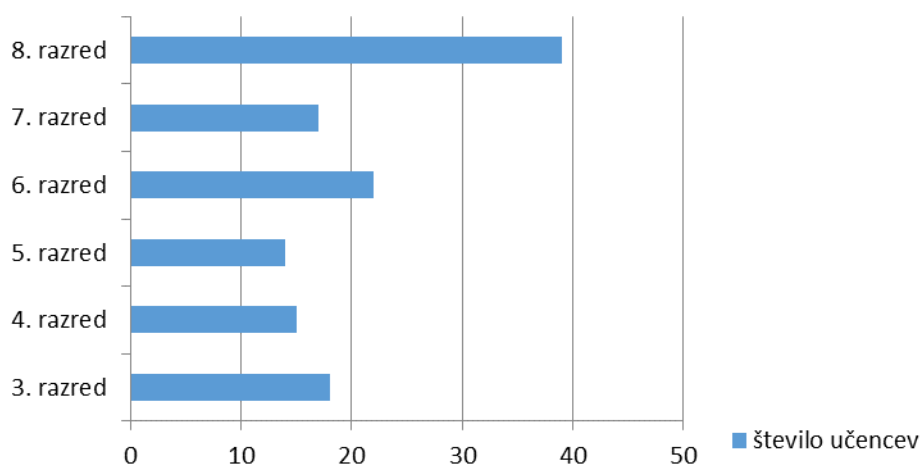
Tabela 11: Struktura anketiranih učencev glede na spol.

Spol	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
Deček	69	55%
Deklica	56	45 %
Skupaj	125	100 %

Tabela 12: Struktura anketiranih učencev glede na razred.

Razred	Število anketiranih učencev	Število v odstotkih (%)
3. razred	18	14 %
4. razred	15	12 %
5. razred	14	11 %
6. razred	22	18 %
7. razred	17	14 %
8. razred	39	31 %
Skupaj	125	100 %

Struktura anketiranih učencev po razredih



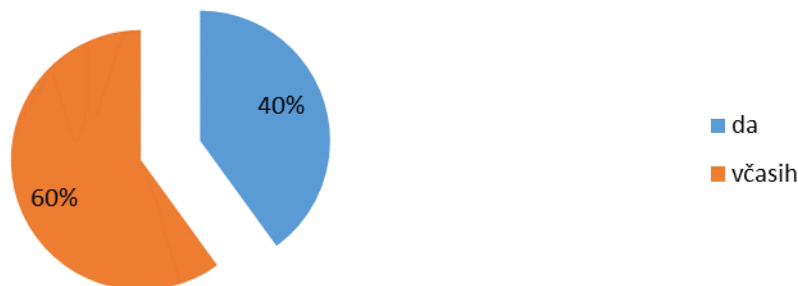
Graf 7: Prikaz strukture anketiranih učencev mednarodnega programa od 3. do 8. razreda

2.2 Rezultati

2.2.1 Vrtec, prvi in drugi razred

Anketo je izpolnilo 30 učencev (kar predstavlja 19,4 % vseh anketiranih učencev mednarodnega programa). 12 učencev, kar predstavlja 40 % je s šolsko malico vsak dan zadovoljnih, 60 % učencem je malica običajno všeč. 39,3 % učencem vrtega, prvega in drugega razreda je šolsko kosilo vsakodnevno všeč, 60,7 % učencem je kosilo običajno všeč.

Zadovoljstvo učencev vrtca, 1. in 2. razreda s šolsko malico



Graf 8: Prikaz zadovoljstva učencev vrtca, 1. in 2. razreda MP s šolsko prehrano

73,3 % učencev vrtca, prvega in drugega razreda zajtrkuje vsak dan, 26,7 % občasno zajtrkuje.

Najraje jedo govejo juho, meso, pico, palačinke, sladoled, sadje (melono). Niso pa jim všeč juhe (cvetačna, špinačna, fižolova), hruške, solate (rdeča pesa).

