

Analiza ankete o zadovoljstvu staršev s šolsko prehrano

Anketa je bila izvedena med starši oziroma skrbniki učencev. V analizo je bilo vključenih 31 anketnih odgovorov, pri posameznih vprašanjih pa je število veljavnih odgovorov različno, ker vsi anketiranci niso odgovorili na vsa vprašanja. Podatke obravnavam kot povratno informacijo staršev, ki jo bom kot organizatorica šolske prehrane uporabila pri nadaljnjem spremljanju kakovosti obrokov in načrtovanju jedilnikov.

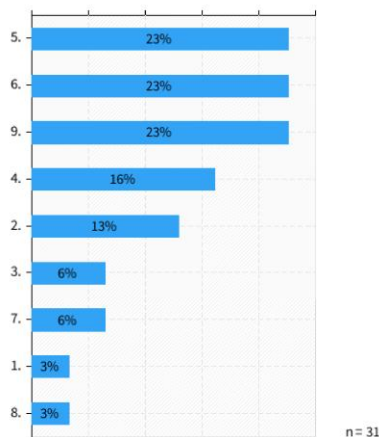
Pri razlagi rezultatov upoštevam Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki se uporabljajo od šolskega leta 2024/25. Smernice poudarjajo uravnoteženo, varno, kakovostno in trajnostno prehrano, prehransko vzgojo ter zmanjševanje zavržene hrane. Pri strokovni interpretaciji se naslanjam tudi na sodobna priporočila WHO o šolskem prehranskem okolju, ki poudarjajo, da morajo šole otrokom omogočati zdrave izbire in jih hkrati učiti sprejemanja raznolike hrane.

1. Metodološko pojasnilo

Pri zaprtih vprašanjih so prikazani odstotki iz izvirnih grafov ankete. Pri odprtih vprašanjih sem odgovore združila v skupine. Ker so starši pri odprtih vprašanjih lahko navedli več jedi, se posamezen odgovor lahko pojavi v več vsebinskih skupinah, zato se odstotki pri teh grafih ne seštevajo nujno v 100 %. Odstotek pomeni delež staršev, ki so v odgovoru omenili posamezno skupino živil ali jedi.

2. Razredi otrok sodelujočih staršev

Na vprašanje, kateri razred obiskuje otrok, je odgovorilo 31 staršev. Ker so lahko starši označili več razredov, je bilo možnih več odgovorov. Največ odgovorov se nanaša na učence 5., 6. in 9. razreda, vsak od teh razredov je bil naveden v 23 % odgovorov. Sledijo 4. razred s 16 %, 2. razred s 13 %, 3. in 7. razred s 6 % ter 1. in 8. razred s 3 %.

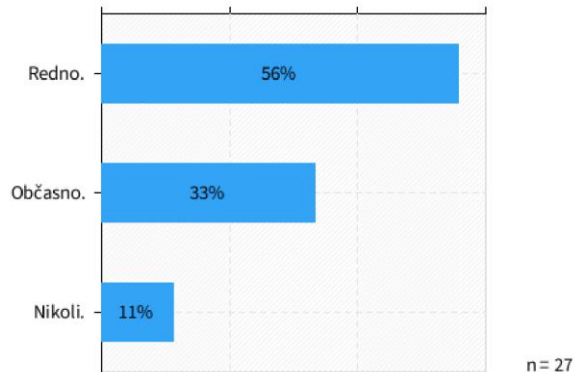


Graf 1: Razred, ki ga obiskuje otrok anketiranca (n = 31).

Rezultat kaže, da so v anketi sodelovali starši otrok iz več različnih razredov, zato odgovori ponujajo vpogled v prehrano učencev različnih starosti. To je pomembno, ker imajo mlajši in starejši učenci pogosto različne prehranske navade, različno velik apetit in različno stopnjo pripravljenosti za preizkušanje novih jedi.

3. Spremljanje šolskega jedilnika

Na vprašanje, kako pogosto spremljajo šolski jedilnik, je odgovorilo 27 staršev. Večina staršev, 56 %, jedilnik spremlja redno, 33 % ga spremlja občasno, 11 % pa ga ne spremlja nikoli.

