

# **ANALIZA ZADOVOLJSTVA UČENCEV S ŠOLSKO PREHRANO**

Šolsko leto 2025/26

Pripravila: Anja Krištof, organizatorica šolske prehrane

Junij 2026

## 1 Povzetek ključnih ugotovitev

V šolskem letu 2025/26 sem med učenci izvedla anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano. Namen raziskave je bil pridobiti neposredno povratno informacijo učencev o šolski malici in kosilu, prepoznati jedi, ki jih učenci dobro sprejemajo, ter ugotoviti, pri katerih jedeh se pojavljajo največji ostanki oziroma zavračanje. V anketi je sodelovalo 24 učencev od 4. do 9. razreda, največ iz 6. in 9. razreda.

Rezultati kažejo, da učenci šolsko kosilo ocenjujejo boljše kot malico. Pri malici sta najslabše ocenjena videz in okus, pri kosilu pa so ocene višje pri vseh kriterijih. Najbolje ocenjen element pri obeh obrokih je velikost porcije, zato količina hrane ni glavni razlog za nepojedene obroke. Najpogostejši razlog za nepojeden obrok je, da učenci ne marajo določenih jedi oziroma da jim hrana ni všeč.

Področje	Ključni rezultat
Število sodelujočih	24 učencev
Največ sodelujočih	6. in 9. razred (po 38 %)
Učenci, ki zajtrkujejo vsak dan	57 %
Učenci, ki nikoli ne zajtrkujejo	26 %
Povprečna ocena okusa malice	2,8/5
Povprečna ocena videza malice	2,4/5
Povprečna ocena okusa kosila	3,3/5
Povprečna ocena velikosti porcije kosila	3,6/5
Pogosto ali vedno pojedjo celotno malico	63 %
Pogosto ali vedno pojedjo celotno kosilo	53 %

## 2 Uvod

Šolska prehrana je pomemben del vsakdanjega življenja učencev in pomembno vpliva na njihovo zdravje, počutje, zbranost pri pouku ter oblikovanje dolgoročnih prehranskih navad. V šoli učenci zaužijejo vsaj en obrok, mnogi pa tudi dva, zato ima kakovostna organizacija prehrane velik vzgojni, zdravstveni in socialni pomen.

Pri načrtovanju šolske prehrane je treba upoštevati strokovne prehranske smernice, realne organizacijske možnosti, razpoložljiva finančna sredstva, sezonska živila in sprejemljivost jedi med učenci. Sodobne smernice poudarjajo uravnoteženo prehrano, zadosten vnos sadja in zelenjave, vključevanje stročnic, polnovrednih žit ter skrb za zmanjševanje zavržkov hrane. V praksi pa se pogosto pokaže, da so prav prehransko priporočljiva živila med učenci slabše sprejeta.

Kot organizatorica šolske prehrane želim s takšno analizo pridobiti boljši vpogled v dejansko zadovoljstvo učencev. Rezultati ankete mi služijo kot pomoč pri načrtovanju jedilnikov, komunikaciji s kuhinjo in oblikovanju ukrepov, s katerimi lahko izboljšamo sprejemljivost obrokov, ne da bi pri tem odstopali od strokovnih prehranskih priporočil.

## 3 Namen in metodologija raziskave

Namen ankete je bil ugotoviti, kako učenci ocenjujejo šolsko malico in kosilo, katere jedi imajo najraje, katerih obrokov oziroma sestavin običajno ne pojedjo, kako pogosto pojedjo celotno porcijo ter kaj navajajo kot razlog za nepojedene obroke.

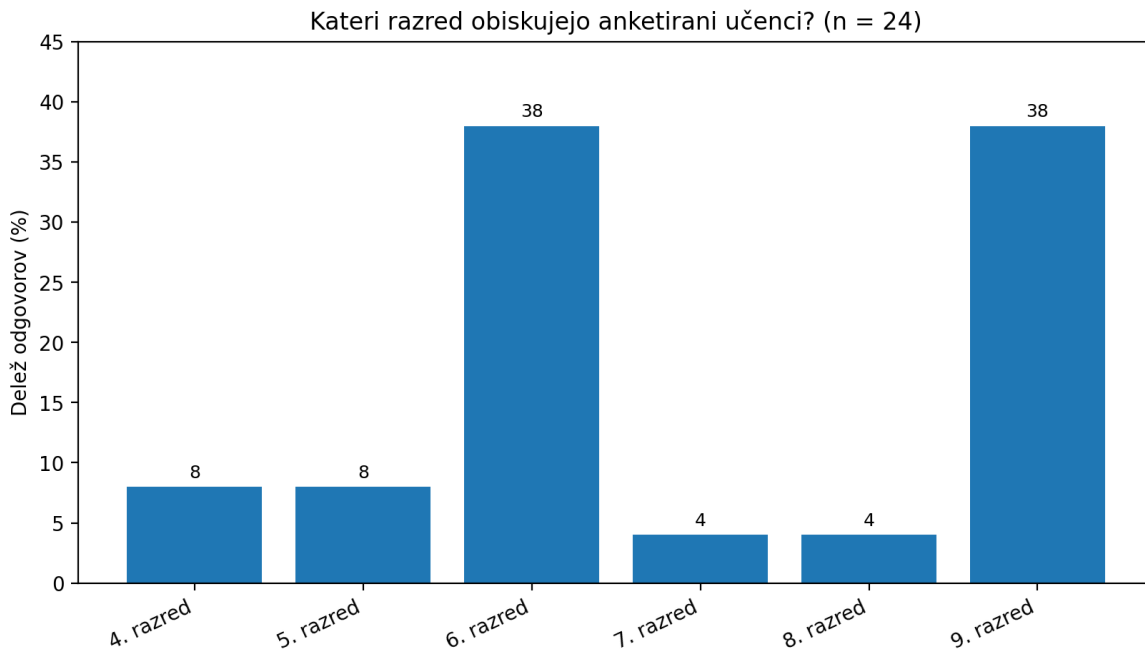
Anketa je bila anonimna. Vprašalnik je vseboval vprašanja zaprtega tipa, ocenjevalne lestvice in odprta vprašanja. Pri odprtih odgovorih sem podobne odgovore združila v vsebinske kategorije. Pri tem sem

ohranila vsebino odgovorov, neprimerne ali zelo pogovorne izraze pa sem v poročilu strokovno preoblikovala, da so primerni za predstavitev.