2.2.2 Tretji do osmi razred

a) Uživanje obrokov v šoli

Od vseh anketiranih učencev jih 78 % uživa šolsko malico, 80 % šolsko kosilo. Šolsko popoldansko malico uživa 80 % učencev vključenih v podaljšano bivanje. 10 % anketiranih učencev ni naročenih na šolsko prehrano.

b) Prehranjevalne navade

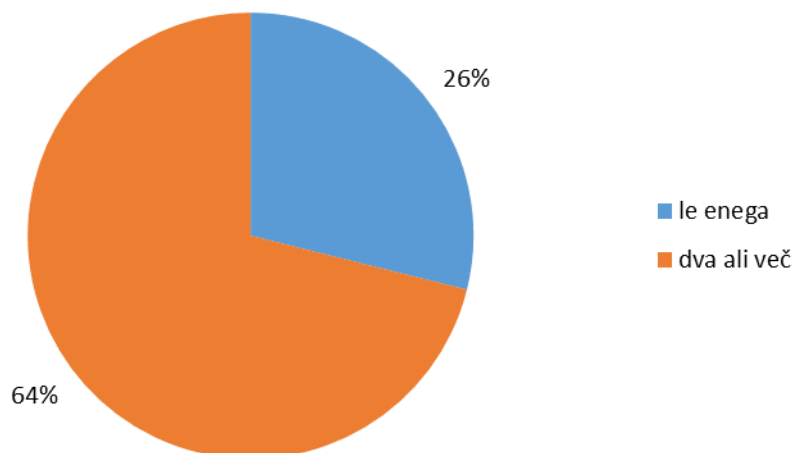
Od vseh anketiranih učencev od 3. do 8. razreda jih 70 % zajtrkuje vsak dan; 73 % dečkov in 67 % deklic (77 % učencev od 3. do 5. razreda). Nikoli jih ne zajtrkuje 5 % (2 % učencev od 3. do 5. razreda). Popoldanske malice nikoli ne uživa 29 % vseh učencev, nikoli pa ne večerja 11 % vseh anketiranih učencev (15 % učencev od 3. do 5. razreda).

Tabela 13: Pogostost uživanja posameznih obrokov učencev 3. do 8. razreda.

Obrok	vsak dan	do trikrat na teden (od ponedeljka do nedelje)	med vikendom	nikoli
zajtrk	70 %	14 %	11 %	5 %
dopoldanska malica	58 %	27 %	6 %	9 %
kosilo	80 %	12 %	4 %	4 %
popoldanska malica	28 %	27 %	16 %	29 %
večerja	80 %	8 %	1 %	11 %

74 % vseh anketiranih učencev dnevno zaužije vsaj dva topla obroka na dan (68 % učencev od 3. do 5. razreda).

Dnevno uživanje toplih obrokov



Graf 9: Dnevno uživanje toplih obrokov učencev od 3. do 8. razreda

83,5 % vseh anketiranih učencev zaužije dnevno vsaj eno enoto sadja (87,2 % učencev 3., 4., in 5. razreda). 7,4 % vseh učencev zaužije eno enoto sadja le enkrat na teden ali še manj.

70,2 % vseh anketiranih učencev zaužije dnevno vsaj eno enoto zelenjave (66 % učencev 3., 4., in 5. razreda). 9,9 % vseh učencev zaužije zelenjavo le enkrat na teden ali še manj.

Tabela 14: Pogostost uživanja sadja in zelenjave med učenci posameznih starostnih skupin.

Živilo	učenci	trikrat na dan in več	dvakrat na dan	enkrat na dan	večkrat na teden	enkrat na teden	nikoli
sadje	3.–5. r.	38 %	23 %	26 %	11 %	2 %	0 %
	6.–8. r.	36 %	27 %	18 %	8 %	3 %	8 %
zelenjava	3.–5. r.	26 %	17 %	23 %	30 %	2 %	2 %
	6.–8. r.	31 %	15 %	27 %	14 %	7 %	7 %

68,9 % vseh anketiranih učencev v šoli spije najmanj 2 skodelici pitne vode (73,9 % učencev od 3. do 5. razreda oz. 65,8 % učencev od 6. do 8. razreda). 50 % vseh anketiranih učencev v domačem okolju spije več kot 4 skodelice pitne vode.

Močno odsvetovanih gaziranih pijač ne pije 15 % učencev od 3. do 8. razreda. 5 % učencev jih pije vsakodnevno, 10 % učencev dnevno uživa sladkarije, 5 % učencev pa dnevno uživa hitro pripravljeno hrano.