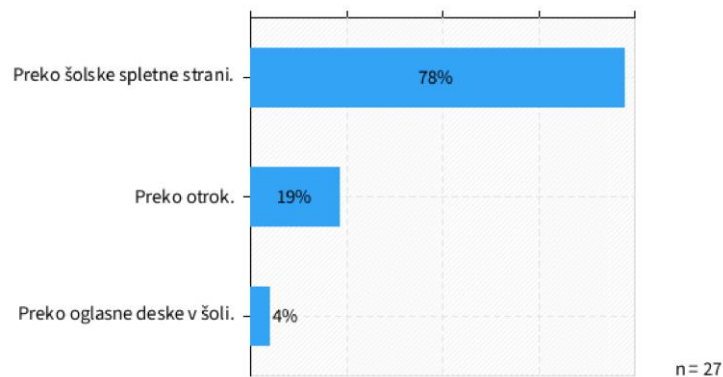


Graf 2: Pogostost spremljanja šolskega jedilnika (n = 27).

Kot organizatorica šolske prehrane ocenjujem, da je redno spremljanje jedilnika s strani staršev zelo pomembno. Starši tako lažje načrtujejo otrokovo prehrano doma in se z otrokom pogovorijo o tem, katere jedi bo imel v šoli. Hkrati mi ta podatek pove, da je jedilnik za starše pomemben vir informacij in mora biti pregleden, pravočasno objavljen ter razumljiv.

4. Način pridobivanja informacij o jedilniku

Med starši, ki spremljajo jedilnik, jih največ informacije pridobiva preko šolske spletne strani, in sicer 78 %. Preko otrok se o jedilniku informira 19 % staršev, preko oglasne deske v šoli pa 4 %.

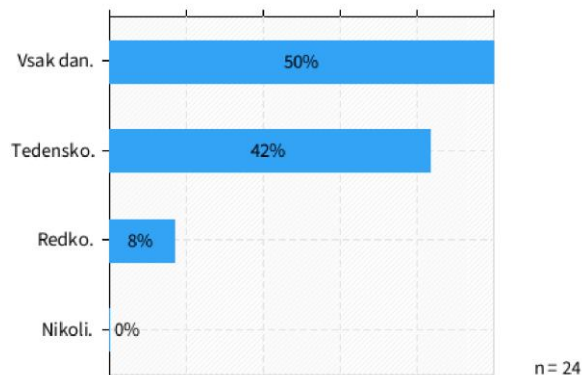


Graf 3: Najpogostejši način pridobivanja informacij o jedilniku (n = 27).

Rezultat kaže, da je spletna stran osrednji komunikacijski kanal za obveščanje staršev o šolski prehrani. Zato je smiselno, da je jedilnik objavljen redno, jasno in da vsebuje tudi označbe alergenov oziroma morebitnih posebnosti. Ker del staršev informacije pridobiva tudi preko otrok, je pomembno, da tudi učenci razumejo, kaj je na jedilniku, in da jih spodbujamo k pogovoru o hrani.

5. Pogovor staršev z otrokom o šolski prehrani

Na vprašanje, kako pogosto se starši z otrokom pogovarjajo o šolski prehrani, je odgovorilo 24 staršev. Polovica staršev, 50 %, se z otrokom o tem pogovarja vsak dan, 42 % tedensko, 8 % redko, nihče pa ni odgovoril, da se o šolski prehrani nikoli ne pogovarja.

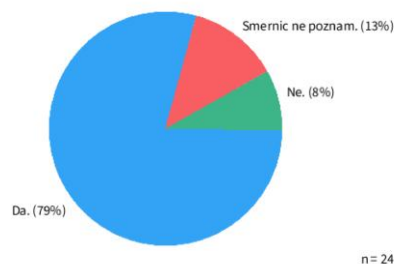


Graf 4: Pogostost pogovora staršev z otrokom o šolski prehrani (n = 24).

Ta rezultat je zelo spodbuden. Pogovor o šolski prehrani doma vpliva na otrokov odnos do hrane. Včasih otrok jed zavrne že zato, ker je ne pozna ali ker ima do nje predsodek. Če se starši z otrokom pogovarjajo spodbudno in ne le kritično, lahko to pozitivno vpliva na otrokovo pripravljenost, da poskusi tudi manj znane jedi, na primer stročnice, zelenjavne jedi ali nove namaze.

