

ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE

V Sloveniji organizacijo šolske prehrane ureja **Zakon o šolski prehrani**, ki določa pravice in obveznosti učencev, staršev in šol. Osnovne šole moramo zagotoviti vsaj en obrok dnevno, pri čemer upoštevamo **Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah**, ki jih določa Ministrstvo za zdravje. Te smernice temeljijo na načelih zdrave prehrane in priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

V skladu s smernicami mora šolska prehrana vsebovati dovolj svežega sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, kakovostnih beljakovin in zdravih maščob. Omejuje se uživanje sladkorja, soli in nezdravih maščob, prav tako pa se spodbuja pitje vode namesto sladkanih pijač. Poseben poudarek je na zagotavljanju prehrane, ki je prilagojena dietnim potrebam učencev.

K zagotavljanju bolj kakovostne hrane nas zavezuje tudi uredba o zelenem javnem naročanju, kjer so določene količine ekoloških živil in živil iz shem kakovosti. V letu 2024 smo naročili 17% ekoloških živil in 25,85% živil iz shem kakovosti (izbrana kakovost Slovenija), s tem smo presegli z uredbo zahtevane količine.

Šole smo dolžne voditi evidenco o prehrani, omogočati prijavo in odjavo obrokov ter obveščati starše o možnostih subvencionirane prehrane. Cilj sistema šolske prehrane je spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad, preprečevanje prehranskih bolezni ter zagotavljanje enakih možnosti za vse učence. Te cilje zasledujemo tudi pri pouku, različnih projektih in dejavnostih.

V zadnjih letih v šoli opazimo, da se prehranjevalne navade učencev spreminjajo. Številni učenci so pri hrani vedno bolj izbirični, več je poseganja po nezdravih predelanih jedeh, pri malici in kosilu beležimo velike količine odpadne hrane. Opažamo, da številni otroci pogosto preskakujejo zajtrk, kar vpliva na koncentracijo in učni uspeh.

Tudi sodobne raziskave o prehranjevanju otrok kažejo nekaj ključnih trendov in izzivov, ki vplivajo na njihovo zdravje in razvoj:

- povečan vnos industrijsko predelane hrane,
- pomanjkanje hranilno bogatih živil,
- prekomeren vnos sladkih pijač,
- nepravilni prehranjevalni vzorci,
- vpliv digitalnih naprav na prehranjevanje.

Vse te ugotovitve poudarjajo potrebo po ozaveščanju otrok in staršev, skrbnem organiziranju prehrane v šolah in spodbujanju zdravih prehranskih navad že v zgodnjem otroštvu.

V želji po spremljanju prehranskih vzorcev učencev, izboljševanju organizacije in kvalitete šolske prehrane v šoli in vrtcu vsako leto med učenci ali starši izvajamo ankete, da pridobimo podatke, ki nas usmerjajo v različne ukrepe. Na šoli deluje tudi komisija za šolsko prehrano, v kateri poleg strokovnih delavcev šole sodelujejo tudi učenci in predstavniki staršev. Sestaja se enkrat letno.

Ker smo v preteklih letih opazili, da tudi vse več gorjanskih otrok zjutraj ne zajtrkuje in so do odmora za malico, ki je bil v zadnjih letih po 2. šolski uri že lačni, kar jim vpliva na koncentracijo in učni uspeh, smo se odločili, da premaknemo odmor za malico v čas po 1. šolski uri. S tem ukrepom poskušamo hkrati zmanjšati količino odpadne hrane pri kosilu, saj je bil čas od malice do kosila prekratek, da bi bili

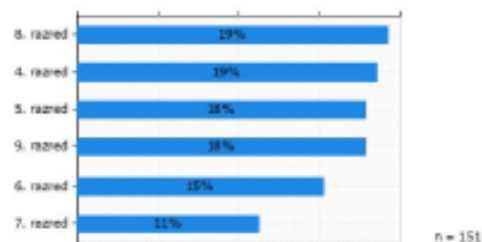
otroci lačni. V anketi nekateri učenci navajajo, da so v času od malice do kosila lačni. Vseskozi sta jim v kuhinji v dopoldanskem času na voljo dodatno sadje ali kruh, občasno tudi mlečni izdelki.