Tabela 15: Pogostost uživanja odsvetovanih živil med učenci posameznih starostnih skupin.

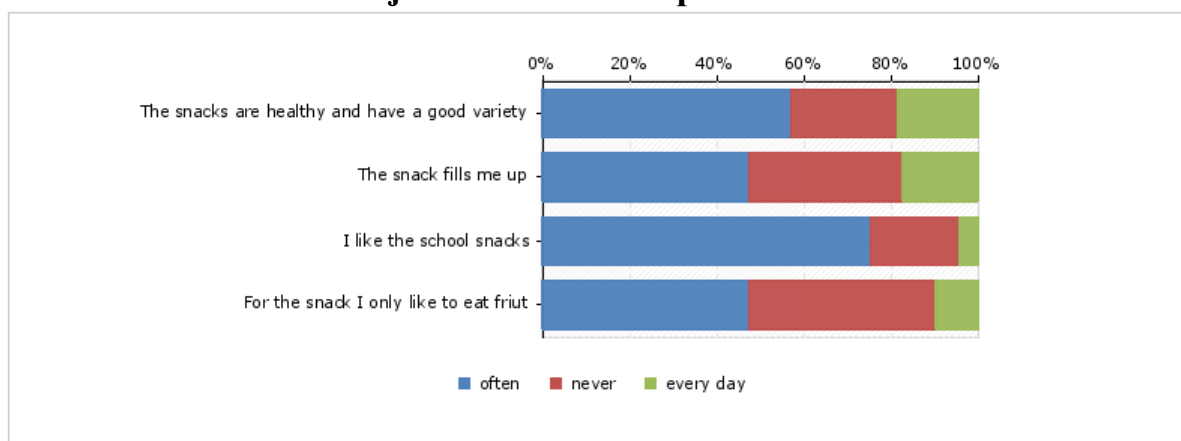
Živilo	učenci	vsak dan	več kot trikrat na teden	do trikrat na teden	manj kot enkrat mesečno	jih ne uživam
kokakolo in ostale gazirane pijače ...	3.–5. r.	0 %	9 %	41 %	35 %	15 %
	6.–8. r.	8 %	21 %	32 %	25 %	15 %
slaščice, sladko pecivo, čokolado ...	3.–5. r.	7 %	30 %	46 %	15 %	2 %
	6.–8. r.	12 %	34 %	33 %	16 %	4 %
slano pecivo, čips, arašide ...	3.–5. r.	2 %	7 %	43 %	39 %	9 %
	6.–8. r.	7 %	19 %	44 %	25 %	5 %
pico, hamburger, hot dog ...	3.–5. r.	2 %	11 %	30 %	54 %	2 %
	6.–8. r.	7 %	15 %	42 %	30 %	5 %

c) Dopoldanska malica

18 % anketiranih učencev, ki prejema obrok dopoldanske malice, meni, da so šolske malice vsak dan zdrave in raznolike, 25 % jih meni, da niso nikoli zdrave in pestre. 17 % učencev meni, da so malice vsak dan količinsko ustrezne, 47 % pa jih meni, da so pogosto. 48 % učencev od 6. do 8. r. je mnenja, da malice niso nikoli količinsko ustrezne, (20 % učencev od 3. do 5. r.). Malica nikoli ni všeč 20 % vseh anketiranih učencev, vsak dan pa je všeč 4 %. Pri malici nikoli z veseljem ne pojda 43 % vseh anketiranih učencev.

Za šolsko malico imajo najraje: pico, tunin namaz, hot dog, kosmiče (koruzne kosmiče), burek, maslo in med, sojin polpet, sendvič, rogljič s čokolado, jagode. Predlagajo tudi, da bi bilo manj kruha za malico.

Zadovoljstvo učencev z dopoldansko malico



Graf 10: Prikaz zadovoljstva učencev od 3. do 8. razreda MŠ z dopoldansko malico

d) Kosilo

Na šolsko kosilo vsak dan z veseljem pride 11 % vseh anketiranih učencev, ki prejema obrok kosila (74 % pogosto). 15 % učencev meni, da so kosila vsak dan raznolika. 19 % učencev se pri kosilu ne nasiti (10 % učencev 3. do 5. r. in 25 % učencev 6. do 8. r.). 18 % učencev meni, da za kosilo nikoli ni nič dobrega. Vsak dan gre po dodatno porcijo 7 % vseh anketiranih učencev.