6. Mnenje staršev o skladnosti prehrane s smernicami zdravega prehranjevanja

Na vprašanje, ali prehrana na šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja, je odgovorilo 24 staršev. Da prehrana ustreza smernicam, meni 79 % staršev. 8 % staršev meni, da prehrana smernicam ne ustreza, 13 % pa smernic ne pozna.

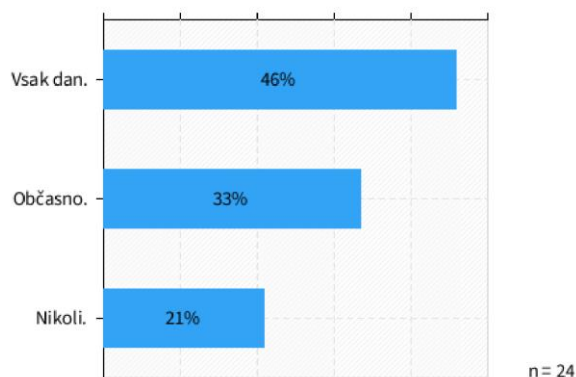


Graf 5: Mnenje staršev o skladnosti šolske prehrane s smernicami zdravega prehranjevanja (n = 24).

Rezultat kaže na visoko stopnjo zaupanja staršev v šolsko prehrano. Hkrati pa je pomemben tudi podatek, da del staršev smernic ne pozna. To pomeni, da je smiselno staršem občasno predstaviti, zakaj so na jedilniku tudi polnovredna žita, ribe, stročnice, zelenjava, sadje, kaše in enolončnice ter zakaj se sladke in predelane jedi ne morejo pojavljati prepogosto.

7. Zajtrk pred odhodom v šolo

Na vprašanje, ali otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje, je odgovorilo 24 staršev. Vsak dan zajtrkuje 46 % otrok, občasno 33 %, nikoli pa 21 %.

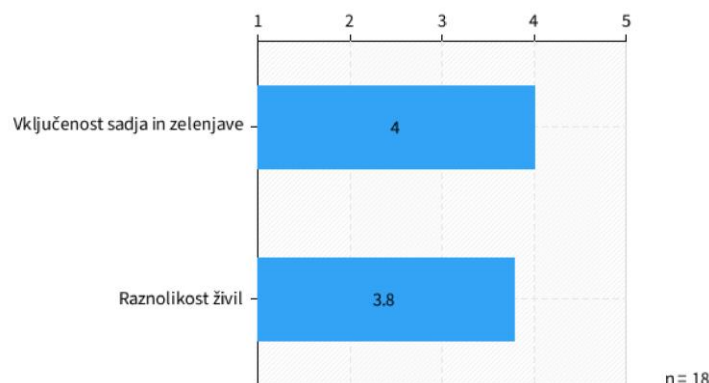


Graf 6: Zajtrkovanje otrok pred odhodom v šolo (n = 24).

Podatek, da 21 % otrok pred odhodom v šolo nikoli ne zajtrkuje, je pomemben za interpretacijo občutka lakote med poukom ali po pouku. Otroci, ki doma ne zajtrkujejo, so bolj odvisni od šolske malice. Zato je pomembno, da je dopoldanska malica hranilno ustrezna in dovolj nasitna. Ob tem pa je smiselno starše spodbujati, da otrok, kadar je mogoče, dan začne vsaj z manjšim zajtrkom ali napitkom in kosom sadja oziroma kruha.

8. Ocena šolske malice

Šolsko malico je ocenilo 18 staršev. Vključevanje sadja in zelenjave so ocenili s povprečno oceno 4,0 od 5, raznolikost živil pa s povprečno oceno 3,8 od 5.