Odzivi na ukrep prestavitve časa malice so bili različni. Da bi dobili verodostojne podatke, je vodja šolske prehrane organizirala merjenje po kosilu zavržene hrane. V mesecu februarju in začetku marca smo med učenci izvedli spletno anketo. Opažanja glede količine odpadne hrane niso pokazala večjih razlik od prejšnjih let. Opažamo, da so kljub skrbi učiteljev in kuharskega osebja, ki spodbujajo učence k poskušanju nepoznanih jedi in okusov, količine odpadka velike. Današnji otroci so pri izbiri jedi bolj izbirčni in večinoma niso lačni. Opažamo tudi, da mnogi predvsem starejši pred poukom zahajajo v trgovino in posegajo po različni industrijsko predelani hrani v obliki slanih in sladkih prigrizkov in energijskih in drugih sladkih pijačah.

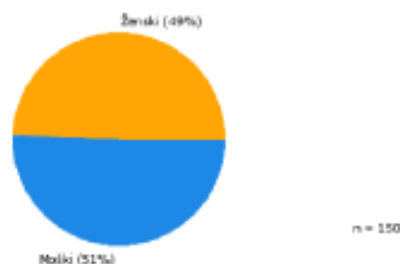
1. Anketa o šolski prehrani – februar 2025

ANALIZA - Grafi

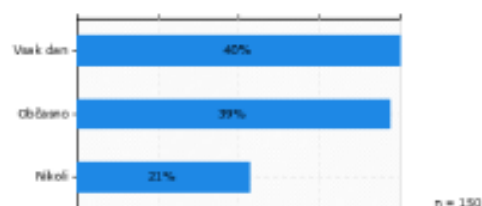
Kateri razred obiskuješ? (n = 151)



Spol (n = 150)



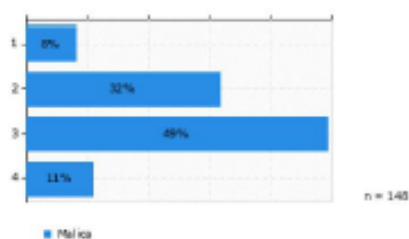
Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ? (n = 150)



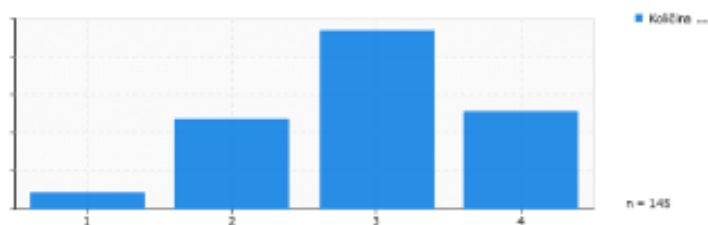
Ali meniš, da lahko šolska malica nadomesti zajtrk? (n = 148)



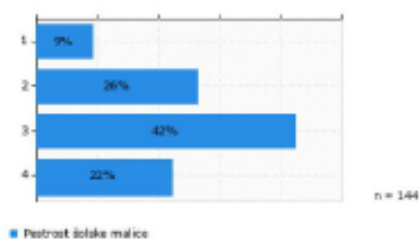
Kako bi ocenil šolsko malico? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 148)



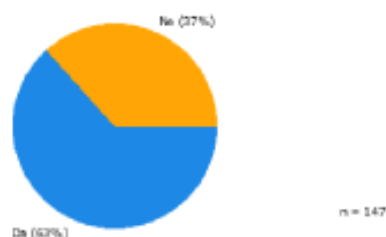
Kako bi ocenil količino šolske malice? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 145)



Kako bi ocenil pestrost šolske malice? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 144)



Ali običajno poješ vse, kar je za malico? (n = 147)



Zakaj ne poješ vsega, kar je za malico?

- Glavni razlogi: neokusnost hrane, ponavljanje jedilnika, osebne prehranske navade (npr. ne marajo mlečnih izdelkov).
- Nekateri učenci niso lačni, ker zajtrkujejo doma.
- Nekateri predlagajo izboljšanje okusa in kakovosti malice.

Kaj se zgodi z odpadno hrano?

