



# **PRILJUBLJENOST ŠOLSKE PREHRANE MED UČENCI NAŠE ŠOLE**

**RAZISKOVALNA NALOGA**

**AVTORJI:**

**TADEJ KLEPEJ, 8.b**

**ANKA POLAK, 8.b**

**TADEJ ZELENVIĆ, 8.b**

**MENTOR:**

**URŠKA BRUNŠEK, prof. bio in gos**

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje 2020

# KAZALO

KAZALO.....	2
POVZETEK .....	5
1 UVOD.....	6
1.1 OPREDELITEV PROBLEMA.....	6
1.2 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE.....	7
1.3 IZBIRA RAZISKOVALNIH METOD .....	7
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 POMEN HRANE ZA LJUDI .....	8
2.2 PREHRANA MLADOSTNIKA.....	10
2.3 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH .....	13
2.4 ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH.....	14
2.4.1 OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE .....	15
2.5 ORGANIZACIJA IN IZVEDBA PREHRANE NA NAŠI OSNOVNI ŠOLI .....	16
3 EMPIRIČNI DEL.....	18
3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV.....	19
3.1.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA .....	19
3.1.1.1 SPLOŠNE UGOTOVITVE ANKETE .....	40
3.1.2 PREDSTAVITEV POGOVORA S KUHARICAMI.....	41
3.1.2.1 SPLOŠNE UGOTOVITVE POGOVORA .....	41
3.1.3 OPAZOVANJE PREHRANJEVANJA .....	42
3.1.3.1 SPLOŠNE UGOTOVITVE OPAZOVANJA .....	42
4 ZAKLJUČEK.....	43
5 VIRI IN LITERATURA.....	45

## KAZALO SLIK

Slika 1: Prehranska piramida.....	9
Slika 2: Poraba energije po starostnih obdobjih.....	10
Slika 3: Poraba energije in posledice.....	11
Slika 4: Izbira načina prehranjevanja .....	12
Slika 5: Piramida zagotavljanja zdravih šolskih obrokov .....	16

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Število posameznih obrokov na naši šoli .....	17
Tabela 2: : Število posameznih obrokov med anketiranci.....	20
Tabela 3: Pogostost spremljanja jedilnika .....	21
Tabela 4: Način spremljanja jedilnika .....	22
Tabela 5: Zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano .....	23
Tabela 6: Mnenje učencev kako zdrava je hrana v šoli.....	24
Tabela 7: Količinska ustreznost sadja in zelenjave na jedilniku .....	25
Tabela 8: Kultura prehranjevanja učencev .....	26
Tabela 9: Kako pogosto učenci vzamejo vse ponujene jedi pri šolski malici? .....	27
Tabela 10: Količinska ustreznost malice .....	28
Tabela 11: Kako pogosto poješ cel obrok pri malici .....	29
Tabela 12: Najljubše jedi pri šolski malici .....	30
Tabela 13: Nepriljubljene jedi pri šolski malici .....	31
Tabela 14: Nove jedi za šolsko malico .....	32
Tabela 15: Kolikokrat vzameš vse ponujene jedi pri kosilu.....	33
Tabela 16: Količinska ustreznost kosila .....	34
Tabela 17: : Kako pogosto poješ celoten obrok .....	35
Tabela 18: Priljubljene jedi pri kosilu .....	36
Tabela 19: Nepriljubljenost jedi pri šolskem kosilu.....	37
Tabela 20: Nove jedi za šolsko kosilo .....	38
Tabela 21: Zadovoljstvo z dietno prehrano .....	39

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število posameznih obrokov učencev .....	20
Graf 2: Pogostost spremljanja jedilnika .....	21
Graf 3: Način spremljanja jedilnika .....	22
Graf 4: Zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano .....	23
Graf 5: Mnenje učencev kako zdrava je šolska hrana .....	24
Graf 6: Količinska ustreznost sadja in zelenjave na jedilniku.....	25
Graf 7: Kultura prehranjevanja učencev.....	26
Graf 8: Kako pogosto vzamejo učenci vse ponujene jedi pri šolski malici? .....	27
Graf 9: Količinska ustreznost malice .....	28
Graf 10: Pogostost zaužitja celega obroka malice.....	29
Graf 11: Priljubljene jedi pri šolski malici .....	30
Graf 12: Nepriljubljene jedi pri šolski malici.....	31
Graf 13: Predlagane jedi za šolsko malico .....	32
Graf 14: Kolikokrat vzameš vse jedi pri šolski malici .....	33
Graf 15: Količinska ustreznost šolskega kosila.....	34
Graf 16: Kako pogosto poješ celoten obroka šolskega kosila .....	35
Graf 17: Priljubljene jedi pri kosilu.....	36
Graf 18: Nepriljubljene jedi pri kosilu .....	37
Graf 19: Predlagane jedi za šolsko kosilo .....	38
Graf 20: Zadovoljstvo z dietno prehrano.....	39

## **POVZETEK**

V življenju vseh živih bitij ima prehrana pomembno vlogo, saj omogoča delovanje, rast in razvoj. S pravilnim prehranjevanjem varujemo zdravje in preprečujemo številne dejavnike za nastanek bolezni. Osnovna vloga prehranjevanja je zadovoljevanje potreb po hranilnih snoveh. Že v obdobju otroka oziroma odraščajočega otroka se oblikujejo prehranske navade, ki tudi kasneje v življenju vplivajo na naše zdravje.

Prehrana je pogosto predmet pogovorov tudi med učenci. Tudi na naši šoli je tako. Izoblikovala so se različna mnenja, pozitivna in negativna, glede šolske prehrane. Želeli smo raziskati, kakšno mnenje imajo učenci naše šole glede šolske prehrane.

Da bi temo lahko bolje raziskali, smo najprej preučili literaturo o prehrani mladostnika in organizacijo šolske prehrane. Potem smo sestavili anketni vprašalnik za učence naše šole, s katerim smo pridobili mnenje o šolski prehrani. Pogovorili smo se s kuharicami, ki so ocenile, katerih jedi učenci ne marajo preveč oziroma katere imajo radi in se ponje še vračajo. Tudi sami smo postali opazovalci, spremljali smo, kakšen način prehranjevanja imajo učenci v šoli. Dobljene rezultate bomo posredovali organizatorju šolske prehrane na naši šoli in tako prispevali k boljši organizaciji šolske prehrane.

# 1 UVOD

Prehrana pomembno vpliva na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebno pomembna v obdobju odraščanja, saj je to obdobje intenzivne rasti in razvoja. V zgodnjem otroštvu in mladostništvu se izoblikujejo prehranjevalne navade ter vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v odrasli dobi in s tem tudi na zdravje.

Otroci in mladostniki večji del dneva preživijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (v nadaljevanju zavodih), bodisi vrtcih ali šolah. V tem času zaužijejo vsaj enega ali celo do štiri obroke prav v teh zavodih. V Sloveniji imamo v zavodih dobro organizirano prehrano, ki ustreza potrebam otrok in mladostnikov.

V našem šolskem prostoru se velikokrat govori o šolski prehrani. Učenci pogosto omenjajo, da s prehrano v šoli niso zadovoljni. To je bil povod za našo raziskavo. Najprej smo želeli raziskati, kakšna je organizacija šolske prehrane v Sloveniji. V nadaljevanju pa na primeru naše šole ugotoviti, kako je šolska prehrana priljubljena med učenci naše šole. Osredotočili smo se na dopoldansko malico in kosilo, ki ju vsakodnevno uživa največ učencev. Z raziskavo smo želeli ugotoviti, katera hrana je učencem všeč in katera ne ter ugotovljeno predstaviti organizatorju šolske prehrane, ki lahko podatke uporabi pri nadaljnjem načrtovanju jedilnikov.

## ***1.1 OPREDELITEV PROBLEMA***

Negativno mnenje o šolski prehrani, ki ga v pogovorih slišimo, nas je pripeljalo do tega, da smo raziskali prehrano na naši šoli. Cilj naše raziskovalne naloge je ugotoviti, ali so učenci zadovoljni s šolsko prehrano ter s katerimi jedmi so bolj oziroma manj zadovoljni. Zanimalo nas je, ali se zdi učencem hrana zdrava, so obroki dovolj veliki, katere jedi z našega jedilnika radi pojedjo, katere pa vračajo v kuhinjo.

## **1.2 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE**

Vprašanjem na anketnem listu smo postavili svoje hipoteze. Med njimi so naslednje:

- Učenci redko spremljajo jedilnik.
- Učenci so na splošno zadovoljni s šolsko prehrano.
- Učenci pri malici ne vzamejo vseh ponujenih jedi.
- Količinsko je šolska malica ustrezna.
- Učenci najraje za malico jedo čokoladni namaz.
- Učenci ne marajo jajčnih in mesnih namazov.
- Učenci pri kosilu ne vzamejo vseh ponujenih jedi.
- Šolsko kosilo količinsko ni ustrezno.
- Učenci so z dietno prehrano zadovoljni.

Vse hipoteze smo preverili tudi pri kuharicah, ki so nam podale svoje ugotovitve o prehranjevanju učencev v šoli.

Hipoteze smo v empiričnem delu potrdili ali ovrgli.

## **1.3 IZBIRA RAZISKOVALNIH METOD**

V prvem delu smo raziskali organizacijo in izvedbo prehrane v zavodih. Poglobili smo se tudi v prehrano mladostnika. Prebiralimo literaturo na spletu in strokovno literaturo.

V drugem delu smo oblikovali anonimni anketni vprašalnik, ki je priložen na koncu raziskovalne naloge. Vprašalnik je bil namenjen učencem od 3. do 9. razreda. Tako smo se odločili, saj smo menili, da so učenci od 3. razreda naprej sposobni realno oceniti šolsko prehrano. Skupno smo anketirali 307 učencev. V času anketiranja je bilo mnogo otrok odsotnih zaradi bolezni, zaradi tega je številka anketiranih nekoliko manjša. Postavili smo vprašanja kuharicam, kjer nas je zanimalo, katere jedi pri posameznih obrokih učenci ne

pojedo oziroma po katere se vračajo še enkrat. Menili smo, da lahko realno ocenijo, katere jedi učenci najpogosteje vračajo. Vprašanja kuharicam smo priložili v prilogi.

Poslužili smo se tudi opazovanja. Učence smo opazovali pri malici in kosilu. Predmeti opazovanja so bili:

- ali učenci vzamejo vse jedi pri posameznem obroku,
- ali učenci vračajo jedi pri posameznem obroku.

Ugotovitve raziskovanja literature predstavljamo v naslednjih poglavjih, ugotovitve ostalih reh metod raziskovanja pa v osrednjem delu.

## **2 TEORETIČNI DEL**

### ***2.1 POMEN HRANE ZA LJUDI***

Ljudje tako kot ostala živa bitja potrebujemo hrano in vodo, iz katere pridobimo energijo in snovi za rast, razvoj in delovanje. Normalno delovanje našega organizma zahteva hranilne snovi v pravilnem razmerju. Koliko hrane pa posameznik potrebuje, je odvisno od njegove starosti, spola, velikosti in aktivnosti. Zato je pomembno, da pri pripravi jedi upoštevamo kombiniranje živil, s čimer dosežemo, da je prehrana posameznika uravnotežena. Ministrstvo za zdravje je oblikovalo smernice za zdravo prehranjevanje, s katerimi spodbujajo pestrost pri uživanju živil iz vseh skupin prehranske piramide. Poudarjajo tudi pomen uživanja sadja in zelenjave, kakovostnih ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Hrana nas spremlja vse življenje in igra zelo pomembno vlogo pri zagotavljanju zdravja ljudi.





Slika 1: Prehranska piramida (Nijz, b.d., pridobljeno s: [https://www.zzs.si/zdravje/prehranska\\_piramida.pdf](https://www.zzs.si/zdravje/prehranska_piramida.pdf))

## 2.2

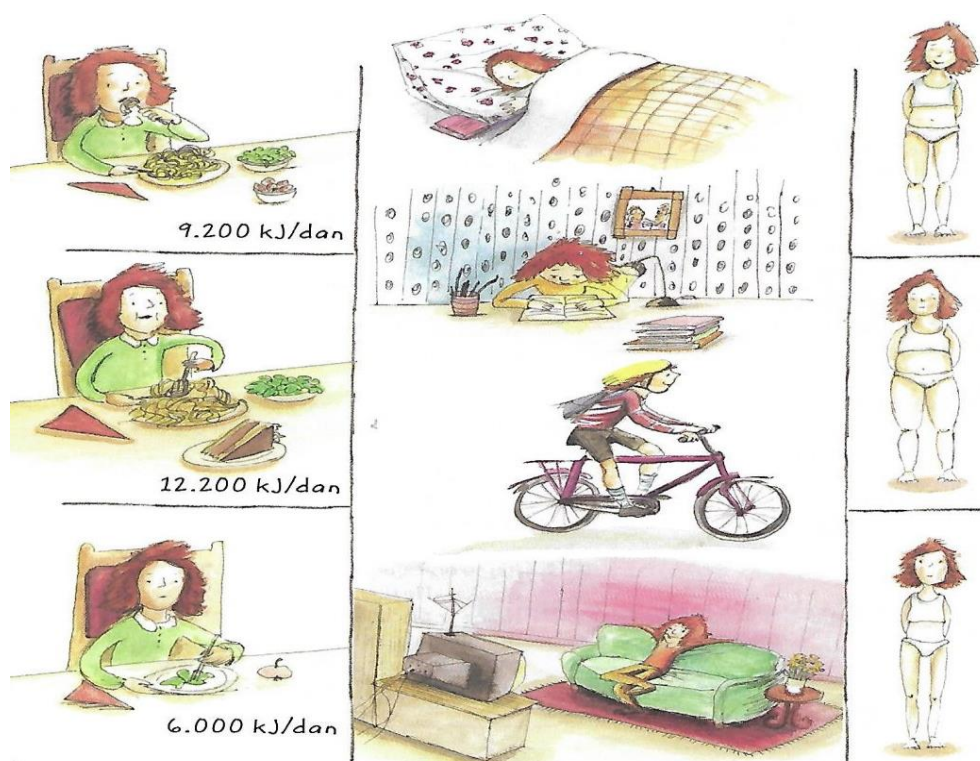
### PREHRANA MLADOSTNIKA

Mladostniki potrošimo več energije kot odrasli, zato je priporočeno, da vsak dan pojemo pet obrokov, to so: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja. Priporočeno je, da je zajtrk zelo obilen, kosilo obilno in večerja manj obilna oziroma kot pravi stari rek: »Zajtrkuj kot cesar, kosi kot gospod, večerjaj kot berač.« Za malici je priporočljivo, da nista obilni.