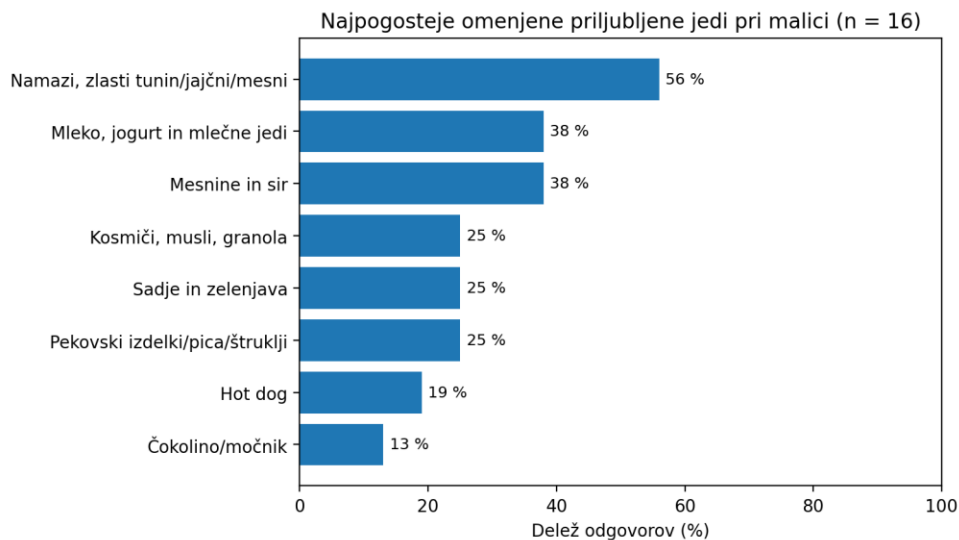


Graf 7: Ocena šolske malice (n = 18).

Oceni kažeta, da starši malico na splošno ocenjujejo dobro. Posebej spodbudna je ocena vključevanja sadja in zelenjave. Raznolikost živil je nekoliko nižje ocenjena, zato je to področje, ki ga je smiselno še naprej spremljati. Pri tem moram kot organizatorica prehrane iskati ravnovesje med raznolikostjo, prehranskimi smernicami, finančnimi možnostmi, dobavo živil in dejansko sprejemljivostjo obrokov pri otrocih.

9. Najljubša živila in jedi pri šolski malici

Na odprto vprašanje o najljubših živilih oziroma jedeh pri malici je odgovorilo 16 staršev. Podobne odgovore sem združila v vsebinske skupine. Najpogosteje so bili omenjeni različni namazi, zlasti tunin, jajčni, mesni in drugi namazi, ki se pojavijo pri 56 % odgovorov. Sledijo mleko, jogurt in mlečne jedi (38 %), mesnine in sir (38 %), kosmiči, musli in granola (25 %), sadje in zelenjava (25 %), pekovski izdelki, pica ali štruklji (25 %), hot dog (19 %) ter čokolino oziroma mlečni močnik (13 %).

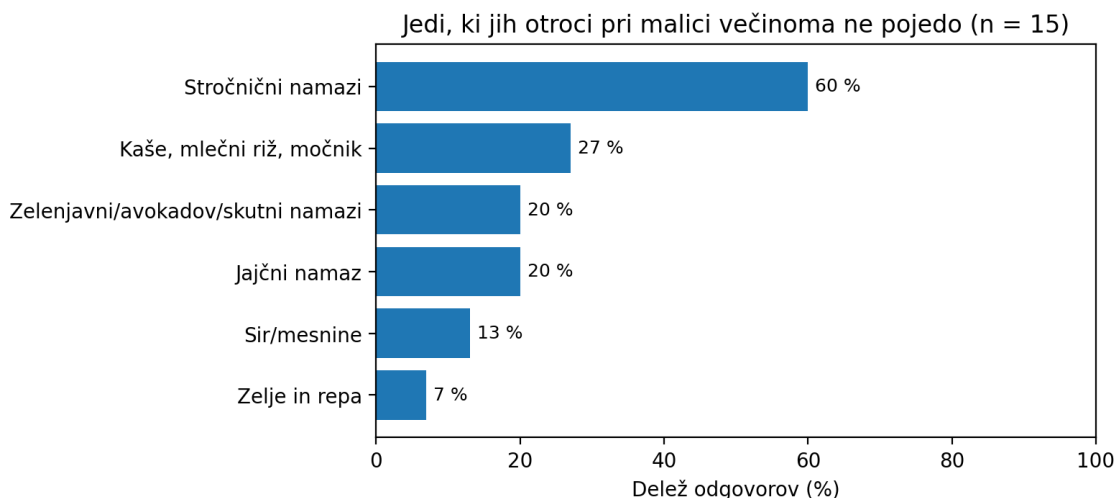


Graf 8: Združene skupine najljubših živil in jedi pri malici (n = 16).