Pri interpretaciji je treba upoštevati, da je vzorec majhen in da ne predstavlja vseh učencev enakomerno. Kljub temu so rezultati zelo uporabni, saj jasno pokažejo ključne vzorce: boljšo sprejetost kosil, slabšo sprejetost nekaterih namazov ter pogosto zavračanje jedi iz stročnic in zelenjave.

## 4 Predstavitev vzorca

V raziskavi je sodelovalo 24 učencev od 4. do 9. razreda. Največ odgovorov je bilo pridobljenih v 6. in 9. razredu, kjer je sodelovalo po 9 učencev oziroma po 38 % vseh sodelujočih. Iz 4. in 5. razreda sta sodelovala po 2 učenca, iz 7. in 8. razreda pa po 1 učenec.

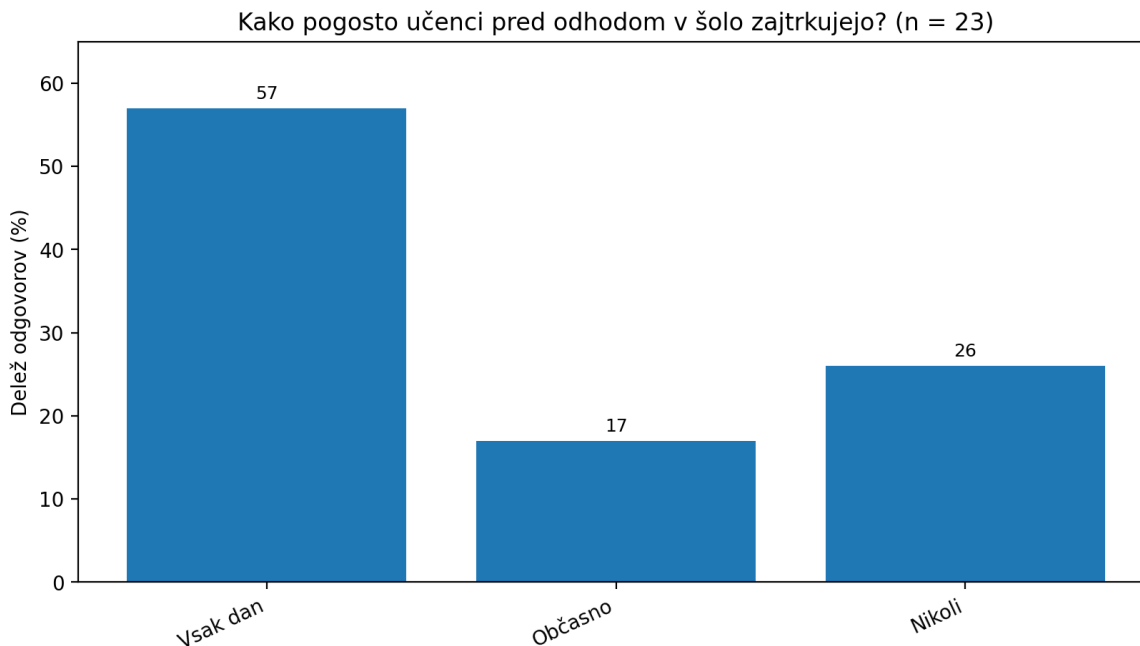


Graf 1: Razporeditev učencev po razredih.

Ker največji delež odgovorov prihaja iz 6. in 9. razreda, rezultati v večji meri odražajo pogled starejših učencev. To je pri razlagi rezultatov pomembno, saj starejši učenci pogosto bolj jasno izrazijo svoje preference in kritike, hkrati pa imajo tudi oblikovane prehranske navade in pričakovanja glede obrokov.

## 5 Analiza posameznih vprašanj in grafov

### 5.1 Zajtrkovanje pred odhodom v šolo



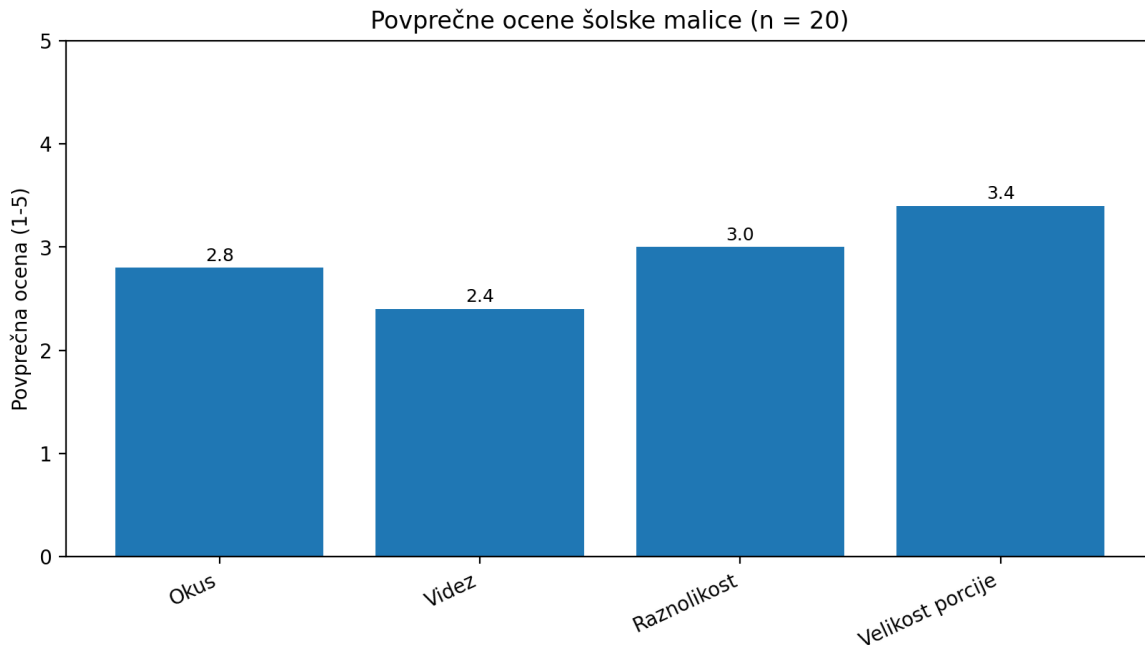
Graf 2: Pogostost zajtrkovanja pred odhodom v šolo.

Večina učencev, 57 %, pred odhodom v šolo zajtrkuje vsak dan. Občasno zajtrkuje 17 % učencev, medtem ko 26 % učencev nikoli ne zajtrkuje. Ta podatek je pomemben, ker več kot četrtina sodelujočih učencev v šolo prihaja brez jutranjega obroka.