- Večina odpadne hrane se zavrže v smeti ali biološke odpadke.
- Nekateri menijo, da bi jo lahko bolje uporabili (za živali, ponovno uporabo pri kosilu).
- Možnost zmanjšanja odpadne hrane: manjše porcije, prilagajanje jedilnika.

Kako bi zmanjšal količino odpadne hrane?

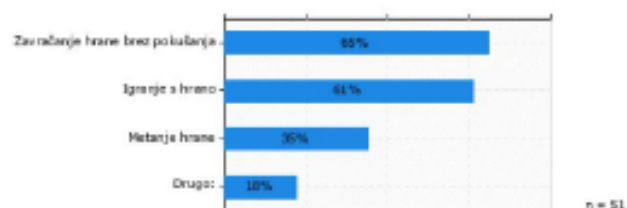
- Bolj priljubljene jedi na jedilniku.
- Možnost izbire količine hrane.
- Kasnejša malica, da bi bili učenci bolj lačni.
- Več komunikacije o prehranskih željah učencev.

Ali se v tvojem razredu pojavlja neprimerno ravnanje s hrano pri malici?
(n = 146)



Katero neprimerno ravnanje s hrano opaziš? (n = 51)

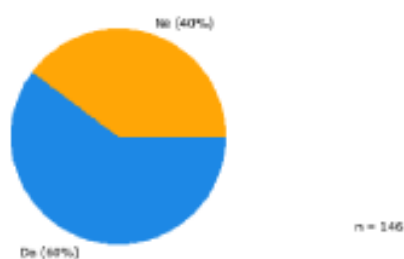
Možnih je več odgovorov



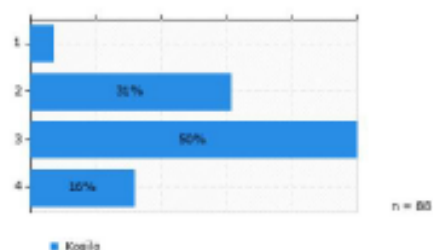
Tvoji predlogi glede šolske malice:

- Manj mlečnih izdelkov in namazov, več suhomesnatih izdelkov, bolj raznolike priloge.
- Možnost glasovanja o jedilniku, več sadja, več sladkih prigrizkov.

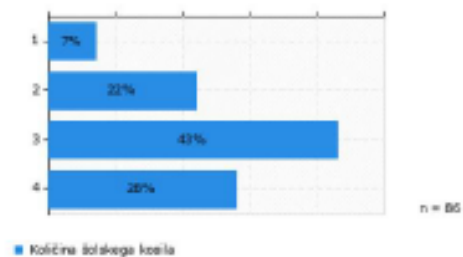
Ali v šoli ješ kosilo? (n = 146)



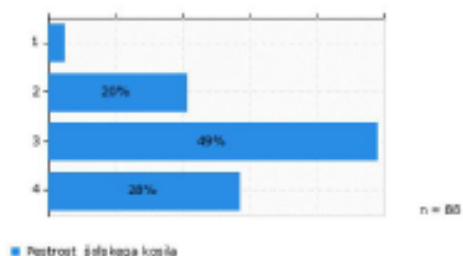
Kako bi ocenil šolsko kosilo? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 88)



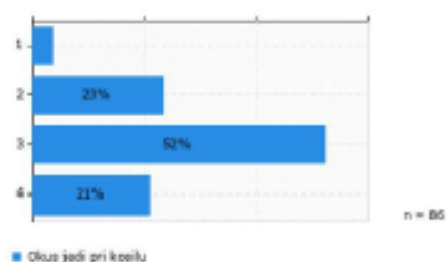
Kako bi ocenil količino šolskega kosila? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 86)



Kako bi ocenil pestrost šolskega kosila? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 88)



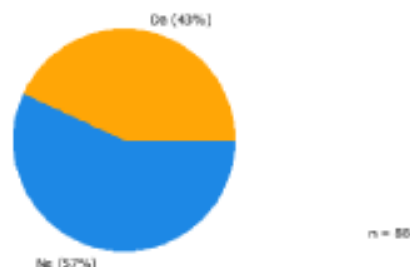
Kako bi ocenil okus jedi pri kosilu? (1 = nezadostno, 4 = odlično) (n = 86)