Slika 2: Poraba energije po starostnih obdobjih (Ekokviz, 2017, pridobljeno s: <http://eko.telekom.si/si/arhiv/2013-2014/ucno-gradivo/kaj-jemo>)

Hrana za naše telo predstavlja dvoje: gradbeni material in energijo. V času najstništva hitro rastemo, naše telo se neprestano obnavlja, zato potrebujemo zadostne količine kakovostne hrane, to je zadosten in kakovosten gradbeni material. Le tako bo naše telo ob koncu rasti dobro zgrajeno, mi pa bomo zdravi in sposobni gibanja, uporabe moči, vztrajanja in razmišljanja. Za naše vsakdanje aktivnosti potrebujemo tudi energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan. Pri tem je pomembno, da svoj energijski vnos uskladimo s porabo energije. Če bomo pojedli več hrane in energije, kot jo bomo porabili, se bomo zredili. In obratno, če jo bomo pojedli manj, kot je bomo porabili, bomo shujšali.



Slika 3: Poraba energije in posledice (Kostanjevec,2012).

Zaužiti moramo veliko žitnih izdelkov, kot so kruh, testenine, riž ..., saj vsebujejo ogljikove hidrate. Jesti moramo tudi veliko zelenjave in sadja, ki sta odlični viri vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Dobro je, če zaužijemo različne vire beljakovin, npr. nemastno meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke ter zmerno količino soli.

Poleg pravilne izbire hrane je pomembno, da zaužijemo dovolj tekočine. Ta je lahko v različnih oblikah: voda, čaj, naravni sokovi, juhe, v svežem sadju in zelenjavi. Mladostnik mora zaužiti vsaj dva litra tekočine na dan. Na splošno velja, da ne smemo čakati, da bomo postali žejni, ampak si privoščimo tekočino pred telesno dejavnostjo, med njo in po njej. Najbolje je, da pijemo vodo. Odsvetujejo pa se gazirane pijače, saj v njih razen sladkorja ni nič uporabnega za naše telo.

Poseben pomen v prehrani najstnikov ima mleko z mlečnimi izdelki, saj je to eden najboljših virov kalcija. V času pospešene rasti se namreč gradijo kosti. Kako močne in trde bodo vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se vgradi vanje v obdobju najstništva.

Pri izbiri naših jedilnikov se poskušamo izogibati prepogostemu uživanju hitre hrane. Hitra hrana je v bistvu vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro zaužijemo, kjerkoli ob kateremkoli času, ne le hamburgerji in krompirček. Problem pri hitri hrani je, da so postopki priprave takšne hrane pogosto manj zdravi. Obenem je tudi hranilno redka in energijsko bogata.



*Slika 4: Izbira načina prehranjevanja (Gabrovec, 2017)*

Zelo priporočeni so za najstnike topli obroki. Toplotna obdelava hrane omogoči, da lahko jemo živila, ki so sicer težje prebavljiva. Poleg tega pa toplotna obdelava uničuje bakterije, viruse in zajedavce, s katerimi bi se lahko okužili oziroma zastrupili z uživanjem hrane.

V obdobju najstništva je pomembno, da jemo pestro in mešano hrano. Kajti če si izberemo nepravilno prehrano, vodi to v pomanjkanje posameznih hranil, zato lahko zbolimo za različnimi boleznimi, npr. diabetesom. Zaradi tega se je treba pred začetkom različnih diet ali načinov prehranjevanja (npr. vegetarijanstva) posvetovati s strokovnjakom.

### **2.3 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH**

Ker otroci in mladostniki veliko obrokov pojedjo v šolskih ustanovah, je Državni zbor Republike Slovenije leta 2005 sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike. Tako je Nacionalni inštitut za javno zdravje oblikoval prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, namenjena za vzgojno-izobraževalne ustanove v Sloveniji.

V priporočilih se pri izračunu energijskega in hranilnega vnosa upoštevajo starostne skupine in spol otrok glede na ocenjeno povprečno raven dnevne telesne dejavnosti, razporejeno na posamezne dnevne obroke.

V priporočilih so predstavljeni: priporočen režim prehranjevanja, priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil in količine le-teh, porazdelitev priporočenih obrokov in priporočila glede uživanja odsvetovanih živil. Navedeni so tudi primeri jedilnikov in kako se le ti načrtujejo.

Smernice za zdravo prehranjevanje so naslednje:

- jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi glede na starostno skupino otrok ali mladostnikov - energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju,
- obroki naj bodo sestavljeni iz različnih vrst priporočenih živil,
- pri izbiri živil imajo prednost sadje in zelenjava, kakovostna ogljikohidratna živila, kakovostna beljakovinska živila in kakovostne maščobe,
- sveže sadje in/ali zelenjava naj se vključi v vsak obrok,
- za pitje naj bo na voljo predvsem zadostna pitna voda, lahko tudi sadni sokovi, razredčeni z vodo, in nesladkan čaj,
- dnevno se priporoča redno uživanje od štiri do pet obrokov, od katerih predstavlja zajtrk pomemben obrok,

- za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa naj bodo ponujeni v okolju in na način, ki zbuja pozitiven odnos do prehranjevanja,
- pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave.

## **2.4 ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH**

Šola s pravili šolske prehrane opredeli, kdo so uporabniki šolske prehrane, njihove obveznosti in vse dejavnosti, povezane s prehrano. Svoje uporabnike mora obveščati o načinu prijave in odjave na obroke, o ceni in načinu plačila šolske prehrane ter o subvencioniranju in postopku pridobitve subvencioniranja šolske prehrane.

Šolsko prehrano ureja zakon o šolski prehrani, katerega cilji so, da se: ob upoštevanju tega zakona zagotavlja kakovostna šolska prehrana, s katero se vpliva na optimalni razvoj učencev, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja, in omogoči učencem dostopnost do zdrave šolske prehrane.

Šola organizira:

- obvezno malico za vse učence,
- kot dodatno ponudbo zajtrk, kosilo in popoldansko malico,
- dietno prehrano v okviru svojih zmožnosti in finančnih sredstev.

Dietno prehrano lahko starši uveljavljajo na podlagi potrdila ležečega zdravnika za vsako šolsko leto posebej.

Šola organizira šolsko prehrano za učence v dneh, ko potekajo pouk in druge organizirane dejavnosti. Pri organizaciji se upoštevajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih sprejme Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje in vsebujejo cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano.

#### 2.4.1 OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE

Organizacija šolske prehrane je sestavni del vsake vzgojno-izobraževalne dejavnosti vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda. Vsi zaposleni, ki se ukvarjajo s šolsko prehrano, morajo upoštevati osnovna načela šolske prehrane.

Ta so:

##### 1. NAČELO STROKOVNOSTI IN STROKOVNEGA USPOSABLJANJA

Organizatorji šolske prehrane in osebje, ki so zadolženi za prehrano otrok, mladostnikov in ostalih oseb, s šolsko prehrano mora opravljati svoje delo v skladu z najnovejšimi strokovnimi spoznanji stroke s področja hrane, predvsem s strokovno-etičnimi načeli.

##### 2. NAČELO STROKOVNE AVTONOMNOSTI

Organizator šolske prehrane in osebje, ki je zadolženo zanj, morata biti strokovno avtonomna. V kolikor ima organizator šolske prehrane pomisleke, se mora posvetovati z ustreznim strokovnjakom ali strokovno skupino iz zunanjih ustanov.

##### 3. NAČELO AKTUALNOSTI

V sklopu del, povezanih z vzgojno-izobraževalnim zavodom, se morajo upoštevati posebnosti, ki nastajajo tam. Izhajati morajo iz vseh potreb otrok in mladostnikov, ki se prehranjujejo s to šolsko prehrano, in dolgoročnih potreb posameznika v vzgojno-izobraževalnem zavodu.

##### 4. NAČELO CELOTNEGA PRISTOPA

Organizator in vsi ostali, ki se ukvarjajo s šolsko prehrano, morajo upoštevati celoten pristop tako, da se omogoča stalno sodelovanje z vsakim, ki uživa šolsko prehrano. Zajemati mora zdravstveni, ekonomski in socialni kulinarični vidik.

##### 5. NAČELO EVALVACIJE LASTNEGA DELA

Organizacija šolske prehrane zahteva dobro pripravljanje, načrtovanje in evalvacijo opravljenega dela. Pomembna je evalvacija lastnega dela z namenom izboljševanja kakovosti in učinkovitosti pri pripravi šolske prehrane.

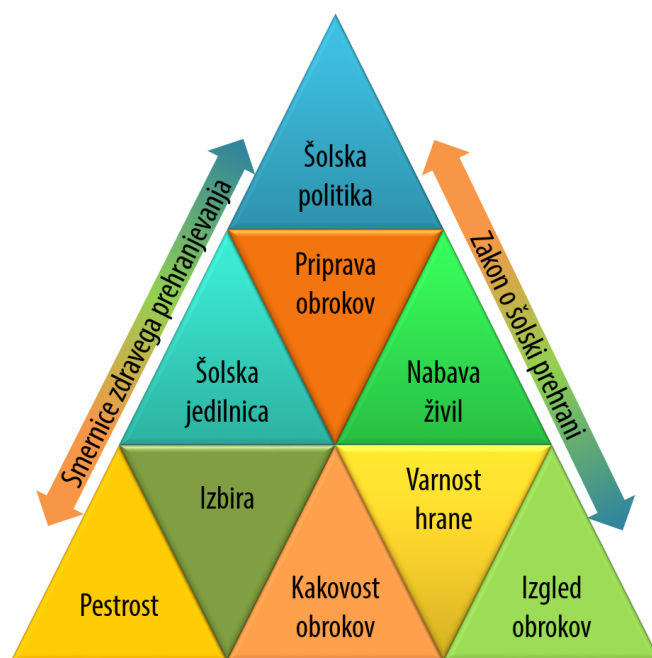
Poleg osnovnih načel pa moramo pri organizaciji prehrane upoštevati tudi:

- ZDRAVSTVENI VIDIK: zagotavljati ustrezno prehrano, ki temelji na zdravstvenih potrebah otrok in mladostnikov ter s tem vpliva na njihovo zdravstveno stanje;

- EKONOMSKI VIDIK: ekonomična poraba sredstev in virov, vloženih v šolsko prehrano;
- SOCIALNI VIDIK: enake pravice za vse, ki se prehranjujejo s šolsko prehrano.

## 2.5 ORGANIZACIJA IN IZVEDBA PREHRANE NA NAŠI OSNOVNI ŠOLI

Organizacija in izvedba prehrane na naši šoli sledita strokovnim usmeritvam v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Organizator šolske prehrane pripravi jedilnike v skladu s vsemi priporočili. Prehrano načrtuje z ekonomskega, zdravstvenega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko kulinaričnega vidika in ne toliko po okusu posameznih otrok. Pri načrtovanju se poslužuje Smernic za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in zakona o šolski prehrani.



Slika 5: Piramida zagotavljanja zdravih šolskih obrokov (Nijz, 2017)

V kuhinji dnevno pripravljajo zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico.



Na šoli pripravljajo tudi dietno prehrano, razen kosila za brezglutensko dieto, ki jo pripeljejo iz vrtca Anice Černejeve. Učenci imajo vedno na voljo pitno vodo v jedilnici.

Učenci zajtrk in dopoldansko malico pojedjo v učilnicah, razen učencev, ki imajo na urniku šport, likovno umetnost ali tehniko in tehnologijo. Mlajši učenci tudi kosilo pojedjo v učilnicah, ostali pa v šolski jedilnici.

Na naši šoli je 483 učencev. V naslednji tabeli (Tabela 1) je predstavljeno število posameznih obrokov. Število obrokov se spreminja zaradi odsotnosti učencev oziroma odjav zaradi drugih razlogov.