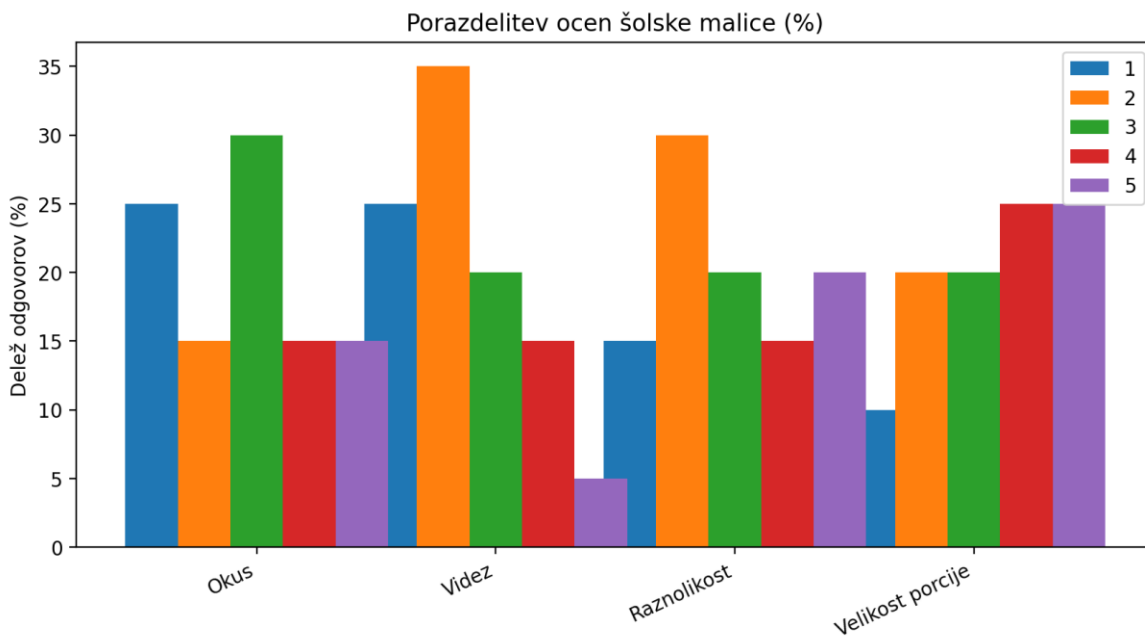
Redno zajtrkovanje je pomembno za zbranost, delovno učinkovitost in počutje učencev. Učenci, ki ne zajtrkujejo, lahko že pred malico občutijo večjo lakoto, posledično pa lahko bolj kritično ocenjujejo ponujeno hrano ali pa posegajo po energijsko bogatejših živilih. V okviru prehranske vzgoje bi bilo smiselno nadaljevati ozaveščanje o pomenu zajtrka in starše spodbuditi, da otrokom omogočijo vsaj manjši jutranji obrok.

Odgovor	Frekvenca	Veljavni delež
Vsak dan	13	57 %
Občasno	4	17 %
Nikoli	6	26 %

## 5.2 Ocena šolske malice



Graf 3: Povprečne ocene šolske malice po kriterijih.



Graf 4: Porazdelitev ocen šolske malice po kriterijih.

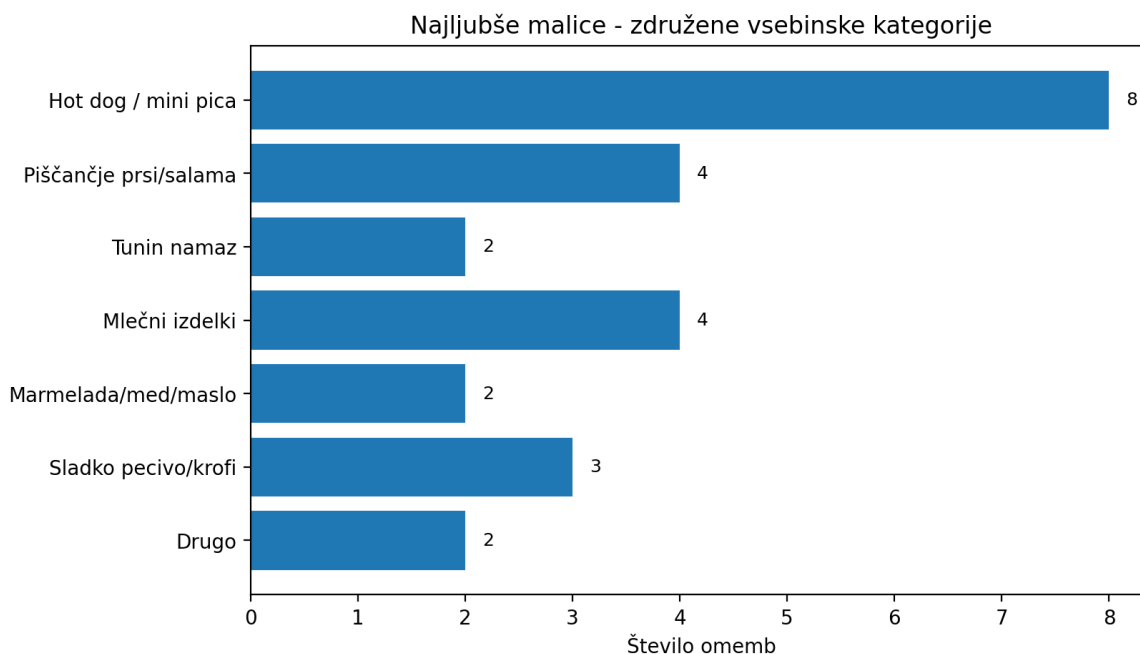
Učenci so malico ocenjevali po štirih kriterijih: okus, videz, raznolikost in velikost porcije. Povprečna ocena okusa je 2,8, videza 2,4, raznolikosti 3,0 in velikosti porcije 3,4. Najnižjo oceno je prejel videz malice, najvišjo pa velikost porcije.

Pri okusu malice je 40 % učencev izbralo najnižji oceni 1 ali 2, kar kaže na nezadovoljstvo pomembnega dela učencev. Pri videzu je nezadovoljstvo še izrazitejše, saj je 60 % učencev videz ocenilo z ocenama 1 ali 2. Raznolikost je ocenjena srednje, velikost porcije pa razmeroma dobro.