Iz odgovorov sklepam, da otroci dobro sprejemajo predvsem znane, okusno izrazite in enostavne jedi. Pozitivno je, da so med priljubljenimi živilami tudi jogurt, mleko, sadje, kosmiči in namazi, saj jih lahko vključujemo v uravnotežene malice. Občasno se pojavljajo tudi bolj predelane ali energijsko bogatejše jedi, kot so hot dog, pica ali sladki namazi. Te jedi so lahko na jedilniku le občasno, saj moram pri načrtovanju upoštevati smernice zdravega prehranjevanja.

10. Jedi, ki jih otroci pri malici večinoma ne pojedjo

Na vprašanje, katerih živil ali jedi otrok pri malici večinoma ne poje, je odgovorilo 15 staršev. Najizraziteje izstopajo stročnični namazi, predvsem fižolov in čičerikin namaz, ki so omenjeni pri 60 % odgovorov. Kaše, mlečni riž in močnik so omenjeni pri 27 %, zelenjavni, avokadov ali skutni namaz pri 20 %, jajčni namaz pri 20 %, sir in mesnine pri 13 %, zelje in repa pa pri 7 % odgovorov.

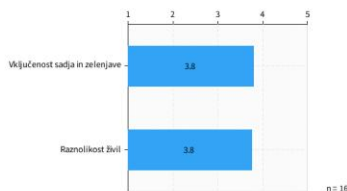


Graf 9: Združene skupine jedi, ki jih otroci pri malici večinoma ne pojedjo (n = 15).

Ta rezultat je zame zelo pomemben, ker kaže, da otroci težje sprejemajo stročnice in zelenjavne namaze. Stročnice so prehransko kakovostne, vendar jih otroci pogosto zavrnejo zaradi okusa, teksture ali videza. Rešitev ni, da jih popolnoma umaknemo, ampak da jih ponudimo v bolj sprejemljivi obliki: z blažjimi okusi, z dodatkom jogurta ali skute, z bolj poznanim kruhom in v manjših poskusnih količinah. Smiselno je tudi spremljati ostanke hrane in preveriti, katere recepture so pri otrocih bolje sprejete.

11. Ocena šolskega kosila

Šolsko kosilo je ocenilo 16 staršev. Vključevanje sadja in zelenjave ter raznolikost živil sta bila ocenjena s povprečno oceno 3,8 od 5.

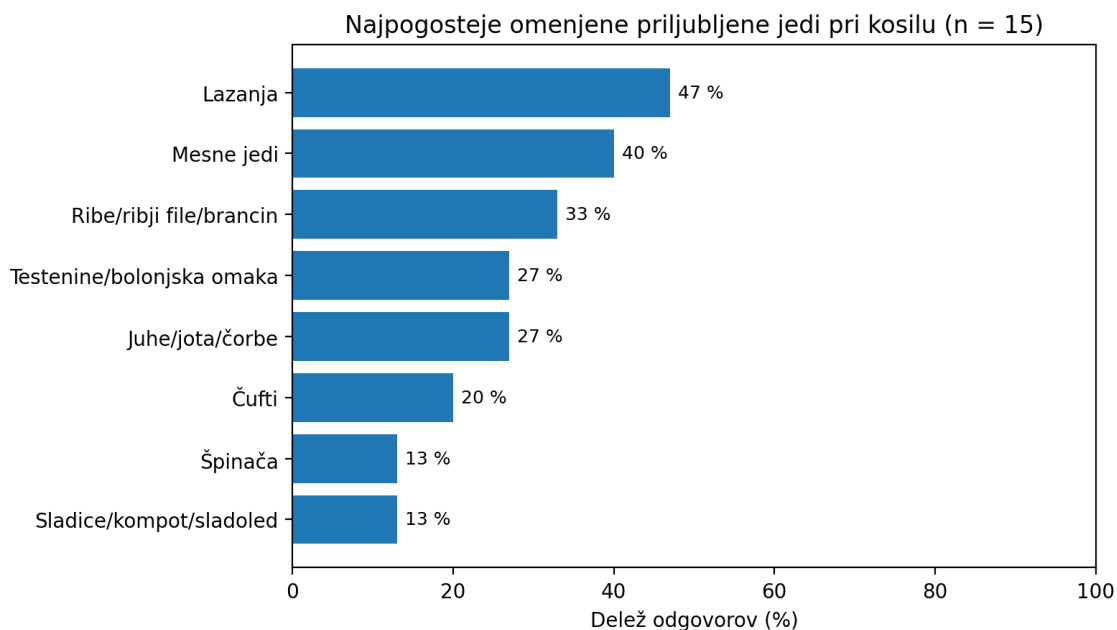


Graf 10: Ocena šolskega kosila (n = 16).