Obrok	Število učencev
Zajtrk	31
Malica	474
Kosilo	452
Popoldanska malica	106

*Tabela 1: Število posameznih obrokov na naši šoli*

### 3 EMPIRIČNI DEL

V osrednjem delu vam želimo predstaviti rezultate našega raziskovanja.

Anketo smo razdelili učencem od 3. do 9. razreda naše osnovne šole in so jo reševali anonimno. Anketo je rešilo 307 učencev. Anketni vprašalnik smo razdelili na tri dele. V prvem delu smo učence spraševali o šolski prehrani na splošno, torej katere obroke uživajo v šoli, če in kako pogosto ter kje spremljajo jedilnik, kako so zadovoljni s šolsko prehrano, se jim zdi šolska prehrana zdrava, dobimo dovolj sadja in zelenjave, se učenci prehranjujejo kulturno. V drugem delu nas je zanimala bolj podrobno šolska malica, in sicer, ali vzamejo učenci vse ponujene jedi, je količina ustrezna, pojedjo cel obrok, kaj najraje jedo, česa ne marajo in kaj bi si še želeli. V tretjem delu pa smo podobno pregledali še šolska kosila. Zadnje vprašanje je bilo namenjeno vsem tistim, ki imajo dietno prehrano. Zanimalo nas je, ali so z dietno hrano zadovoljni.

Vprašanja smo postavili tudi šolskim kuharicam. Želeli smo izvedeti:

- katere jedi pri kosilu učenci največkrat prinesejo nazaj,
- katero malico učenci največkrat prinesejo nazaj,
- katere jedi pridejo učenci iskat še enkrat pri malici,
- katere jedi pridejo učenci iskat še enkrat pri kosilu.

Učence smo opazovali pri malici in pouku. Spremljali smo, če so vzeli vse jedi v posameznem obroku in ali so jedi tudi vračali.

Želeli smo torej ugotoviti, kako so naši učenci zadovoljni s šolsko prehrano, kaj bi si še želeli na jedilniku in česa ne.

### **3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV**

V tem poglavju predstavljamo rezultate ankete, vprašalnika za kuharice ter našega opazovanja pri posameznih obrokih.

#### **3.1.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA**

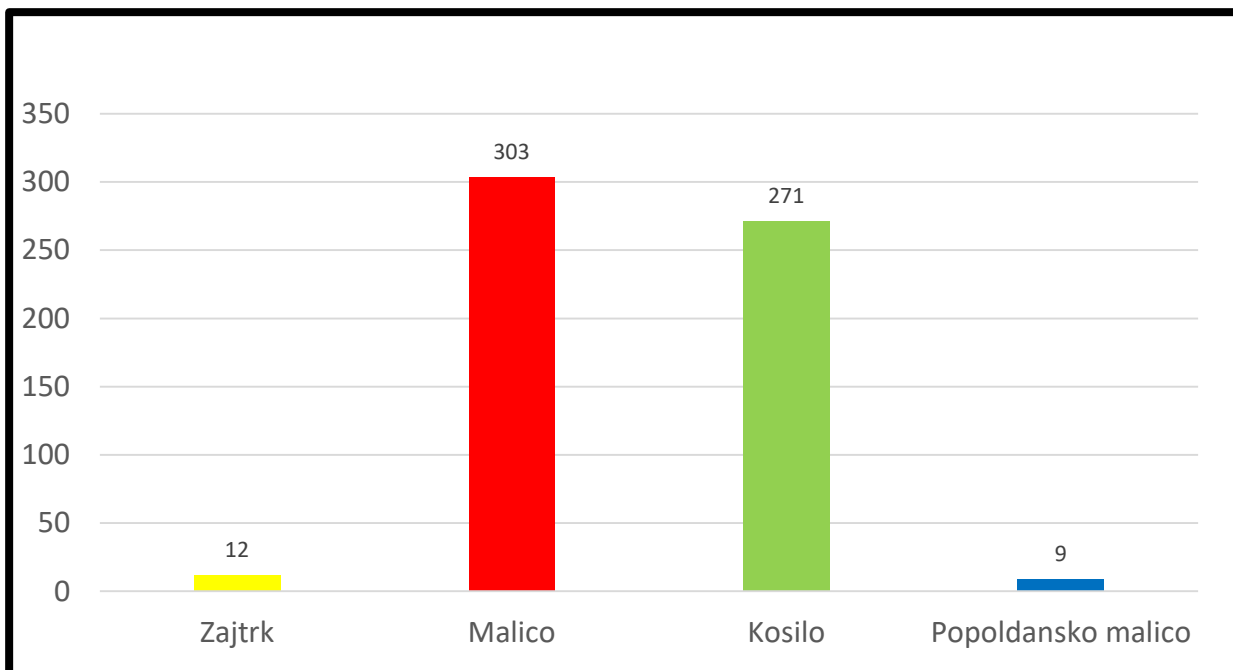
Anketa, namenjena učencem naše šole, je vsebovala 20 vprašanj. Učenci so odgovarjali anonimno. Na anketo je odgovorilo 307 učencev. Zaradi neresnosti odgovarjanja smo izločili 6 anket. Izločili pa smo tudi 20. vprašanje, ki se je glasilo: Ali si zadovoljen z dietno prehrano? Za ta korak smo se odločili, ker smo pri pregledu anket ugotovili, da je na to vprašanje odgovorilo več učencev, kot jih ima dietno prehrano na naši šoli. Prišli smo torej do sklepa, da so na vprašanje odgovarjali tudi tisti učenci, ki diete nimajo.

## SPLOŠNO O ŠOLSKI PREHRANI

### 1. V šoli jem:

Odgovor	Število odgovorov
Zajtrk	12
Malico	303
Kosilo	271
Popoldansko malico	9

Tabela 2: : Število posameznih obrokov med anketiranci



Graf 1: Število posameznih obrokov učencev

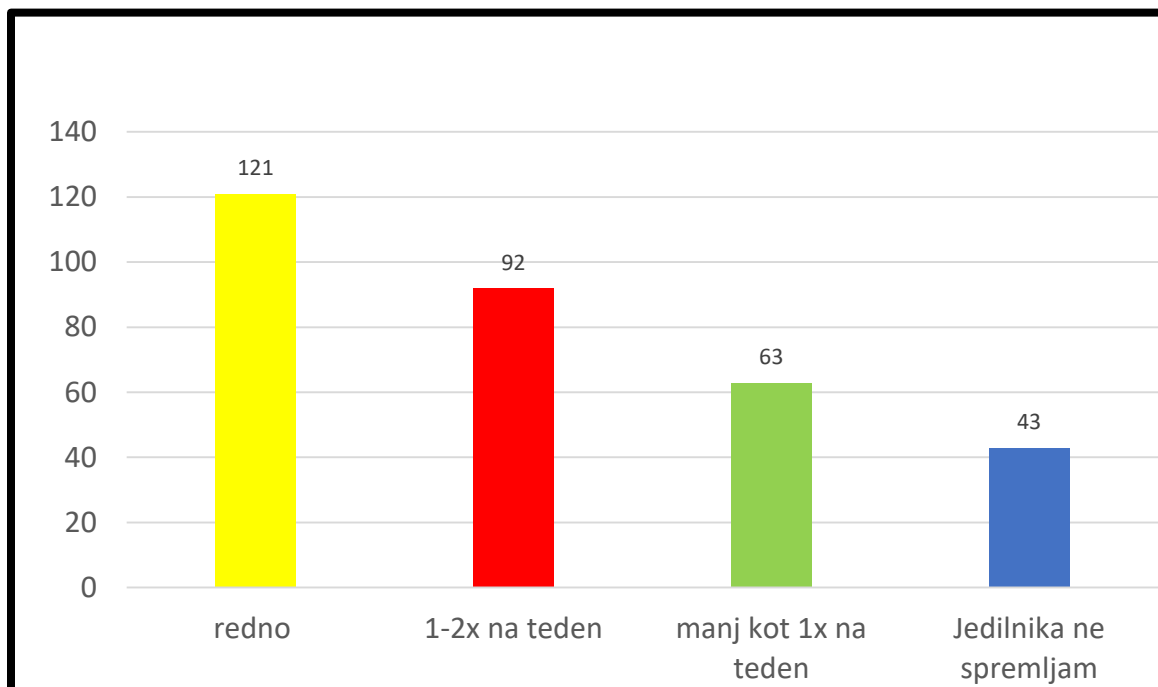
### REZULTATI:

Vsi anketirani učenci v šoli jedo dopoldansko malico, poleg tega jih ima 271 še kosilo. Dvanajst učencev v šoli tudi zajtrkuje, 9 od vseh anketiranih pa jih ima tudi popoldansko malico.

## 2. Kako pogosto spremljaš jedilnik?

Odgovor	Število odgovorov
redno	121
1-2-krat na teden	92
manj kot 1-krat na teden	63
Jedilnika ne spremljam.	43

Tabela 3: Pogostost spremljanja jedilnika



Graf 2: Pogostost spremljanja jedilnika

**Predvidevali smo, da učenci redko spremljajo jedilnik.**

### REZULTATI

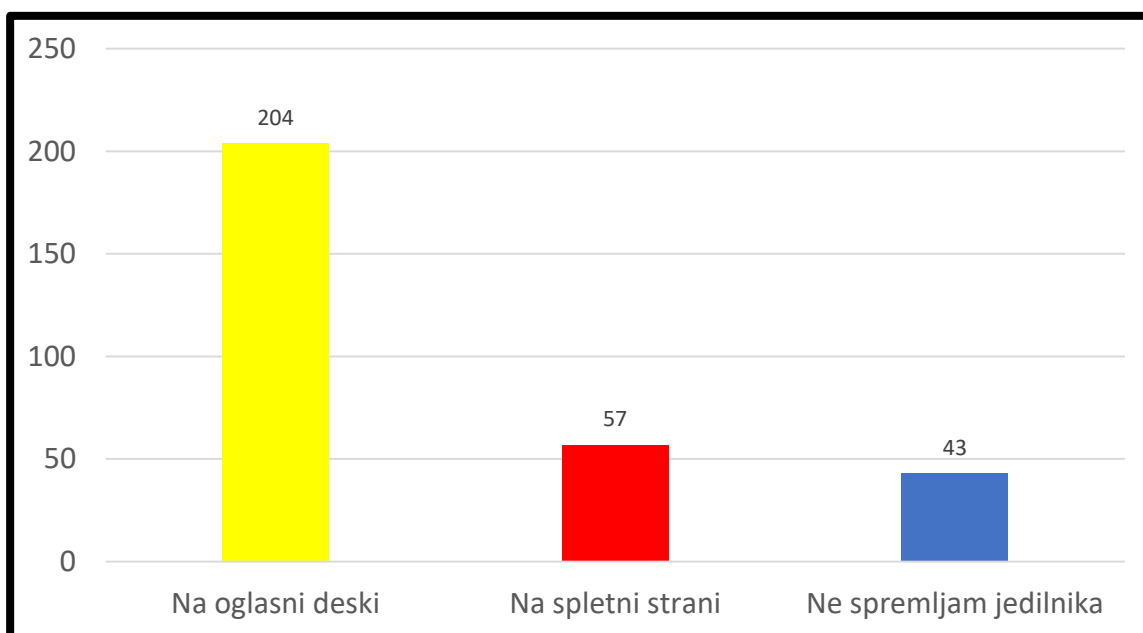
Rezultati ankete so pokazali, da učenci redno (121 učencev) oziroma vsaj enkrat tedensko (92 učencev) spremljajo jedilnik. Sledijo tisti, ki jedilnik spremljajo manj kot enkrat tedensko (63) oziroma jedilnika sploh ne spremljajo (43).

**Hipoteze nismo potrdili.**

### 3. Kje običajno spremljaš jedilnik?

Odgovor	Število odgovorov
Na oglasni deski	204
Na spletni strani	57
Ne spremljam jedilnika.	43

Tabela 4: Način spremljanja jedilnika



Graf 3: Način spremljanja jedilnika

**Domnevali smo, da učenci spremljajo jedilnik na oglasni deski.**

#### REZULTATI:

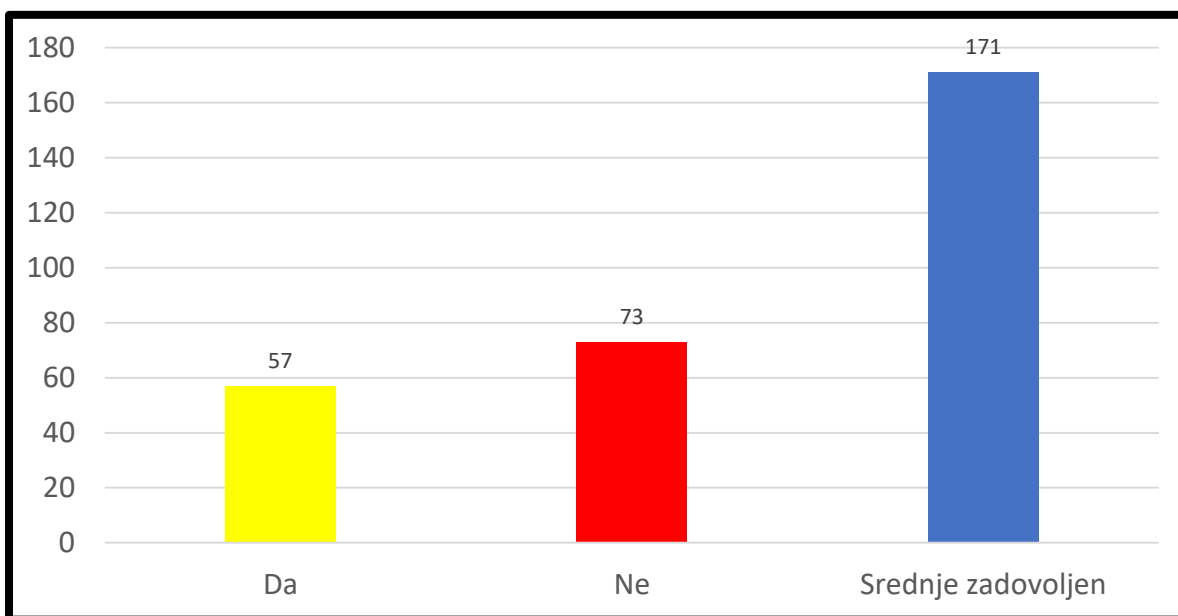
Anketa je pokazala, da učenci v večini res spremljajo jedilnik, ki je objavljen na oglasni deski, saj ga na ta način spremljajo kar 204 učenci. 57 učencev spremlja jedilnik na spletni strani, 43 učencev pa jedilnika sploh ne spremlja.