Rezultati kažejo, da pri malici ni ključni izziv količina, temveč senzorična sprejemljivost, zlasti videz in okus. To je pomembna informacija za načrtovanje, saj lahko že manjše spremembe pri serviranju, kombinaciji živil ali recepturi izboljšajo sprejemljivost obroka. Pri učencih je vizualni vtis pogosto zelo pomemben, posebej pri namazih in jedeh neenotne teksture.

Kriterij	Povprečna ocena	Interpretacija
Okus	2.8	slabše ocenjeno
Videz	2.4	slabše ocenjeno
Raznolikost	3.0	srednje ocenjeno
Velikost porcije	3.4	boljše ocenjeno

### 5.3 Najljubše malice



Graf 5: Najljubše malice, združene po vsebinskih kategorijah.

V odprtih odgovorih so učenci kot najljubše malice najpogosteje navedli hot dog, pico oziroma mini pico, piščančja prsa ali piščančjo salamo, tunin namaz, jogurt, kefir, čokolino, marmelado, med in maslo. Odgovore sem združila v širše kategorije, ker so učenci pogosto navedli več živil hkrati.

Učenci najraje posegajo po poznanih, preprostih in okusno izrazitih jedeh. Izstopajo jedi, ki jih učenci povezujejo s hitro prehrano ali doma znanimi obroki, kot so hot dog, pica, piščančje prsi, kosmiči in sladki mlečni izdelki. Pozitivno je, da se med priljubljenimi jedmi pojavljajo tudi tunin namaz, jogurt in kefir, kar pomeni, da učenci ne zavračajo vseh prehransko kakovostnih možnosti.

Priljubljene jedi je smiselno občasno vključevati v jedilnik, vendar v prilagojeni, prehransko ustrežnejši obliki. To pomeni uporabo kakovostnega kruha, manj mastnih mesnih izdelkov, uravnoteženih namazov, dodatka sveže zelenjave in primernih porcij. Priljubljena živila lahko služijo tudi kot most za sprejemanje manj priljubljenih, če jih uvajamo postopno in premišljeno.

## 5.4 Malice, ki jih učenci ponavadi ne pojedjo



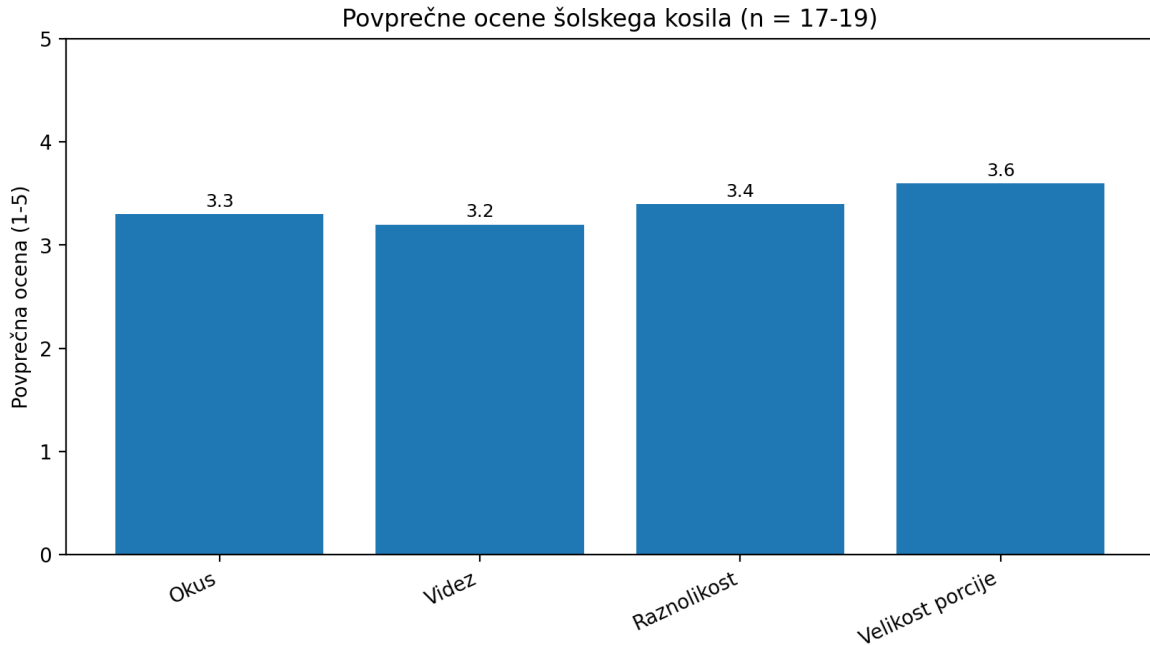
Graf 6: Malice, ki jih učenci običajno ne pojedjo, združene po kategorijah.

Pri malicah, ki jih učenci običajno ne pojedjo, se najpogosteje pojavljajo stročnični namazi, predvsem čičerikin in fižolov namaz. Večkrat so omenjeni tudi avokadov namaz, drugi zelenjavni namazi, jajčni namaz oziroma kuhana jajca, močniki in mlečni riž.

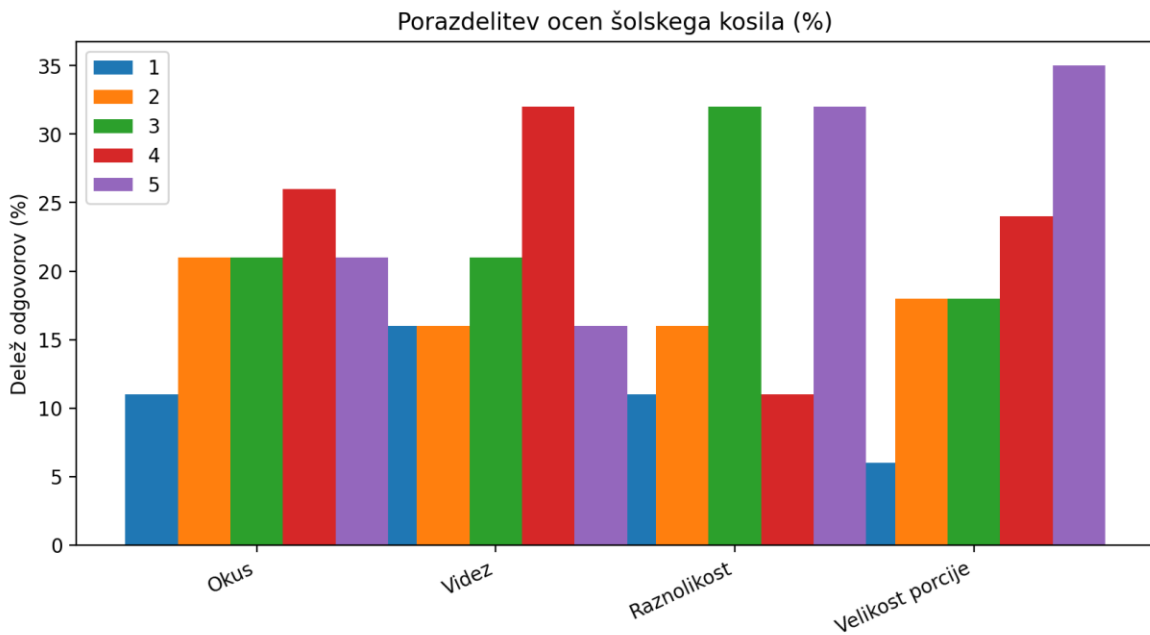
Odgovori zelo jasno kažejo, da so za učence največji izziv namazi, zlasti tisti iz stročnic in zelenjave. Pri teh živilih se lahko pojavljajo težave zaradi okusa, barve, teksture ali preprosto zaradi tega, ker učenci takih jedi doma niso vajeni. Nekateri odgovori so bili zapisani zelo neposredno in čustveno, kar kaže na močno odpor do določenih namazov.