Ocena kosila je nekoliko nižja kot ocena vključevanja sadja in zelenjave pri malici, vendar še vedno kaže na razmeroma dobro zadovoljstvo. Pri kosilih je izziv večji, ker so jedi sestavljene, okusi so bolj izraziti, otroci pa imajo različne prehranske navade. Pri načrtovanju kosil moram zato združevati prehransko ustreznost, raznolikost in sprejemljivost jedi.

12. Najljubše jedi pri kosilu

Na vprašanje o najljubših jedeh pri kosilu je odgovorilo 15 staršev. Najpogosteje je bila omenjena lasanja, in sicer pri 47 % odgovorov. Mesne jedi so bile omenjene pri 40 %, ribe oziroma ribji file ali brancin pri 33 %, testenine in bolonjska omaka pri 27 %, juhe, jota ali čorbe pri 27 %, čufti pri 20 %, špinača pri 13 % ter sladice, kompot ali sladoled pri 13 %.

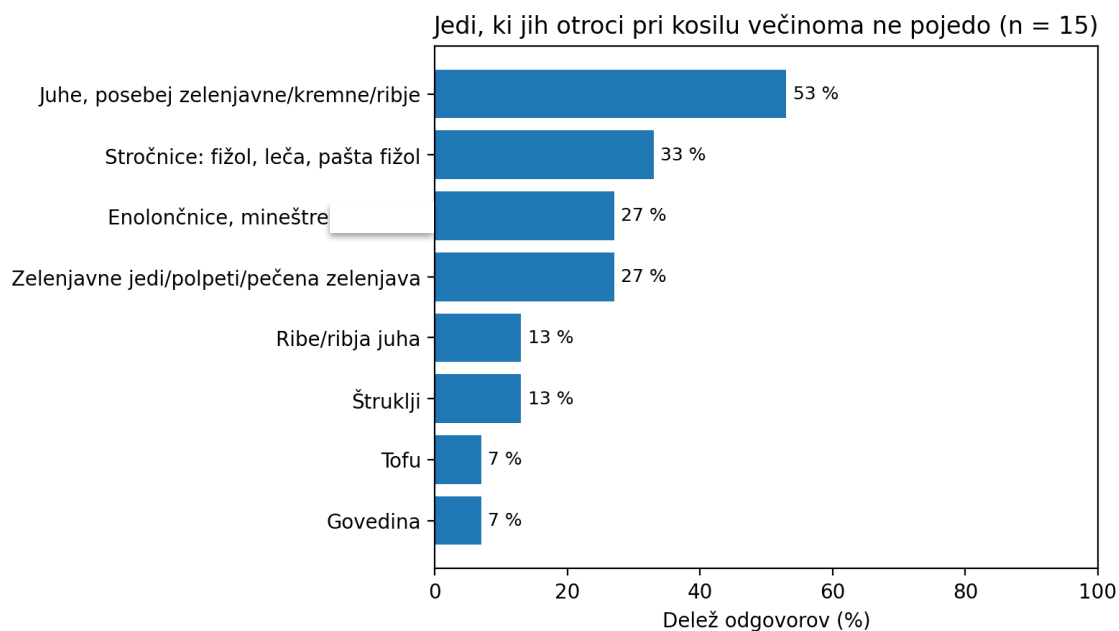


Graf 11: Združene skupine najljubših jedi pri kosilu (n = 15).

Otroci imajo najraje jedi, ki jih dobro poznajo: lasanje, testenine, mesne jedi in čufti. Pozitivno izstopa tudi razmeroma pogosto omenjanje ribjih jedi, saj so ribe pomemben del uravnotežene prehrane, a jih otroci pogosto težje sprejemajo. Priljubljene jedi lahko uporabim kot izhodišče za postopno uvajanje manj poznanih prilog, zelenjave ali polnovrednih živil.