**Hipotezo smo potrdili.**

#### 4. Si na splošno zadovoljen s šolsko prehrano?

Odgovor	Število odgovorov
Da	57
Ne	73
Srednje zadovoljen	171

Tabela 5: Zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano



Graf 4: Zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano

**Predvidevali smo, da učenci niso zadovoljni s šolsko prehrano.**

#### REZULTATI:

Učenci naše šole so v večini srednje zadovoljni s prehrano, tako je odgovorilo 171 učencev.

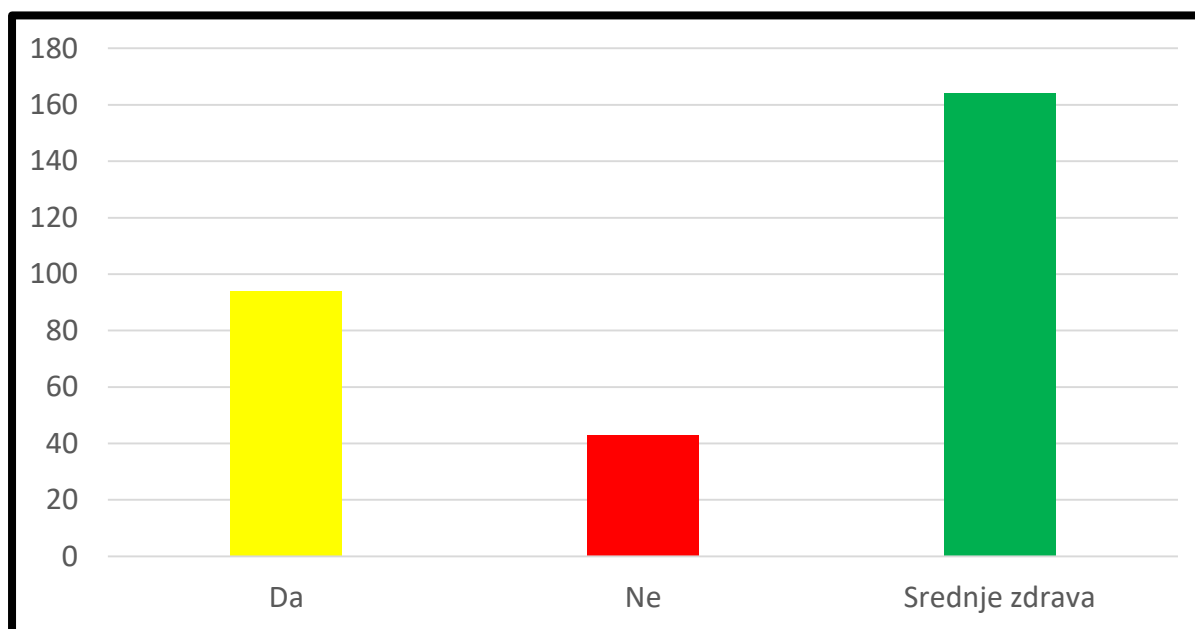
73 učencev s šolsko prehrano ni zadovoljno, 57 pa jih je.

**Hipoteze nismo potrdili, niti ovrgli.**

5. Ali se ti zdi šolska hrana zdrava?

Odgovor	Število odgovorov
Da	94
Ne	43
Srednje zdrava	164

Tabela 6: Mnenje učencev kako zdrava je hrana v šoli.



Graf 5: Mnenje učencev kako zdrava je šolska hrana

**Domnevali smo, da učenci naše šole menijo, da je hrana srednje zdrava.**

## REZULTATI

Kot smo domnevali, je največ učencev odgovorilo, da se jim zdi hrana na naši šoli srednje zdrava (164 učencev), sledijo učenci, ki menijo, da je šolska prehrana zdrava, in najmanjšemu številu učencev (43) se šolska prehrana ne zdi zdrava.

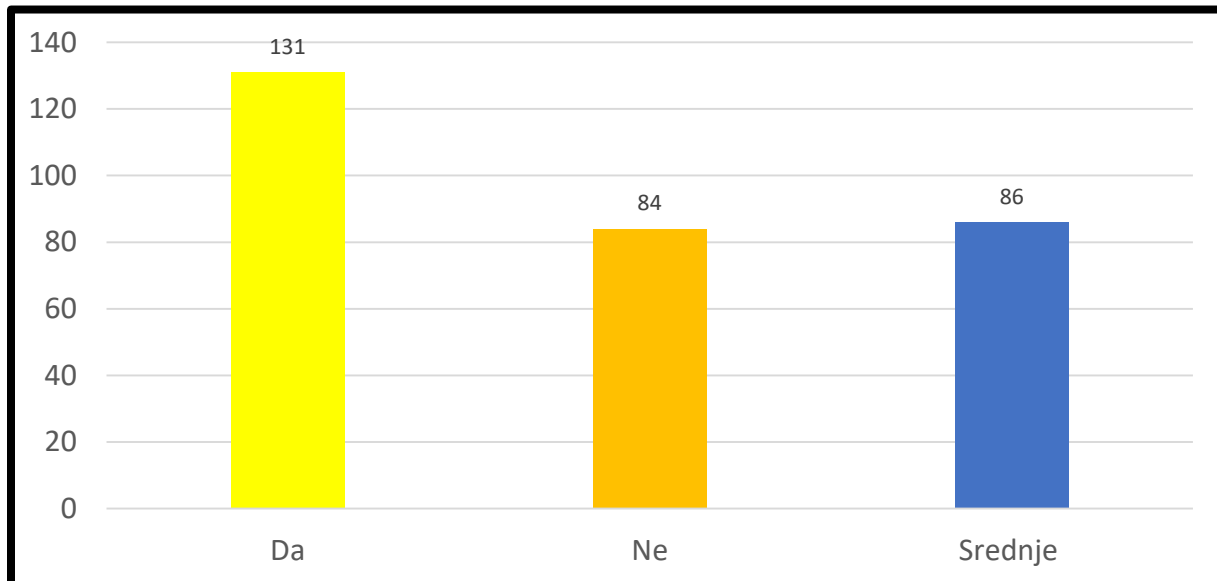
**Hipotezo smo potrdili.**



6. Ali je na jedilniku dovolj sadja in zelenjave?

Odgovor	Število odgovorov
Da	131
Ne	84
Srednje	86

Tabela 7: Količinska ustreznost sadja in zelenjave na jedilniku



Graf 6: Količinska ustreznost sadja in zelenjave na jedilniku

**Predvidevali smo, da učenci menijo, da je dovolj sadja in zelenjave na našem jedilniku.**

## REZULTATI

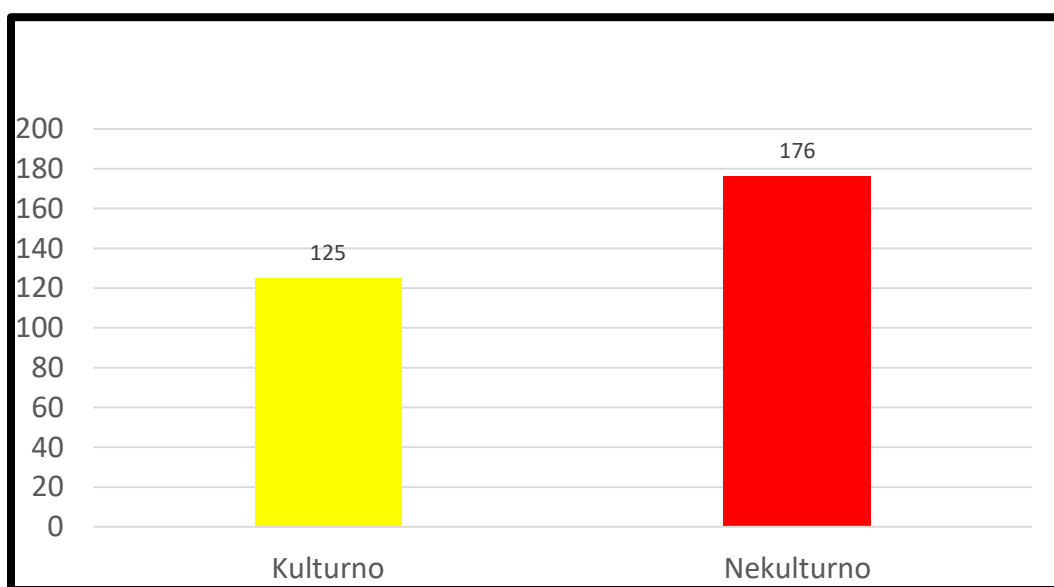
Odgovori v anketi so našo trditev potrdili, saj 131 učencev meni, da je na našem jedilniku dovolj sadja in zelenjave. V skoraj enakem razmerju pa so učenci, ki menijo, da sadja in zelenjave ni dovolj (84), in tistih, ki menijo, da ga je srednje (86).

**Hipotezo smo potrdili.**

7. Kako se učenci prehranjujejo v šoli?

Odgovor	Število odgovorov
Kulturno	125
Nekulturno	176

Tabela 8: Kultura prehranjevanja učencev



Graf 7: Kultura prehranjevanja učencev

**Predvidevali smo, da se učenci nekulturno prehranjujejo.**

REZULTATI:

Učenci so res mnenja, da se prehranjujejo nekulturno, saj jih je kar 176 odgovorilo tako, 125 učencev pa meni, da se prehranjujejo kulturno.

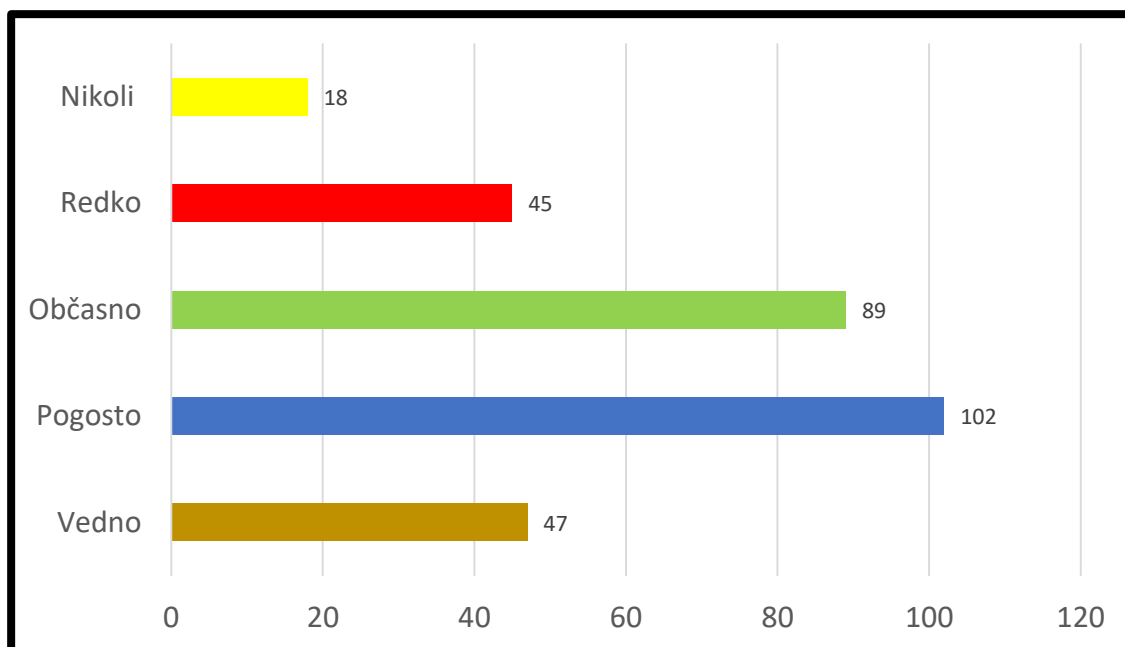
**Hipotezo smo potrdili.**

## ŠOLSKA MALICA

8. Ali običajno vzameš vse jedi, ki so ti ponujene pri šolski malici?

Odgovor	Število odgovorov
Vedno	47
Pogosto	102
Občasno	89
Redko	45
Nikoli	18

Tabela 9: Kako pogosto učenci vzamejo vse ponujene jedi pri šolski malici?