Stročnice so pomemben del sodobnih prehranskih smernic, saj so vir rastlinskih beljakovin in prehranske vlaknine. Kljub slabši sprejetosti jih ni smiselno izločiti iz jedilnika. Smiselno pa je preveriti recepture, izboljšati okus, teksturo in videz namazov ter jih uvajati v manjših količinah, v kombinaciji z učencem bolj poznanimi živili. Koristno je tudi poimenovanje jedi, ki je otrokom bolj privlačno in razumljivo.

## 5.5 Ocena šolskega kosila



Graf 7: Povprečne ocene šolskega kosila po kriterijih.



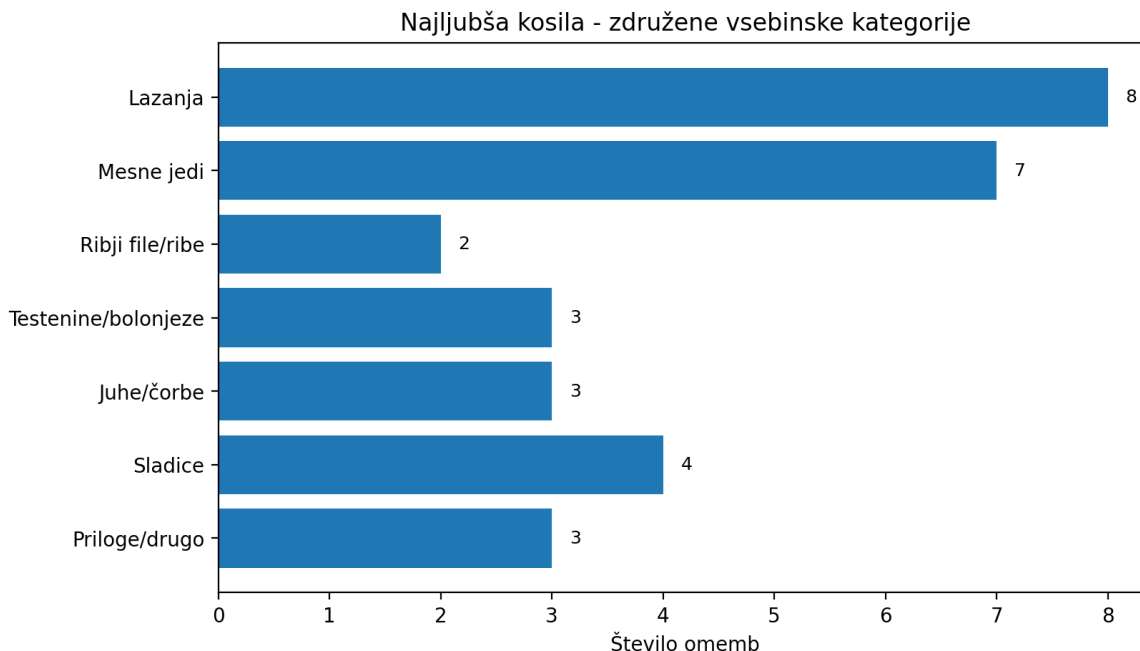
Graf 8: Porazdelitev ocen šolskega kosila po kriterijih.

Kosilo je bilo pri vseh kriterijih ocenjeno bolje kot malica. Povprečna ocena okusa kosila je 3,3, videza 3,2, raznolikosti 3,4 in velikosti porcije 3,6. Najvišjo oceno je tako kot pri malici prejela velikost porcije.

Ocene kažejo, da so učenci s kosilom zmerno do dobro zadovoljni. Večji delež učencev kosilo ocenjuje z ocenama 4 ali 5 kot pri malici. Posebej dobro je ocenjena velikost porcije, kar kaže, da večina učencev količino hrane dojema kot ustrezno.

Kosilo je v primerjavi z malico očitno bolj sprejeto. Razlog je lahko v tem, da so kosila bolj podobna domačim obrokom, topla in sestavljena iz več komponent, kar učencem omogoča, da pojedjo vsaj del obroka, ki jim ustreza. Pri malici je izbira običajno manjša, zato je sprejemljivost posameznega živila še pomembnejša.