13. Jedi, ki jih otroci pri kosilu večinoma ne pojedjo

Na vprašanje, katerih jedi otrok pri kosilu večinoma ne poje, je odgovorilo 15 staršev. Najpogosteje so bile omenjene juhe, posebej zelenjavne, kremne, ribje in druge juhe, pri 53 % odgovorov. Stročnice, kot so fižol, leča in pašta fižol, so bile omenjene pri 33 %. Enolončnice, mineštre in ješprenj so se pojavili pri 27 %, zelenjavne jedi, zelenjavni polpeti in pečena zelenjava pri 27 %, ribe oziroma ribja juha pri 13 %, štruklji pri 13 %, tofu pri 7 % in govedina pri 7 %.

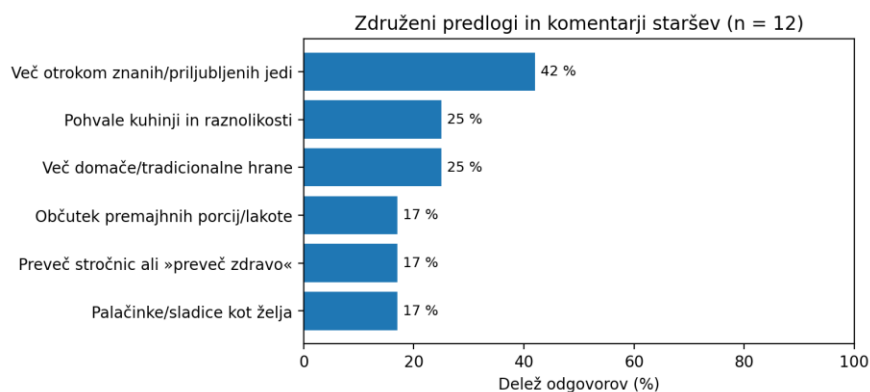


Graf 12: Združene skupine jedi, ki jih otroci pri kosilu večinoma ne pojedjo (n = 15).

Tudi pri kosilu se kaže podoben vzorec kot pri malici: otroci slabše sprejemajo stročnice, zelenjavne jedi, enolončnice, mineštre in nekatere juhe. To je strokovni izziv, saj so ravno ta živila pomembna za raznoliko, uravnoteženo in trajnostno prehrano. V prihodnje bom pri teh jedeh posebno pozornost namenila recepturam, načinu serviranja, pogostosti ponavljanja in količini ostankov.

14. Predlogi, pohvale in pripombe staršev

Na odprto vprašanje o predlogih, pohvalah in pripombah je odgovorilo 12 staršev. Odgovore sem združila v več skupin. Največ, 42 %, se nanaša na željo po več otrokom znanih oziroma priljubljenih jedeh, kot so salama, jajca, palačinke ali pečen krompir. Pohvale kuhinji, raznolikosti, domačim sladicam oziroma domačemu mleku predstavljajo 25 % odgovorov. Prav tako 25 % odgovorov izraža željo po več domače oziroma tradicionalne hrane, na primer mlečnem močniku, ajdovih žgancih, zelju, repi, polenti ali gresu. Pripombe glede občutka premajhnih porcij oziroma lakote predstavljajo 17 % odgovorov. Enak delež, 17 %, se nanaša na občutek, da je preveč stročnic oziroma da je prehrana za nekatere otroke "preveč zdrava".



Graf 13: Združeni predlogi, pohvale in pripombe staršev (n = 12).

Pohvale razumem kot potrditev dobrega dela kuhinje in truda pri pripravi raznolikih obrokov. Kritične pripombe pa so pomembne, ker opozarjajo na področja, ki jih je treba spremljati. Pri pripombi, da so otroci včasih lačni, je treba preveriti, ali otrok obrok dejansko poje, ali zavrne glavno jed, ali vzame vse ponujene sestavine in ali ima dovolj časa za prehranjevanje. Pri pripombah o pogostosti leče oziroma stročnic bom spremljala jedilnike in ostanke hrane ter po potrebi prilagodila pogostost ali pripravo teh jedi.