Graf 8: Kako pogosto vzamejo učenci vse ponujene jedi pri šolski malici?

**Učenci ne vzamejo vseh ponujenih jedi pri malici.**

### REZULTATI:

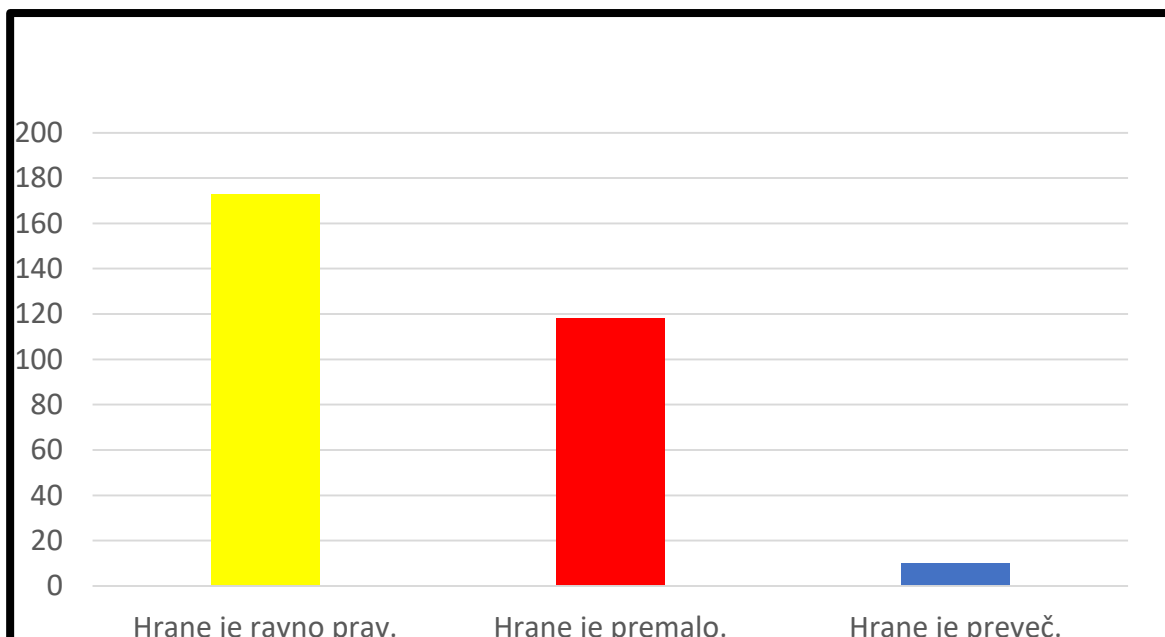
Največ učencev pogosto vzame vse ponujene jedi pri šolski malici (102), sledijo jim učenci, ki ponujene jedi vzamejo občasno (89). V podobnem razmerju so učenci, ki vedno vzamejo vse ponujene jedi (47), in tisti, ki jih vzamejo redko. 18 učencev nikoli ne vzame vseh ponujenih jedi.

**Hipoteze nismo potrdili.**

9. Je šolska malica količinsko ustrezna?

Odgovor	Število odgovorov
Hrane je ravno prav.	173
Hrane je premalo.	118
Hrane je preveč.	10

Tabela 10: Količinska ustreznost malice



Graf 9: Količinska ustreznost malice

**Šolska malica je količinsko ustrezna.**

**REZULTATI:**

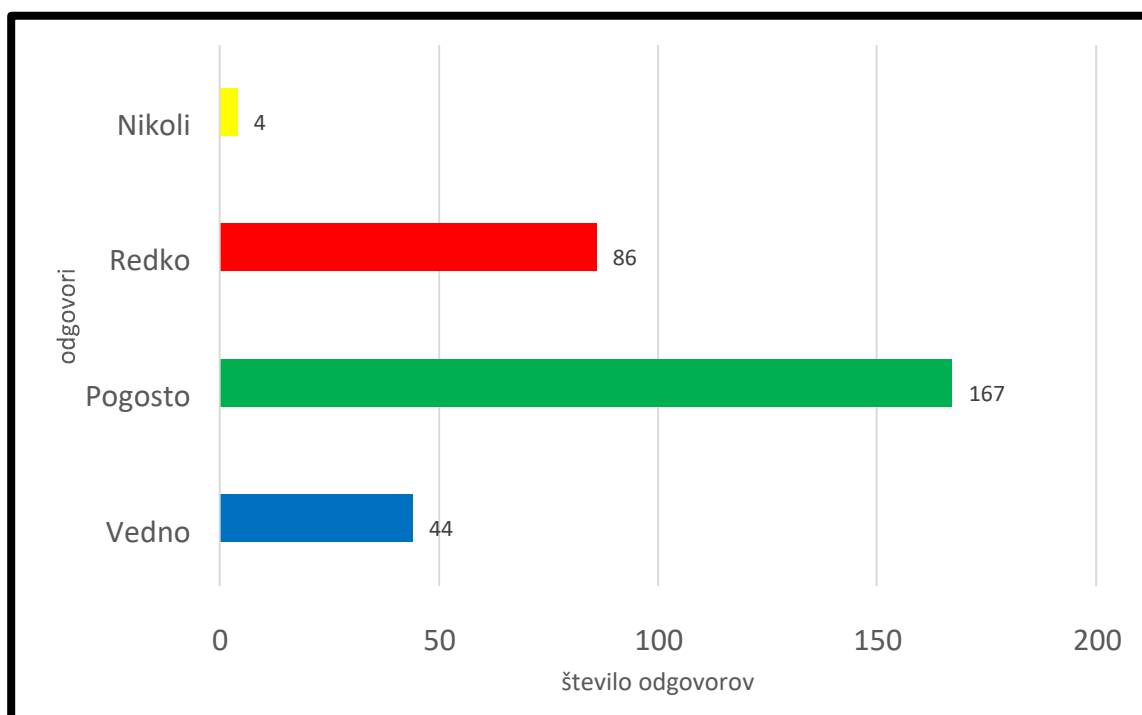
Kar 173 učencev je mnenja, da je hrane pri posameznih obrokih ravno dovolj. Nekoliko manj učencev, to je 118, pa meni, da je hrane pri obroku premalo. Desetim učencem se zdi hrane pri posameznem obroku preveč.

**Hipotezo smo potrdili.**

## 10. Kako pogosto poješ cel obrok?

Odgovor	Število odgovorov
Vedno	44
Pogosto	167
Redko	86
Nikoli	4

Tabela 11: Kako pogosto poješ cel obrok pri malici



Graf 10: Pogostost zaužitja celega obroka malice

**Učenci redko pojedjo cel obrok.**

REZULTATI:

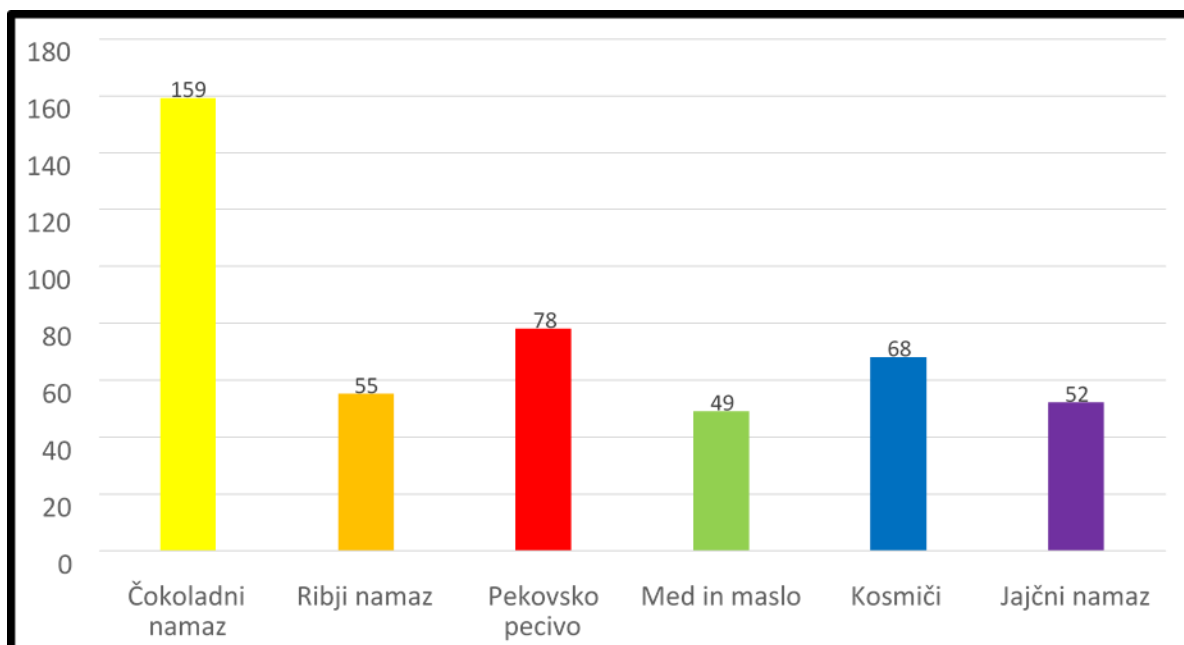
V anketi je kar 167 učencev odgovorilo, da pogosto pojedjo cel obrok, 86 učencev poje cel obrok redko, 44 vedno, štirje pa nikoli.

**Hipoteze nismo potrdili.**

11. Navedi tri jedi, ki jih najraje ješ za malico.

Odgovor	Število odgovorov
Čokoladni namaz	159
Ribji namaz	55
Pekovsko pecivo	78
Med in maslo	49
Kosmiči	68
Jajčni namaz	52

Tabela 12: Najljubše jedi pri šolski malici



Graf 11: Priljubljene jedi pri šolski malici

**Učenci imajo pri malici najraje čokoladni namaz.**

REZULTATI:

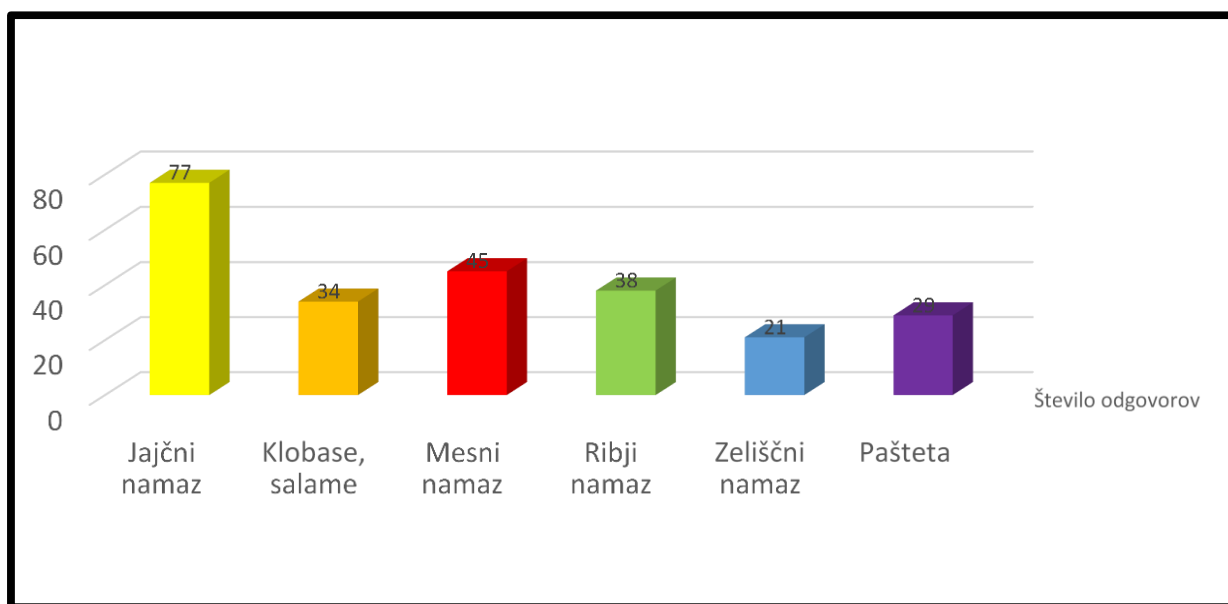
V tabeli smo prikazali 6 najbolj priljubljenih jedi za šolsko malice. Učenci so največkrat navajali čokoladni namaz, sledi različno pekovsko pecivo (rogljički, krofi ...), tretja najljubša jed so kosmiči v jogurtu ali mleku. Učencem pa so vseč tudi naslednje jedi, navedene v padajočem zaporedju: ribji namaz, jajčni namaz, med in maslo ter razne klobase.