## 5.6 Najljubša kosila



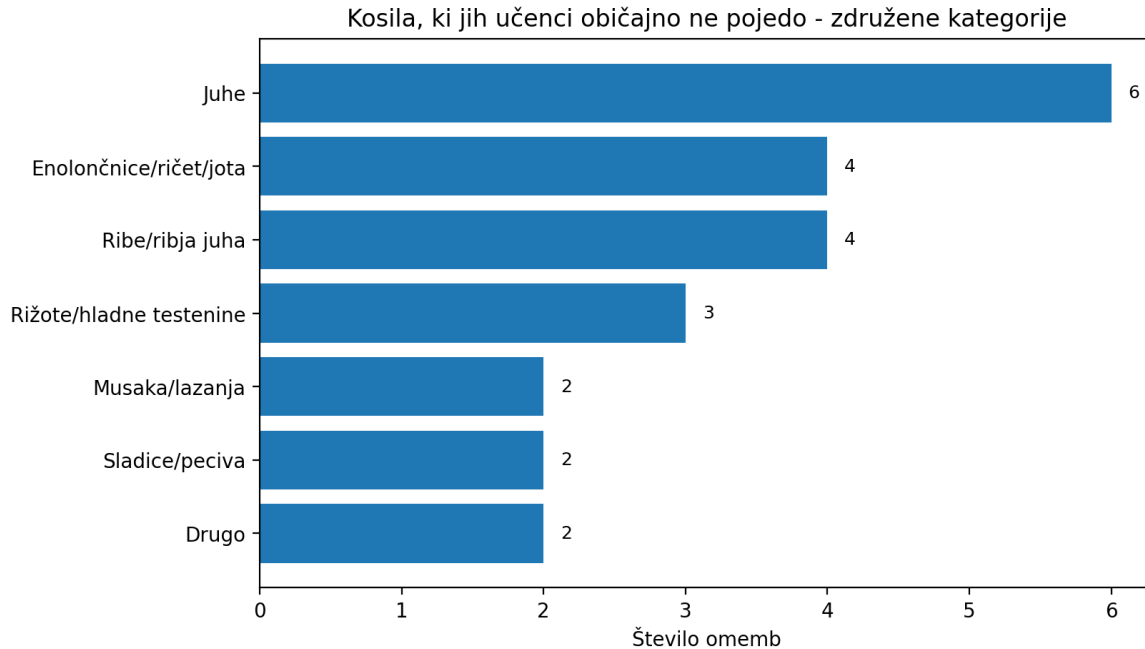
Graf 9: Najljubša kosila, združena po vsebinskih kategorijah.

Med najljubšimi kosili izrazito izstopa lasanja, ki se pojavlja v več odgovorih. Učenci so pogosto navedli tudi dunajski zrezek, piščančja prsa, ražnjiče, čufte, mesne kroglice, ribji file, govejo juho, špagete z bolonjsko omako, musako, mlince in sladice.

Najbolj sprejete so tradicionalne, poznane in energijsko bogate jedi. Pozitivno je, da se med priljubljenimi jedmi pojavljajo tudi ribji file in nekatere juhe, kar kaže, da je mogoče tudi prehransko priporočljiva živila vključiti na način, ki ga učenci sprejmejo.

Pri načrtovanju kosil je smiselno ohranjati ravnovesje med priljubljenimi jedmi in prehransko uravnoteženostjo. Jedi, kot so lasanja, čufti, testenine ali piščančje jedi, se lahko pripravijo z več zelenjave, manj maščobe in ustreznimi prilogami. Na ta način ohranjamo sprejemljivost, hkrati pa izboljšujemo prehransko kakovost obroka.

## 5.7 Kosila, ki jih učenci po navadi ne pojedjo



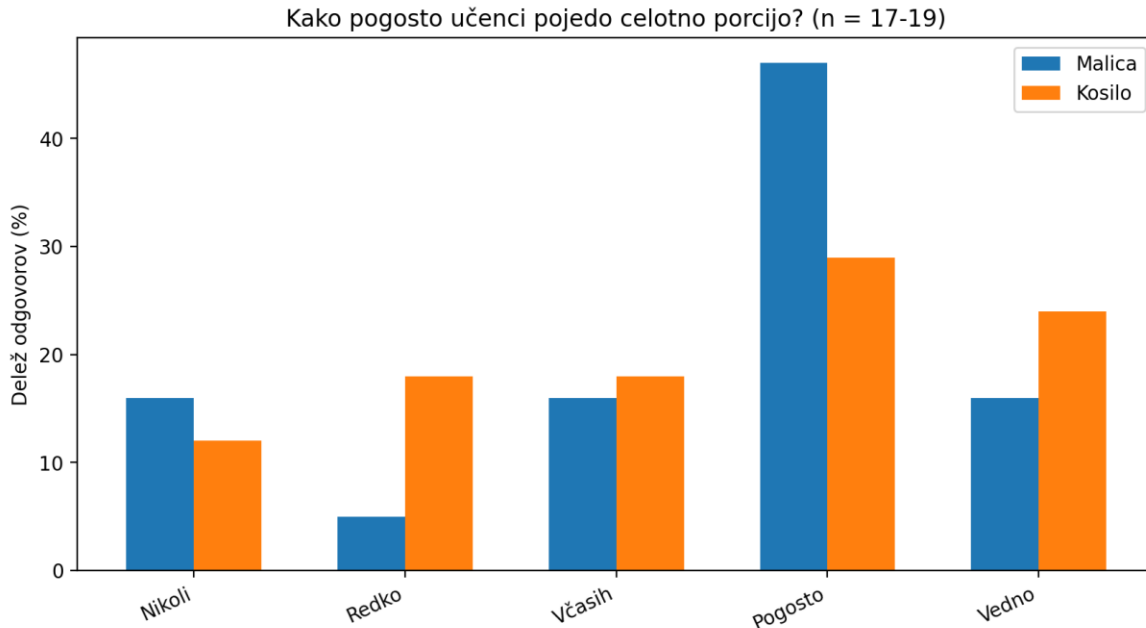
Graf 10: Kosila, ki jih učenci običajno ne pojedjo, združena po kategorijah.

Med kosili, ki jih učenci običajno ne pojedjo, se najpogosteje pojavljajo juhe, zlasti lečina, čičerikina, ribja, gobova in različne zelenjavne juhe. Večkrat so omenjene tudi enolončnice, ričet, jota, rižote, ribje jedi in nekatere hladne priloge.

Podobno kot pri malicah se tudi pri kosilih kaže slabša sprejetost stročnic, zelenjave in jedi močnejšega ali manj poznane okusa. Enolončnice so prehransko lahko zelo kakovostne, vendar jih učenci pogosto dojemajo kot manj privlačne, zlasti če vsebujejo več različnih sestavin in imajo manj izrazito strukturo.

Pri enolončnicah in juhah je smiselno preveriti, katere različice so bolj sprejete. Učencem lahko pomagamo z jasnim poimenovanjem jedi, privlačnejšim videzom, ustrezno gostoto, dodatkom priljubljene priloge ali postopnim uvajanjem. Pomembno je, da prehransko kakovostnih jedi ne opustimo, ampak jih prilagodimo tako, da so učencem sprejemljivejše.