Za kosilo imajo najraje testenine (makarone, špagete, raviole), čufte in pire krompir, palačinke in croke, piščančje meso, bolonjsko omako, lazanjo, rižoto, kuskus in njoke, ribe, sladoled ter puding. Pri kosilu si želijo suši, večkrat pire krompir in jedi, ki jo imajo radi, večje porcije in pogosteje slaščice.

Tabela 16: Zadovoljstvo učencev od 3. do 8. razreda s šolskim kosilom.

Trditev	učenci	vsak dan	pogosto	nikoli
na kosilo hodim z veseljem	3.–5. r.	10 %	85 %	5 %
	6.–8. r.	11 %	65 %	24 %
kosila so pestra in raznolika	3.–5. r.	18 %	80 %	3 %
	6.–8. r.	13 %	60 %	27 %
pri kosilu se najem	3.–5. r.	20 %	70 %	10 %
	6.–8. r.	16 %	58 %	25 %
za kosilo je vedno nekaj dobrega	3.–5. r.	8 %	88 %	5 %
	6.–8. r.	7 %	65 %	27 %
grem po dodatno porcijo	3.–5. r.	3 %	78 %	20 %
	6.–8. r.	11 %	67 %	22 %

ANALIZA ANKETE:

Anketo je izpolnilo 882 učencev naše osnovne šole, kar predstavlja 90,8 % celotne populacije (92 % učencev nacionalnega programa in 86 % učencev mednarodnega programa).

VRTEC, PRVI IN DRUGI RAZRED (enostavnejša anketa)

- Skupno je 40,8 % učencem vrta, prvega in drugega razreda šolska malica vseč vsak dan, enemu učencu šolska malica ni nikoli vseč.
- Skupno je 35,9 % učencem vrta, prvega in drugega razreda šolsko kosilo vseč vsak dan, 62,6 % občasno in trem učencem šolsko kosilo ni nikoli vseč.
- 72,1 % učencev vsakodnevno doma zajtrkuje, 10 % učencev pa nikoli ne zajtrkuje.

UČENCI OD TRETJEGA DO DEVETEGA RAZREDA NP IN UČENCI OD TRETJEGA DO OSMEGA RAZREDA MEDNARODNEGA PROGRAMA (spletna anketa)

- 63,7 % učencev od 3. do 9. oz. 8. razreda MP zajtrkuje vsak dan (3,3 % manj učencev kot leta 2018). Le med vikendom zajtrkuje 16,5 % učencev, nikoli ne zajtrkuje 8,3 % učencev (0,5 % več učencev, ki ne zajtrkuje jot preteklo leto).
- 75,2 % učencev, ki so izpolnjevali spletno anketo, zaužije dnevno vsaj dva topla obroka (primerljivo s preteklim letom).
- 71,8 % učencev dnevno zaužije vsaj eno enoto sadja (primerljivo kot preteklo leto), 5,1 % učencev sadja ne uživa (2,7 % več kot leta 2018).
- 64 % učencev dnevno zaužije vsaj eno enoto zelenjave (3 % manj kot preteklo leto), 4 % učencev zelenjave ne uživa (1,3 % več kot 2018).
- 74 % učencev v šoli spije najmanj dva kozarca (0,2 dcl) vode (1,4 % manj kot 2018), 6,5 % učencev v šoli ne pije vode. 94,3 % učencev doma spije najmanj 2 skodelici vode (4,3 % več kot lansko leto), 2,3 % učencev vode ne pije niti doma.
- 3,2 % učencev uživa gazirane pijače vsak dan (0,5 % manj kot preteklo leto), 70,4 % jih uživa največ 1x mesečno oz. jih ne uživa (2,6 % manj kot leta 2018).
- 31,8 % učencev uživa slaščice več kot trikrat na teden (1,8 % več kot 2018), 24,6 % jih uživa največ 1x mesečno oz. jih ne uživa (primerljivo z letom 2018).
- 8,9 % učencev uživa hitro hrano več kot trikrat na teden (3,5 % vsak dan), 73 % učencev jo uživa največ 1x mesečno oz. je ne uživa (trend se je obrnil navzgor).
- 28,1 % učencev, ki prejema obrok dopoldanske malice, meni, da so malice vsak dan zdrave in raznolike, 58,4 % jih meni da so pogosto in 13,5 % učencev, da niso nikoli. 28,8 % učencev meni, da so malice vsak dan količinsko ustrezne, 22,6 % učencev meni, da niso nikoli. 13 % učencem so šolske malice vseč vsak dan (v letu 2018, 15 %), 71 % učencem so šolske malice pogosto vseč, 16 % niso nikoli vseč (v letu 2018, 15 % učencev). 27,3 % učencev ne poje z veseljem sadja, ki je na jedilniku pri dopoldanski malici (leta 2018, 28,5 %).
- 35,3 % učencev, ki prejema obrok kosila, prihaja vsak dan na kosilo z veseljem, 57,5 % pogosto in 7,2 % učencev nikoli. 29,8 % učencev meni, da so kosila vsak dan raznolika, 12 % jih meni, da niso nikoli. 26,6 % učencev se pri kosilu nasiti, 17,9 % se jih nikoli ne nasiti. 9 % učencev meni, da za kosilo ni nikoli nič dobrega (leta 2017, 6 %). 16,6 % učencev gre vsak dan po dodatno porcijo, 15,3 % nikoli.