**Hipotezo smo potrdili.**

## 12. Katerih jedi ne ješ za malico?

Odgovor	Število odgovorov
Jajčni namaz	77
Klobase, salame	34
Mesni namaz	45
Ribji namaz	38
Zeliščni namaz	21
Pašteta	29

Tabela 13: Nepriljubljene jedi pri šolski malici



Graf 12: Nepriljubljene jedi pri šolski malici

**Učenci pri malici ne marajo jajčnih in mesnih namazov.**

REZULTATI:

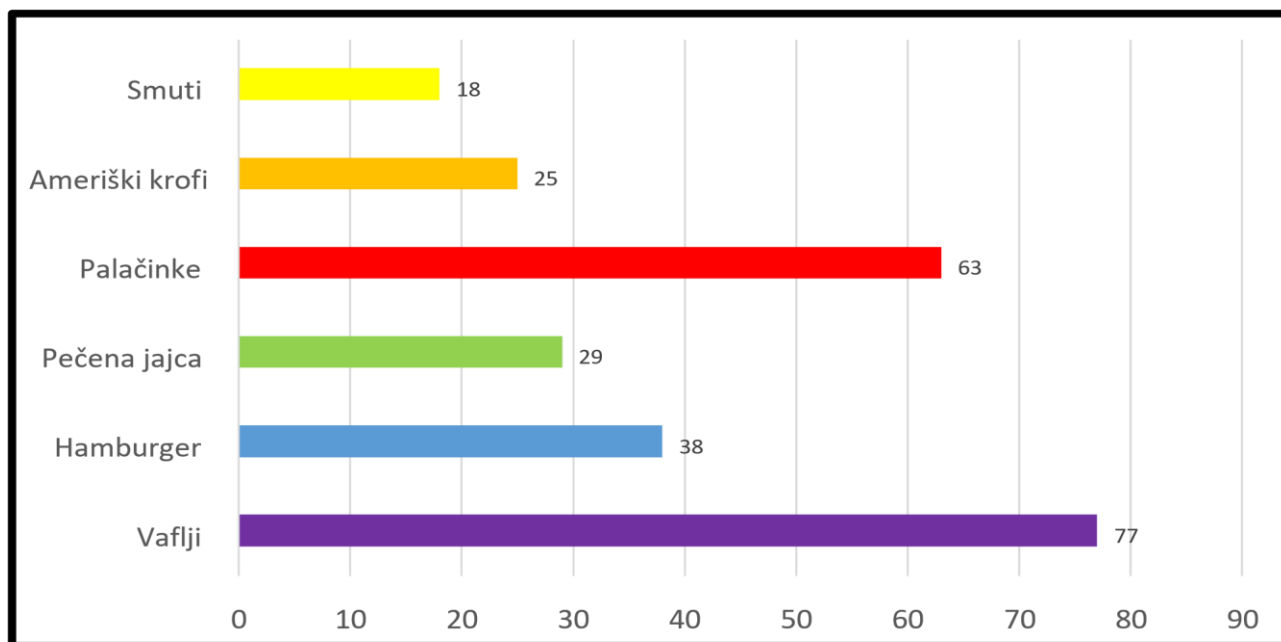
Veliko učencev ne mara jajčnega namaza, mesnega in ribjega namaza, vseh pa jim tudi niso klobase oziroma salame na kruhu, pašteta in zeliščni namaz.

**Hipotezo smo potrdili.**

13. Predlagaj nove jedi, ki bi jih želel za šolsko malico.

Odgovor	Število odgovorov
Vafli	77
Hamburger	38
Pečena jajca	29
Palačinke	63
Ameriški krofi	25
Smuti	18

Tabela 14: Nove jedi za šolsko malico



Graf 13: Predlagane jedi za šolsko malico

## REZULTATI:

77 učencev je za šolsko malico predlagalo vafle, 63 palačinke, 38 hamburger. S podobnim deležem so sledili pečena jajca in ameriški krofi, 18 učencev pa je predlagalo smuti.

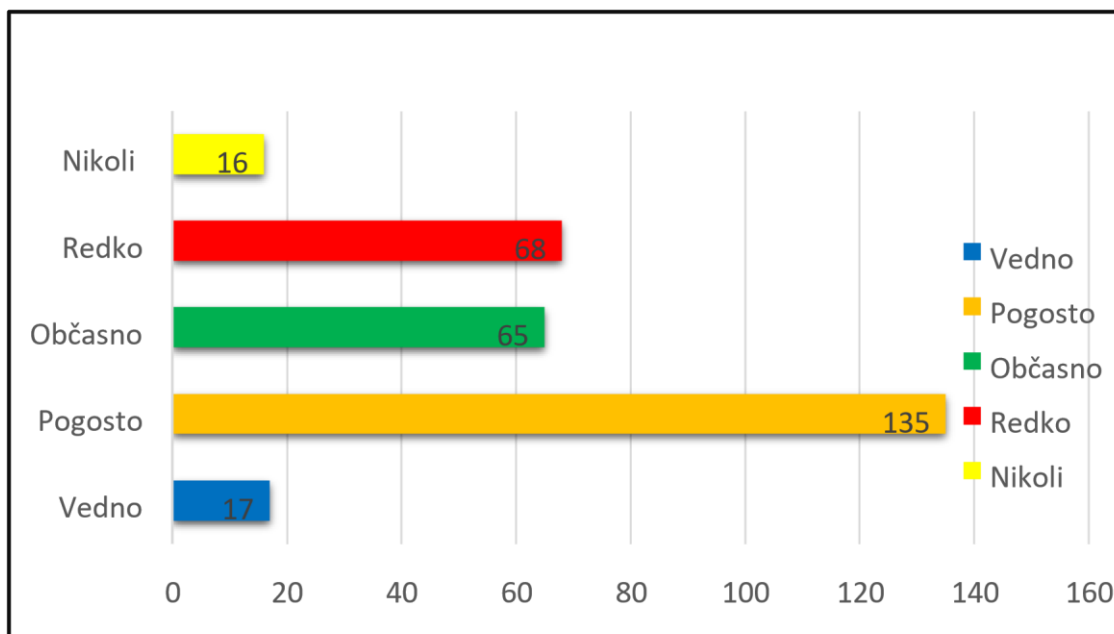


## KOSILO

14. Ali vzameš vse jedi, ki so ponujene za šolsko kosilo?

Odgovor	Število odgovorov
Vedno	17
Pogosto	135
Občasno	65
Redko	68
Nikoli	16

Tabela 15: Kolikokrat vzameš vse ponujene jedi pri kosilu



Graf 14: Kolikokrat vzameš vse jedi pri šolski malici

**Učenci ne vzamejo vseh ponujenih jedi pri kosilu.**

### REZULTATI:

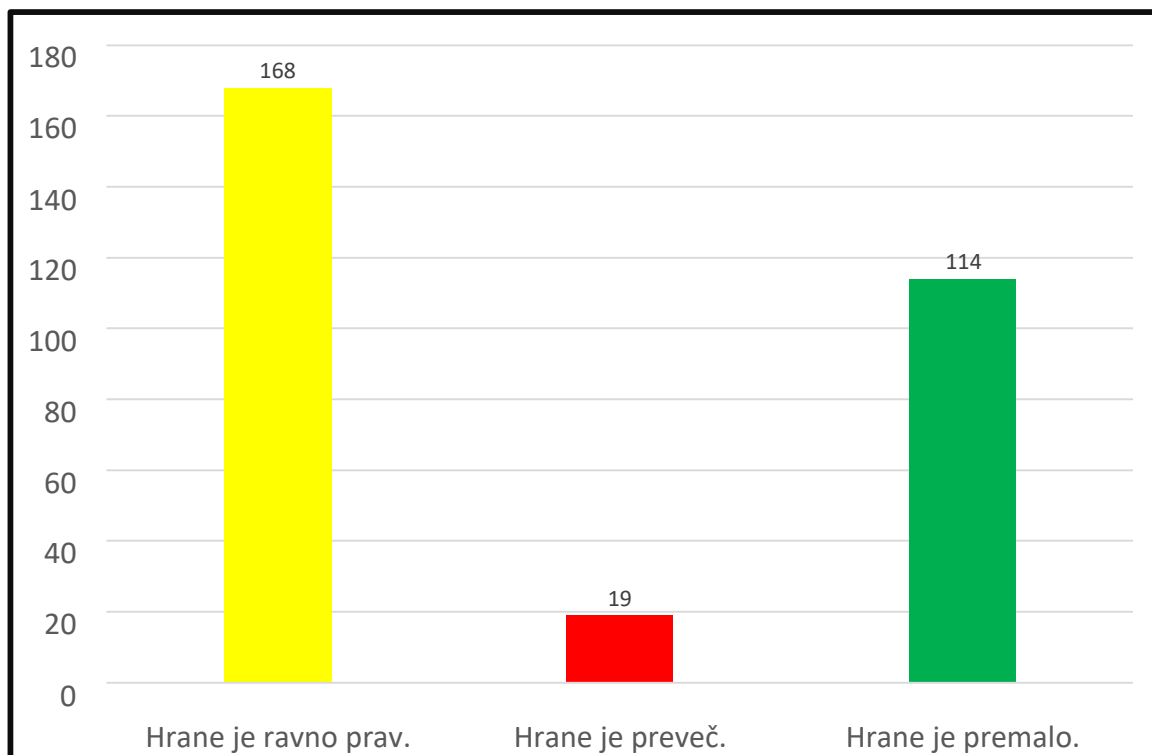
Učenci naše šole pogosto pri kosilu vzamejo vse jedi, ki so jim ponujene, saj je tako odgovorilo kar 135 učencev. 68 učencev redko, 65 učencev pa občasno vzame vse ponujene jedi pri šolskem kosilu, medtem ko jih 16 učencev nikoli.

**Hipoteze nismo potrdili.**

15. Je šolsko kosilo količinsko ustrezno?

	Število odgovorov
Hrane je ravno prav.	168
Hrane je preveč.	19
Hrane je premalo.	114

Tabela 16: Količinska ustreznost kosila



Graf 15: Količinska ustreznost šolskega kosila

**Kosilo količinsko ni ustrezno.**

REZULTATI:

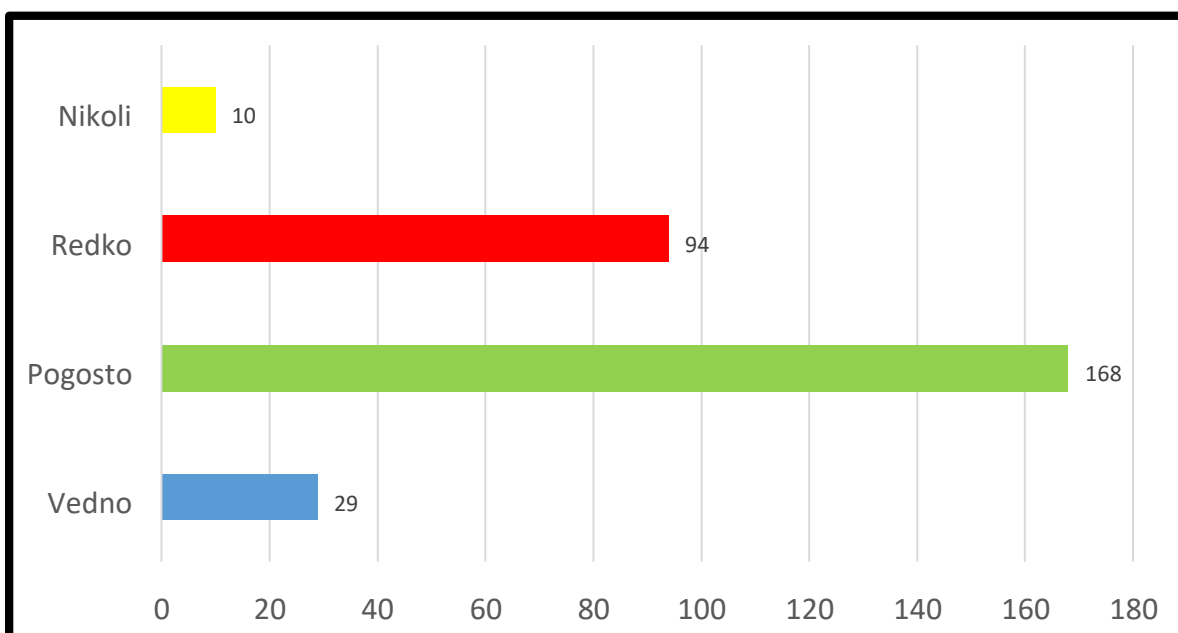
Rezultati ankete kažejo, da je 168 učencev zadovoljnih s količino hrane pri kosilu, torej je hrane ravno prav. Hrane je premalo za 114 učencev, za 19 pa preveč.