Zadovoljstvo z okusom hrane

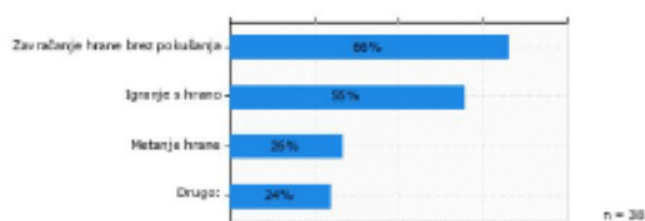
- Mnenja so mešana: nekateri menijo, da je hrana okusna, drugi menijo, da je premalo začinjena ali preveč mastna.
- Pogosta kritika: preveč ekoloških jedi, nekaterim ne ustrezajo določene kombinacije sestavin.

Ali se v času, ko si na kosilu v jedilnici, pojavlja neprimerno ravnanje s hrano? (n = 88)



Katero neprimerno ravnanje s hrano opaziš v jedilnici pri kosilu? (n = 38)

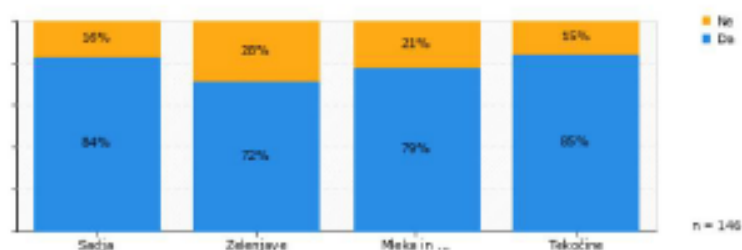
Možnih je več odgovorov



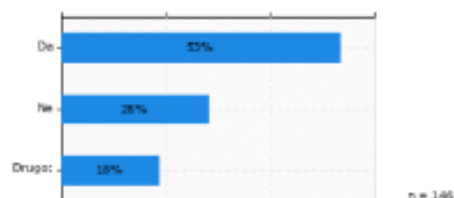
Kaj bi rad jedel za kosilo v šoli?

- Velik interes za testenine (špageti bolonez, lazanja).
- Pogosta želja po bolj priljubljenih jedeh, kot so pica, hamburgerji, pohani piščanec, tortilje.
- Nekateri si želijo bolj raznovrstnih in eksotičnih jedi.

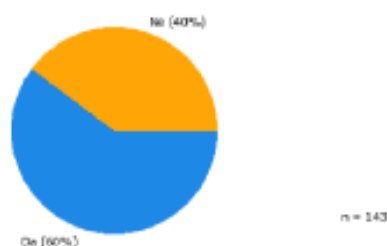
Ali meniš, da v šoli zaužiješ dovolj? (n = 146)



Ali meniš, da so šolski obroki količinsko zadostni? (n = 146)



Ali meniš, da je časovna razporeditev obrokov na šoli ustrezna? (n = 143)

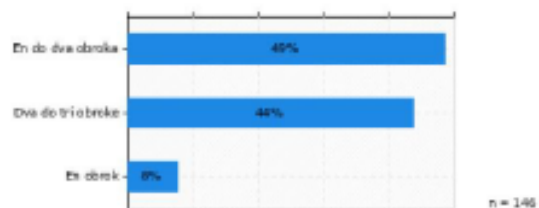


Zakaj meniš, da časovna razporeditev obrokov na šoli ni ustrezna?

Ključni razlogi za nezadovoljstvo s časovno razporeditvijo:

- Učenci zajtrkujejo doma in še niso lačni.
- Prehitro po zajtrku sledi malica.
- Nekateri bi raje imeli malico po drugi ali tretji uri.
- Zaradi zgodnje malice so kasneje med poukom lačni.

Koliko obrokov hrane zaužiješ med tednom doma - po vrnitvi iz šole? (n = 146)



Nam želiš še kaj sporočiti?

- Veliko učencev si želi več sladic.
- Nekateri želijo manj mlečnih izdelkov.
- Pojavljajo se predlogi za bolj preproste in priljubljene jedi.
- Pojavljajo se pohvale, da je hrana dobra/zelo dobra/odlična.