ZAKLJUČEK:

- Tudi v novem šolskem letu bomo nadaljevali z osveščanjem učencev o ekološko pridelani hrani. Usvajanje mišljenja, da so tudi BIO oz. EKO živila okusna in predvsem hranilno bogatejša.
- Vsakodnevno bomo spodbujali pogostejše uživanja sadja in predvsem zelenjave med učenci.
- Izrednega pomena je opominjanje učencev na pomen pitja pitne vode tudi med poukom ter o povezavi pitja vode z zbranostjo, učnim uspehom in splošnim dobrim počutjem.
- Kljub upoštevanju količinskih normativov obrokov moramo posebno skrb nameniti spodbujanju učencev, da užijejo celoten obrok kosila in ne le posameznih vrst živil, kar je tudi razlog, da se učenci ne nasitijo (npr. pred razdelilnim pultom učencem na ogled postaviti količine živil, ki naj bi jih za kosilo pojedel učenec 6. razreda ...).
- V novem šolskem letu bomo ostali zvesti našemu začrtanemu *Strateškemu načrtu šolske prehrane 2016 – 2020*, ki ga bomo uresničili tudi z ostalimi pestrimi aktivnostmi povezanimi z zdravim življenjskim slogom.



Zavedajmo se, da:

- je brez zajtrka težje slediti pouku, zato se potrudimo in ga zaužijmo vsak dan;
- vsak zajtrk naj vsebuje tudi sadje (občasno tudi kozarec sadnega soka brez dodanega sladkorja), da telo oskrbimo z vitamini in minerali;
- šolska malica ne nadomesti zajtrka – šolska malica naj bi bila le dopolnilo zajtrku;
- je kljub zdravim in okusno pripravljenim jedem, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja in tudi z upoštevanjem okusa učencev, nemogoče ustreči vsem;
- so najbolj priljubljene tiste jedi, ki so najbolj kalorične in hitro nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti (»prazna živila«) – uživajmo jih, a občasno;
- »prazna vreča ne stoji pokonci«, zato živila vsaj poskusimo, kajti na nove okuse se privajamo počasi;
- obrok je sestavljen iz več živil, zato se potrudimo in ga zaužijmo v celoti ter tako poskrbimo za zagotavljanje energijskih in hranilnih potreb našega organizma;
- je za dobro počutje, zbranost in učno zmogljivost priporočljivo pitje pitne vode preko celega dneva in sicer od 1 – 2 litrov na dan in
- na dan pojemo dve enoti sadja (npr. srednje veliko jabolko in manjšo banano ali 15 jagod grozdja in srednje veliko hruško) in vsaj dve enoti zelenjave (npr. srednje velik korenček in eno papriko ter paradižnik).