## 5.8 Kako pogosto učenci pojedjo celo porcijo malice ali kosila



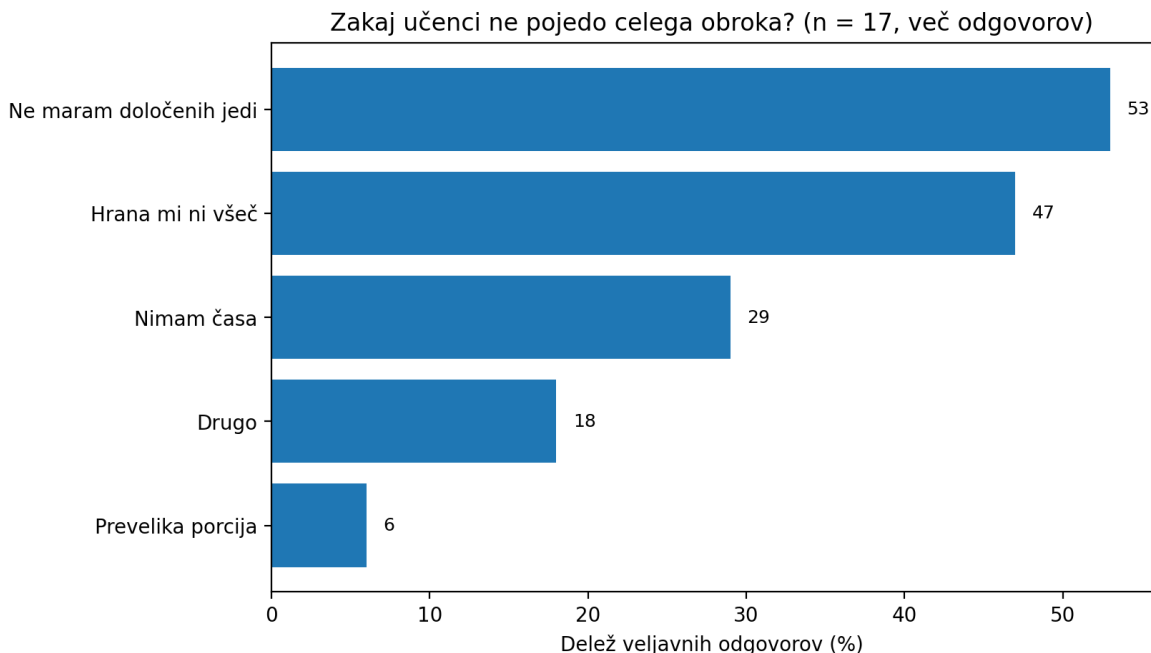
Graf 11: Pogostost zaužitja celotne porcije malice in kosila.

Pri malici 47 % učencev pogosto poje celotno porcijo, 16 % pa vedno. Skupaj to pomeni, da 63 % učencev pogosto ali vedno poje celotno malico. Pri kosilu 29 % učencev pogosto poje celotno porcijo, 24 % pa vedno, skupaj 53 %.

Večina učencev obroke vsaj pogosto zaužije v celoti, vendar je delež tistih, ki obrokov ne pojedjo, še vedno pomemben. To kaže, da je treba spremljati ostanke hrane, predvsem pri jedeh, ki jih učenci v odprtih odgovorih najpogosteje zavračajo.

Spremljanje ostankov hrane je pomembno tako z vidika organizacije prehrane kot tudi trajnostnega ravnanja. Če se pri določenih jedeh ostanke ponavljajo, je smiselno preveriti recepturo, način serviranja, količino in pogostost vključevanja jedi na jedilnik.

## 5.9 Razlogi za nepojedene obroke



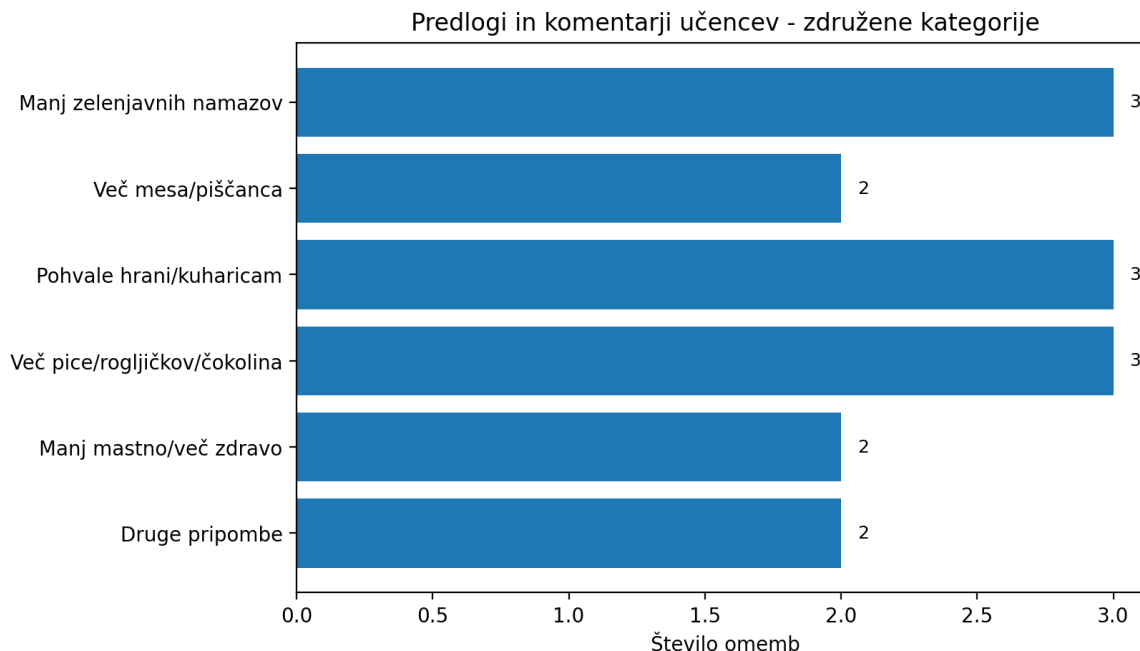
Graf 12: Razlogi, zakaj učenci ne pojedjo celotnega obroka.

Najpogostejši razlog za nedokončane obroke je, da učenci ne marajo določenih jedi (53 %). Sledi odgovor, da jim hrana ni všeč (47 %). 29 % učencev navaja, da nimajo dovolj časa, 6 % pa kot razlog navaja preveliko porcijo. Med drugimi odgovori se pojavlja tudi tekstura hrane.