**Hipoteze nismo potrdili.**

## 16. Kako pogosto poješ celoten obrok?

Odgovor	Število odgovorov
Vedno	29
Pogosto	168
Redko	94
Nikoli	10

Tabela 17: : Kako pogosto poješ celoten obrok



Graf 16: Kako pogosto poješ celoten obroka šolskega kosila

### **Učenci redko pojedjo celoten obrok.**

#### REZULTATI:

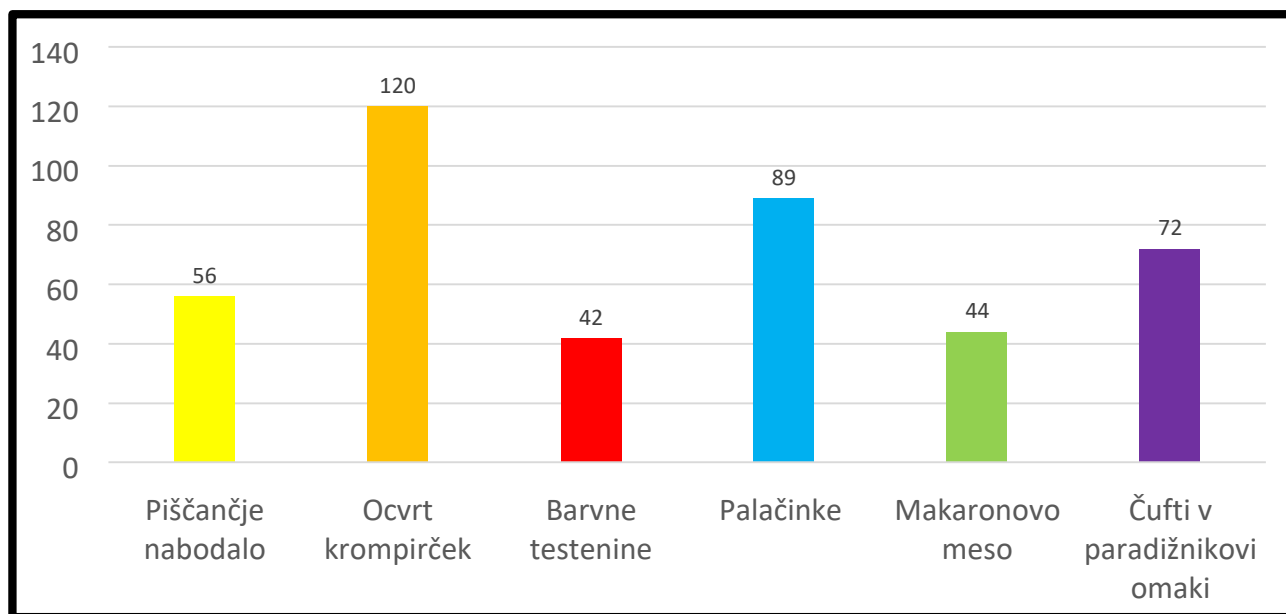
168 učencev pogosto poje celoten obrok kosila, 94 učencev pa redko. Celoten obrok kosila vedno poje 29 učencev, 10 pa nikoli.

**Hipoteze nismo potrdili.**

17. Naštej tri jedi, ki jih imaš pri kosilu najraje.

Odgovor	Število odgovorov
Piščančje nabodalo	56
Ocvrt krompirček	120
Barvne testenine	42
Palačinke	89
Makaronovo meso	44
Čufti v paradižnikovi omaki	72

Tabela 18: Priljubljene jedi pri kosilu



Graf 17: Priljubljene jedi pri kosilu

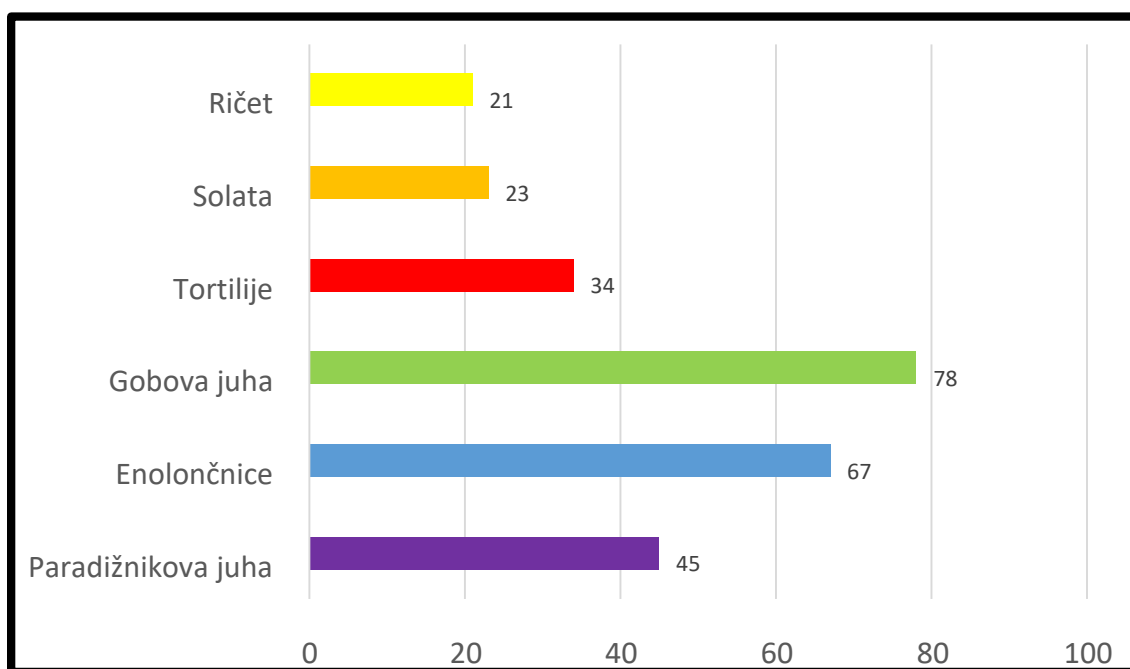
#### REZULTATI:

Kljub temu da smo v letošnjem šolskem letu imeli na našem jedilniku ocvrt krompirček le enkrat, se je večina učencev odločila, da je to njihova najljubša jed. Sledijo palačinke in čufti v paradižnikovi omaki, nato piščančja nabodala in v skoraj enakem razmerju barvne testenine in makaronovo meso.

18. Napiši, katerih jedi ne maraš za šolsko kosilo.

Odgovor	Število odgovorov
Paradižnikova juha	45
Enolončnice	67
Gobova juha	78
Tortilje	34
Solata	23
Ričet	21

Tabela 19: Nepriljubljenost jedi pri šolskem kosilu



Graf 18: Nepriljubljene jedi pri kosilu

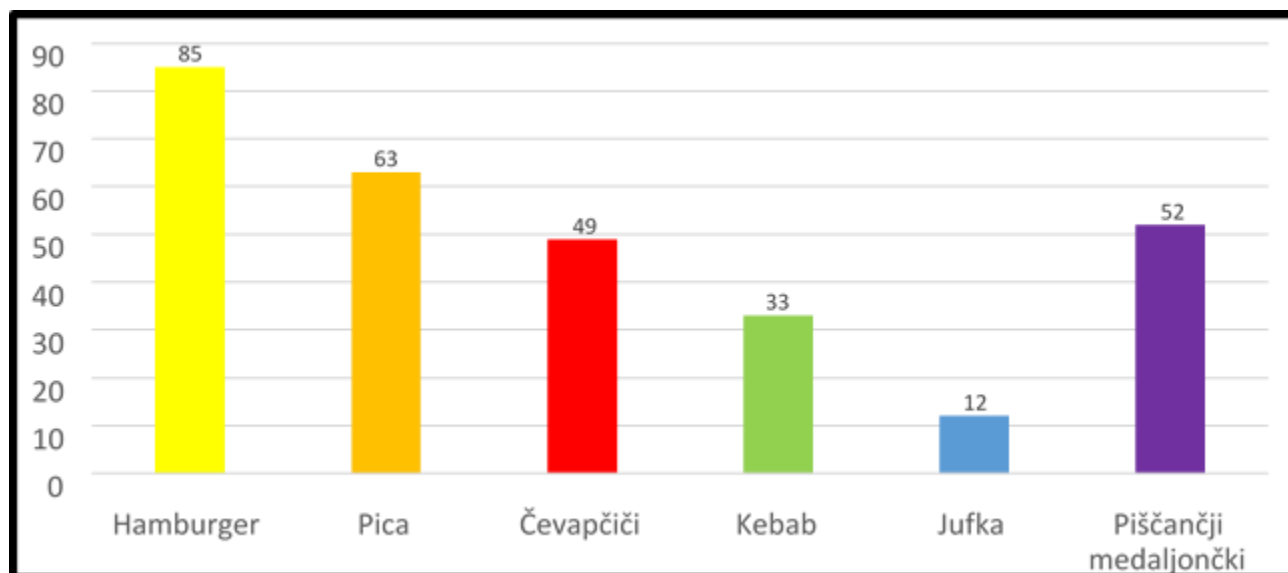
#### REZULTATI:

Učencem pri kosilu niso všeč juhe, saj jih je 78 odgovorilo, da ne marajo gobove juhe, 67 enolončnic ter 45 paradižnikove juhe. Niso pa jim všeč tudi tortilje (34), solate (23) ter ričet (21).

19. Predlagaj jedi, ki bi jih želel za šolsko kosilo.

Odgovor	Število odgovorov
Hamburger	85
Pica	63
Čevapčiči	49
Kebab	33
Jufka	12
Piščančji medaljončki	52

Tabela 20: Nove jedi za šolsko kosilo



Graf 19: Predlagane jedi za šolsko kosilo

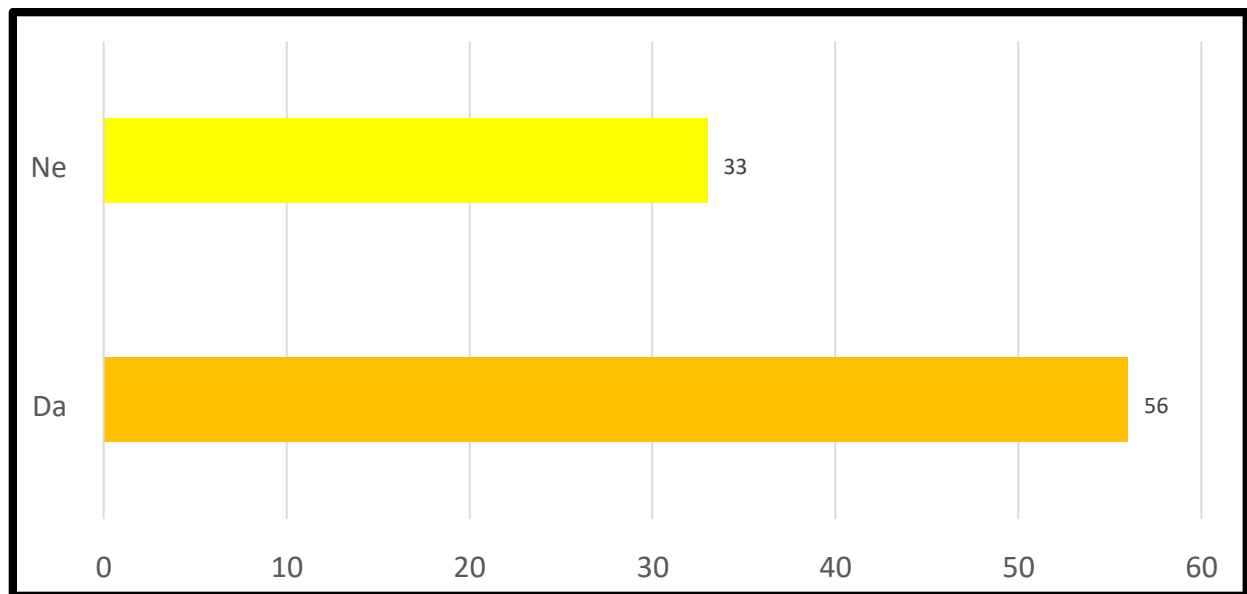
## REZULTATI:

Učenci bi si želeli uvesti v jedilnik hitro prehrano. 85 učencev si želi hamburger, 63 pico, 52 piščančje medaljončke, 49 čevapčiče, 33 kebab in 12 jufko.

20. Si zadovoljen z dietno prehrano?

Odgovor	Število odgovorov
Da	56
Ne	33

Tabela 21: Zadovoljstvo z dietno prehrano



Graf 20: Zadovoljstvo z dietno prehrano

**Učenci so zadovoljni z dietno prehrano.**

REZULTATI:

Na naši šoli imamo 14 učencev, ki imajo dieto. V anketi je 89 učencev odgovarjalo na vprašanje, namenjeno učencem z dietno prehrano, tako da odgovori niso realni.

**Hipoteze nismo potrdili in ne ovrgli** zaradi nepravilnosti pri reševanju.

### 3.1.1.1 SPLOŠNE UGOTOVITVE ANKETE

Večina učencev naše šole v šoli malica in kosila. Glede na odgovore v anketi se zanimajo za šolsko prehrano, saj redno spremljajo jedilnike na oglasnih deskah v šoli oziroma na spletni strani šole.

Učenci so srednje zadovoljni s šolsko prehrano, podobno mnenje imajo tudi o tem, če je šolska hrana zdrava. So pa zadovoljni s količino sadja in zelenjave na jedilniku.

Mnenja učencev o kulturi prehranjevanja so različna, veliko jih meni, da se učenci ne prehranjujejo kulturno, ne zaostajajo pa tisti, ki menijo nasprotno.