15. Strokovna interpretacija rezultatov

Kot organizatorica šolske prehrane ocenjujem, da rezultati kažejo na splošno dobro sprejemanje šolske prehrane, hkrati pa jasno pokažejo razkorak med tem, kar otroci najraje jedo, in tem, kar je strokovno priporočljivo pogosto vključevati v jedilnik. Otroci najraje izbirajo poznane jedi, kot so testenine, lazanja, mesne jedi, jogurt, kosmiči in namazi. Slabše sprejemajo stročnice, zelenjavne jedi, nekatere juhe, enolončnice in manj znane namaze.

Moja naloga ni le slediti željam otrok, ampak zagotavljati prehrano, ki podpira zdravje, rast, razvoj, zbranost pri pouku in oblikovanje dolgoročnih prehranskih navad. Zato morajo biti na jedilniku tudi živila, ki jih otroci sprva ne sprejemajo najbolje. Pri tem je pomembno, da jih ne uvajamo na silo, ampak postopno, s primerno pripravo, razlago in pozitivnim odnosom do hrane.

Posebno pozornost bom namenila tudi zmanjševanju zavržene hrane. Če se določena jed večkrat vrača skoraj nedotaknjena, to ni le prehranski, ampak tudi organizacijski in trajnostni problem. V takem primeru je smiselno preveriti recepturo, okus, videz, poimenovanje jedi, kombinacijo s prilogo in pogostost pojavljanja na jedilniku.

Rezultati ankete so primerljivi z ugotovitvami evropskih raziskav, ki kažejo, da otroci najlažje sprejemajo poznane jedi z večjo energijsko gostoto, medtem ko stročnice, zelenjava in enolončnice zahtevajo večkratno izpostavljenost in postopno uvajanje. Manjša priljubljenost teh jedi zato ne pomeni, da jih je smiselno izključiti iz jedilnikov.

16. Predlagani ukrepi

- Ohranila bom raznolikost jedilnikov in usmeritev v zdravo, uravnoteženo ter trajnostno prehrano.
- Pri manj priljubljenih jedeh, predvsem stročnicah, zelenjavnih namazih, juhah in enolončnicah, bom spremljala ostanke hrane.
- Stročnične in zelenjavne namaze bom poskušala ponuditi v blažjih, otrokom bolj sprejemljivih recepturah.
- Občasno bom v jedilnik vključila tradicionalne domače jedi, vendar v prehransko ustrezni obliki.
- Pri pripombah o lakoti bom preverjala, ali gre za premajhno porcijo, zavračanje jedi ali za odsotnost zajtrka doma.
- S kuhinjo bom pregledala jedi, ki se po odgovorih staršev najpogosteje vračajo, in po potrebi prilagodila recepture ali pogostost pojavljanja.
- Učence bom preko razrednih pogovorov, gospodinjstva in prehranske vzgoje spodbujala k okušanju novih jedi.

17. Zaključek

Anketa mi je dala pomemben vpogled v mnenje staršev in prehranske navade otrok. Rezultati kažejo, da starši jedilnik spremljajo, se z otroki o prehrani pogovarjajo in v večini menijo, da šolska prehrana sledi smernicam zdravega prehranjevanja. Hkrati pa odgovori jasno kažejo, da otroci slabše sprejemajo stročnice, zelenjavne jedi, nekatere juhe, enolončnice in manj znane namaze.

Pri nadaljnjem načrtovanju jedilnikov bom zato iskala ravnovesje med strokovnimi smernicami, željami otrok, pričakovanji staršev, finančnimi možnostmi in realnimi pogoji dela v kuhinji. Cilj šolske prehrane ni le, da otrok dobi obrok, ampak da postopoma razvija pozitiven odnos do raznolike, zdrave in spoštljive prehrane.

Viri

- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, NIJZ in ZRSŠ. (2024). Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf>
- World Health Organization. (2026). Policies and interventions to create healthy school food environments. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240118324>
- European Commission. EU school scheme explained. https://agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy/market-measures/school-scheme-explained_en
- Anketa 1KA: Anketa o zadovoljstvu s šolsko prehrano - starši, izvoz grafov in odgovorov.

Mirna, 8. 6. 2026

Anja Krištof, organizatorica šolske prehrane