Rezultat potrjuje, da težava ni predvsem v velikosti porcij, ampak v sprejemljivosti jedi. To je pomembna ugotovitev za načrtovanje jedilnikov: povečanje količine hrane ne bi rešilo glavne težave, večji učinek bi imelo izboljšanje receptur in postopno navajanje na manj priljubljena živila.

Odgovor, da učencem ni všeč tekstura hrane, je pomemben. Pri otrocih in mladostnikih je tekstura pogosto enako pomembna kot okus. To velja zlasti za namaze, kašaste jedi, stročnice, nekatere juhe in enolončnice. Zato je pri manj priljubljenih jedeh smiselno razmišljati tudi o konsistenci, barvi in načinu postrežbe.

## 5.10 Predlogi in komentarji učencev



Graf 13: Predlogi in komentarji učencev, združeni po kategorijah.

Učenci so v predlogih pogosto navedli željo po manj zelenjavnih namazih, več pice, rogljičkov, čokolina, mesa, piščanca in jedi z omakami. Del učencev je predlagal manj mastne jedi, več pečene zelenjave in bolj zdrave izbire. Nekateri so pohvalili kuharice, velikost porcij in kakovost hrane.

Predlogi učencev so zelo raznoliki. Del učencev si želi bolj priljubljene in manj zdrave jedi, del pa izraža tudi željo po bolj zdravih, manj mastnih obrokih. To kaže, da med učenci ni enotnega mnenja, zato je pri načrtovanju prehrane pomembno iskati ravnovesje med sprejemljivostjo, prehransko kakovostjo in smernicami.

Pohvale kuharjem za okusno hrano so pomemben pozitiven del rezultatov. Kažejo, da učenci prepoznajo trud kuhinje. Kritične pripombe pa je smiselno razumeti kot priložnost za izboljšave, predvsem pri manj priljubljenih namazih in jedeh s stročnicami. Pri komunikaciji z učenci je priporočljivo pojasniti, zakaj se določena živila vključujejo, in jih vključiti v iskanje boljših različic jedi.

## 6 Strokovna razprava

Rezultati ankete potrjujejo tipičen vzorec prehranskih preferenc otrok in mladostnikov: učenci bolje sprejemajo poznane, tradicionalne in okusno izrazite jedi, slabše pa jedi iz stročnic, zelenjave, nekatere namaze, juhe in enolončnice. To ne pomeni, da je treba manj priljubljena živila izločiti iz jedilnika, ampak da jih je treba uvajati premišljeno, postopno in v učencem sprejemljivejši obliki.

Kot organizatorica šolske prehrane moram pri načrtovanju jedilnikov upoštevati dvojno odgovornost. Po eni strani mora biti prehrana skladna s strokovnimi smernicami in mora učence navajati na raznolikost. Po drugi strani pa mora biti hrana dovolj sprejemljiva, da jo učenci dejansko pojedjo. Hrana, ki ostane na krožnikih, ne doseže prehranskega cilja, tudi če je na papirju skladna s smernicami.

Posebej pomembna je ugotovitev, da velikost porcij ni glavni razlog za nezaužite obroke. Učenci porcije ocenjujejo razmeroma dobro, zato je bolj smiselno usmeriti pozornost v okus, videz in teksturo jedi. Pri malicah izstopa slabša ocena videza, kar pomeni, da lahko izboljšave pri načinu postrežbe in kombinaciji živil pomembno prispevajo k boljši sprejetosti.

Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih poudarjajo pomen vzgoje za zdrave prehranske navade, pozitiven odnos do hrane ter zmanjševanje odpadne in zavržene hrane. Rezultati ankete so s tem neposredno povezani, saj kažejo, pri katerih jedeh je največja nevarnost zavračanja in s tem tudi nastajanja ostankov.

## 7 Predlogi ukrepov

Ukrep	Opis izvedbe
Izboljšanje sprejemljivosti stročničnih in zelenjavnih namazov	Preveriti recepture, zmanjšati intenzivnost okusa, izboljšati teksturo in videz ter ponuditi manjše količine ob bolj poznanih živilih.
Več pozornosti videzu malice	Pri malici poskrbeti za privlačnejšo postrežbo, jasnejše kombinacije živil in bolj urejen videz namazov.
Postopno uvajanje manj priljubljenih jedi	Stročnice, zelenjavne juhe in enolončnice ohraniti na jedilniku, vendar jih uvajati postopno, z izboljšanimi recepturami in ob podpori prehranske vzgoje.
Spremljanje ostankov hrane	Pri jedeh, ki so v anketi pogosto navedene kot neprijetne, sistematično spremljati ostanke in odzive učencev.
Vključevanje učencev	Učence občasno vključiti v zbiranje predlogov, pakušine ali ocenjevanje izboljšanih različic jedi.
Spodbujanje zajtrkovanja	Pri razrednih urah, gospodinjstvu in naravoslovnih vsebinah nadaljevati pogovor o pomenu zajtrka.
Uravnoteženje priljubljenih in zdravih jedi	Priljubljene jedi vključevati občasno in v prehransko ustrežnejši obliki, na primer z več zelenjave, manj maščobe in kakovostnimi prilogami.

## 8 Zaključek

Anketa med učenci je pokazala, da so učenci s šolsko prehrano različno zadovoljni, vendar je splošna slika uporabna in jasna. Kosila so ocenjena bolje kot malice, pri obeh obrokih pa je velikost porcije ocenjena boljše kot okus in videz. To pomeni, da je osnovna organizacija prehrane ustrezna, vendar je treba izboljšati senzorično sprejemljivost nekaterih jedi.

Največji izziv predstavljajo stročnični in zelenjavni namazi, nekatere juhe ter enolončnice. Ker gre za živila in jedi, ki so pomemben del zdrave in trajnostno naravnane prehrane, jih ne bi bilo smiselno izključiti. Potrebno pa je izboljšati recepture, način predstavitve in postopno navajanje učencev na te okuse.

Rezultati ankete bodo služili kot podlaga za nadaljnje načrtovanje jedilnikov. Kot organizatorica šolske prehrane bom pri nadaljnjem delu posebno pozornost namenila spremljanju ostankov hrane, izboljšanju manj priljubljenih jedi in nadaljnjemu spodbujanju zdravih prehranskih navad.

## 9 Viri

- Anketa o zadovoljstvu s šolsko prehrano - učenci. Analiza - sumarnik in grafi. 1KA, 2026.
- Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. 2024.
- World Health Organization. School food and nutrition resources and recommendations, aktualni strokovni okvir za zdrava šolska prehranska okolja.