Učenci o šolski malici menijo naslednje: večina je mnenja, da je malice ravno prav, vendar je za veliko učencev količinsko neustrezno, saj menijo, da je hrane premalo. Učenci pogosto vzamejo vse ponujene jedi pri malici in jih tudi pogosto pojedjo. Med priljubljenimi jedmi so čokoladni namaz, pekovko pecivo pa tudi jajčni namaz. Ta je med nekaterimi priljubljena jed, drugi pa je ne marajo. Učenci bi si želeli za malico vafle, palačinke in podobno.

Učenci pogosto vzamejo vse jedi, ki so jim ponujene pri kosilu, kosila je ravno prav in največ učencev pogosto poje cel obrok. Najljubši jedi pri kosilu sta ocvrt krompirček in palačinke, najmanj priljubljene pa so juhe. Učenci bi si želeli več proizvodov hitre prehrane, kot so hamburger, kebab, čevapčiči ...

O ustreznosti dietne prehrane za naše učence se nismo mogli realno prepričati, saj so na to vprašanje odgovarjali tudi tisti, ki nimajo dietne prehrane.



### 3.1.2 PREDSTAVITEV POGOVORA S KUHARICAMI

Kuharicam smo postavili 4 vprašanja, s katerimi smo poskušali pridobiti vpogled na to, katere jedi učenci prinašajo nazaj oziroma po katere jedi se vračajo. Zanimala sta nas predvsem malica ter kosilo, ker ta dva obroka tudi največ učencev zaužije v šoli.

1. Katero hrano po kosilu učenci največkrat prinesejo nazaj?

Odgovor: Juho in prilogo k mesu (sploh zelenjavne, npr. zelje, blitva...)

2. Katero malico učenci največkrat prinesejo nazaj?

Odgovor: pijače, kot so mleko, čaj...

3. Po katero jed se učenci največkrat vrnejo pri kosilu?

Odgovor: različne jedi, odvisno od vrste kosila in kaj imajo učenci radi; torej juhe, solate, meso....

4. Po katero jed se učenci največkrat vrnejo pri malici?

Odgovor: namaz in kruh

#### 3.1.2.1 SPLOŠNE UGOTOVITVE POGOVORA

Učenci vračajo različne jedi pri obeh obrokih. Pri malici so kuharice opazile, da velikokrat vračajo različne napitke, to je čaj, mleko... Vračajo pa se po kruh in namaze. Učenci, ki ne jedo ostalih jedi pri šolski malici, navadno jedo vsaj kruh. Pri kosilu pa so opazile, da učenci velikokrat vračajo juhe in pa priloge k mesu, sploh če so zelenjavne. .

Zaključimo lahko, da je v veliki večini, kaj učenci jedo in česa ne, odvisno od prehranjevalnih navad učencev ter njihovega okusa.

### *3.1.3 OPAZOVANJE PREHRANJEVANJA*

Učence smo opazovali med prehranjevanjem pri malici in kosilu v jedilnici. Ugotovili smo, da učenci vzamejo tisto hrano, ki jim je všeč, in jo potem tudi pojedjo. Pri malici smo opazili, da ne jemljejo toliko čaja oziroma drugih napitkov. Pri kosilu pa mlajši učenci običajno vzamejo vse jedi in vsake nekaj tudi pojedjo. Starejši pa že bolj izbirajo, ne vzamejo juh oziroma tiste jedi, ki posamezniku ni všeč. Kar pa vzamejo, tudi pojedjo.

#### *3.1.3.1 SPLOŠNE UGOTOVITVE OPAZOVANJA*

Tudi mi smo prišli do podobnih zaključkov kot kuharice. Pri mlajših smo opazili, da imajo učiteljice, ki jih spremljajo na kosilo še vpliv na izbiro jedi. Opazili smo, da določene učence uspejo prepričati, da vzamejo vse jedi in jih tudi poskusijo. Starejši učenci imajo bolj ali manj izoblikovane prehranske navade in tudi okus, torej izbirajo tiste jedi, ki smo jim všeč in jih običajno tudi pojedjo.

## 4 ZAKLJUČEK

V današnjem času se veliko govori o pomenu zdrave prehrane. V obdobju mladostništva, ko se telo hitro razvija, je potrebno zagotoviti zadostne količine kakovostne hrane, da bo ob koncu razvoja mladostnika njegovo telo dobro zgrajeno, sam pa bo zdrav in močan, sposoben gibanja in razmišljanja. V tem obdobju se izoblikujejo tudi prehranjevalne navade, ki vplivajo na način prehranjevanja, izbiro živil in jedi v nadaljnjem življenju, s tem pa na zdravje in splošno počutje. Mladostniki v Sloveniji preživijo velik dneva v šoli, zato je pomembno, da ima Slovenija vzpostavljen (dobro razvit) sistem šolske prehrane v šolsko izobraževalnih zavodih.

V teoretičnem delu smo spoznali, da šola nima prostih rok pri izbiri hrane in sestavi obrokov. Slediti mora prehranskim priporočilom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, oblikovanih za zdravo prehrano otrok in mladostnikov. Priporočila so namenjena vzgojno izobraževalnim ustanovam v Sloveniji. Organizator šolske prehrane ne more upoštevati samo okusa otrok, ampak mora pri sestavi jedilnikov upoštevati številne vidike, med drugim tudi ekonomskega in zdravstvenega. V naši šoli se dnevno pripravljajo štiri obroki; zajtrk in kosilo ter dopoldanska in popoldanska malica, obroki se zagotavljajo tudi za učence z dieto.

Spoznali smo, kako kompleksna je celotna organizacija šolske prehrane, saj tu ne gre le za sestavo jedilnikov, pač pa tudi časa in trajanja šolskih obrokov, zagotovitve prostorov in opreme za pripravo in uživanje obrokov, objavljanje jedilnikov itd.

Z izvedbo praktičnega dela smo dobili rezultate, ki jih nismo v celoti pričakovali. Predpostavljali smo, da bodo rezultati slabši zaradi splošnega negativnega mnenja o šolski prehrani, ki ga pogosto slišimo na šolskih hodnikih. V anketah se je pokazalo, da je mnenje večine pozitivno. Razlog za razhajanje v naših predvidevanjih in rezultatih lahko iščemo v tem, da smo z anonimnostjo ankete dali možnost, da učenci izrazijo svoje lastno mnenje, ki si ga mogoče v družbi drugače mislečih sošolcev ne upajo povedati. Pri nekaterih vprašanjih se je večina odločala za nevtralen odgovor. Če bi bila možnost odgovora pri teh samo da ali ne, bi bil rezultat mogoče nekoliko drugačen (npr. 4. in 5. anketno vprašanje). Z opazovanjem smo ugotovili tudi, da je občasno čas za malico nekoliko prekratek in zato učenci ne uspejo v celoti pojesti obroka.

Zavedamo se, da kljub dokaj dobrim rezultatom obstaja možnost za izboljšanje organizacije in izvedbe šolske prehrane. Dobro bi bilo upoštevati tudi mnenja učencev, seveda v okviru smernic in priporočil, katerih se mora šola držati. To bi npr. lahko dosegli z anketiranjem učencev dvakrat letno, kjer bi učenci izbirali med 10-imi predlaganimi novimi jedilniki (anketa z obkroževanjem), izbrane bi potem vključili v šolski jedilnik.

Obstoječo raziskavo bi lahko dopolnili še z raziskovanjem celotne nabavne verige, postopkov obdelave in priprave prehrane ter potrebne opreme za le-to ter s proučevanjem vedenja učencev med čakanjem in uživanjem obrokov v jedilnici (bonton).

## 5 VIRI IN LITERATURA

- Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Gabrijelčič Blenkuš, M.(2009). *Prehrana za mladostnike – Zakaj pa ne*. Slovenija: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Koch, V., Hitti, S., Hribar Kojc, S. (2016). *Gospodinjstvo 6. Učbenik za šesti razred osnovne šole*, Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kostanjevec, S. (2012). *Gospodinjstvo 6. Učbenik za šesti razred osnovne šole*. Ljubljana: Založba Rokus Kleft, d. o. o.
- Pokorn, D. (1990). *Zdravje gre skozi želodec*. Ljubljana: TDS Forma 7
- Pokorn, D. (1996). *S prehrano do zdravja. Hrana čudežno zdravilo II – Recepti in diete*. Ljubljana: EWO, d. o. o.
- Simčič, I., Poličinik, R., Hlastan Ribič, C., Gregorič, M., Pograjc, L., Kljajič Garbajs, L., Kresal Sterniša, B., Zobec, U. (2010). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (b.d.). *Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja*. Pridobljeno s: [https://www.zzzs.si/zdravje/prehranska\\_piramida.pdf](https://www.zzzs.si/zdravje/prehranska_piramida.pdf)
- Telekom Slovenije (2013). *Ekokviz 2013/2014 – Kaj jemo?* Pridobljeno s: <http://eko.telekom.si/si/arhiv/2013-2014/ucno-gradivo/kaj-jemo>
- Gabrovec, A.(2017). *Z zdravo prehrano do zdravega telesa*. *Slovenec*. Pridobljeno s: <https://www.slovenec.org/2017/12/17/z-zdravo-prehrano-do-zdravega-telesa/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2017). *Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih – pomemben javnozdravstveni ukrep*. Pridobljeno s: <https://www.nijz.si/sl/prehrana-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih-pomemben-javnozdravstveni-ukrep>



## **PRILOGE:**

### **ANKETA O PREHRANI (za kuharje)**

Prosimo vas, da rešite anonimno anketo. Možnih je več odgovorov.

#### **1. Katero hrano po kosilu učenci največkrat prinesejo nazaj?**

- a) juho
- b) meso
- c) prilogo k mesu (krompir, riž, rižota, testenine...)
- č) solato
- d) sladico
- e) pijačo

#### **2. Katero malico učenci največkrat prinesejo nazaj**

- a) namaz (pašteto, ribji, mesni, jajčni, marmelado, med, čokoladni...)
- b) kruh
- c) pijačo (mleko, čaj...)
- č) mlečno jed (mlečni riž, čokolino...)

#### **3. Po kaj največkrat pridejo učenci po drugo porcijo na kosilu?**

- a) juho
- b) meso
- c) prilogo k mesu (krompir, riž, rižota, testenine...)
- č) solato
- d) sladico
- e) pijačo

#### **4. Po kaj največkrat pridejo učenci po drugo porcijo na malici**

- a) namaz (pašteto, ribji, mesni, jajčni, marmelado, med, čokoladni...)
- b) kruh
- c) pijačo (mleko, čaj...)
- č) mlečno jed (mlečni riž, čokolino...)

## **ANKETA O PREHRANI (za učence)**

### **Pozdravljen/a!**

Smo Tadej, Anka in Tadej, osmošolci. Pripravljamo raziskovalno nalogo z naslovom Priljubljenost šolske prehrane med učenci naše šole. Prosim te, da izpolniš anketo, ki je anonimna.

### **SPLOŠNO O ŠOLSKI PREHRANI**

1. V šoli jem:
  - a) zajtrk
  - b) malico
  - c) kosilo
  - d) popoldansko malico
  
2. Kako pogosto spremljaš jedilnik:
  - a) redno
  - b) 1-2x na teden
  - c) manj kot 1x na teden
  - d) jedilnika ne spremljam
  
3. Kje običajno spremljaš jedilnik?
  - a) na oglasni deski
  - b) na spletni strani
  - c) ne spremljam jedilnika
  
4. Si na splošno zadovoljen s šolsko prehrano?
  - a) da
  - b) ne
  - c) srednje zadovoljen
  
5. Ali se ti zdi šolska hrana zdrava?
  - a) da
  - b) ne
  - c) srednje zdrava
  
6. Ali je na jedilnikih dovolj sadja in zelenjave?
  - a) da
  - b) ne
  - c) srednje
  
7. Kako se učenci prehranjujejo v šoli?
  - a) kulturno
  - b) slabo



## ŠOLSKA MALICA

8. Ali običajno vzameš vse jedi, ki so ponujene pri šolski malici?

- a) vedno
- b) pogosto
- c) občasno
- d) redko
- e) nikoli

9. Je šolska malica količinsko ustrezna?

- a) Hrane je ravno prav.
- b) Hrane je premalo.
- c) Hrane je preveč.

10. Kako pogosto poješ cel obrok?

- a) Vedno
- b) Pogosto
- c) Redko
- d) Nikoli

11. Navedi tri jedi, ki jih najraje ješ za malico.

---

12. Katerih jedi ne ješ za malico?

---

13. Predlagaj nove jedi, ki bi jih želel za šolsko malico.

---

## **KOSILO**

14. Ali vzameš vse jedi, ki so ponujene za šolsko kosilo?

- a) vedno
- b) pogosto
- c) občasno
- d) redko
- e) nikoli

15. Je šolsko kosilo količinsko ustrezno?

- a) Hrane je ravno dovolj.
- b) Hrane je preveč.
- c) Hrane je premalo.

16. Kako pogosto poješ celoten obrok?

- a) vedno
- b) pogosto
- c) redko
- d) nikoli

17. Naštej tri jedi, ki jih imaš pri kosilu najraje.

---

18. Napiši katere jedi ne maraš za šolsko kosilo.

---

19. Predlagaj jedi, ki bi jih želel za šolsko kosilo.

---

## **DIETNA PREHRANA**

20. Si zadovoljen z dietno prehrano?

- a) Da
- b) Deloma
- c) Ne