



OŠ ŽIRI

NAJLJUBŠI MENI - ŠOLSKA PREHRANA

druga področja
raziskovalna naloga

Avtorice: Manca DEMŠAR
Kaja KOSMAČ
Anja RAZINGAR

Mentorica: Tina MARTINČIČ, prof. gl.

Žiri, 2023

I KAZALO (VSEBINE)

Povzetek.....	V
Zahvala.....	V
1 UVOD.....	1
2 TEORETIČNI DEL.....	2
2.1 PREHRANA.....	2
2.1.1 Zdravo prehranjevanje.....	2
2.1.2 Prigrizki	3
2.1.3 Sladke pijače in druga živila z dodanimi sladkorji	3
2.1.4 Na kaj moramo biti pri prehranjevanju še pozorni?	4
2.1.5 Energijska gostota obrokov in hitra hrana.....	5
2.1.6 Kako pogosto se prehranjevati?	6
2.1.7 Napake pri prehranjevanju.....	6
2.2 ŠOLSKA PREHRANA.....	7
2.2.1 Zakon o šolski prehrani	8
2.3 PREHRANSKA PIRAMIDA	9
2.4 JEDILNIK.....	10
3 EKSPERIMENTALNI/EMPIRIČNI/RAZISKOVALNI DEL	11
3.1 METODOLOGIJA	11
3.1.1 Opis vzorca raziskave	11
3.1.2 Opis merskega instrumenta.....	11
3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov.....	11
3.1.4 Obdelava podatkov.....	11
3.2 REZULTATI	12
3.2.1. Rezultati meritev.....	12
3.2.2 Intervju	33
4 RAZPRAVA.....	36
5 ZAKLJUČEK	38
6 VIRI IN LITERATURA.....	39
7 PRILOGE	40

II KAZALO SLIK

Slika 1: Sadje in zelenjava	3
Slika 2: Ogljikovi hidrati.....	4
Slika 3: Učenec med kosilom.....	7
Slika 4: Prehranska piramida.....	9
Slika 5: Jedilnik	10

III KAZALO GRAFOV

Graf 1 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kako pogosto zajtrkuješ pred šolo	12
Graf 2 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kako pogosto zajtrkuješ pred šolo	12
Graf 3 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kaj najpogosteje pripraviš za zajtrk	13
Graf 4 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kaj najpogosteje pripraviš za zajtrk	13
Graf 5 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kako pogosto po navadi spremljaš šolski jedilnik	14
Graf 6 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kako pogosto po navadi spremljaš šolski jedilnik	14
Graf 7 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, katere obroke ješ v šoli.....	15
Graf 8 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, katere obroke ješ v šoli.....	15
Graf 9 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali se ti zdi, da v šoli dobiš dovolj sadja	16
Graf 10 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali se ti zdi, da v šoli dobiš dovolj sadja	16
Graf 11 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kakšna se ti zdi prehrana na naši šoli	17
Graf 12 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kakšna se ti zdi prehrana na naši šoli	17
Graf 13 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kakšno se ti zdi obnašanje pri jedi v šoli	18
Graf 14 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kakšno se ti zdi obnašanje pri jedi v šoli	18
Graf 15 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo za malico	19
Graf 16 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo za malico	20
Graf 17 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, katera od navedenih malic ti je najbolj všeč	20
Graf 18 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, katera od navedenih malic ti je najbolj všeč	21
Graf 19 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali pri šolskem kosilu po navadi vzameš vse jedi, ki so ti ponujene	22
Graf 20 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali pri šolskem kosilu po navadi vzameš vse jedi, ki so ti ponujene	23
Graf 21 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo pri šolskem kosilu	23

Graf 22 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo pri šolskem kosilu	24
Graf 23 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kako pogosto poješ celoten obrok šolskega kosila	24
Graf 24 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kako pogosto poješ celoten obrok šolskega kosila	25
Graf 25 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali kdaj razmišljaš, kakšne so vsebnosti posameznih hranljivih snovi	26
Graf 26 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali kdaj razmišljaš, kakšne so vsebnosti posameznih hranljivih snovi	26
Graf 27 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali veš, kam zaide hrana, ki je v šoli ne pojemo	27
Graf 28 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali veš, kam zaide hrana, ki je v šoli ne pojemo	28
Graf 29 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kam zaide hrana	28
Graf 30 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kam zaide hrana	29
Graf 31 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, starši me o šolski prehrani vprašajo	29
Graf 32 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, starši me o šolski prehrani vprašajo	30
Graf 33 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, starši menijo, da je šolska prehrana	30
Graf 34 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, starši menijo, da je šolska prehrana	31
Graf 35 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali si že kdaj pomislil, da se ne bi prehranjeval v šoli	31
Graf 36 Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali si že kdaj pomislil, da se ne bi prehranjeval v šoli	32
Graf 37 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, se kdaj pogovarjaš z ostalimi, kako imajo urejeno in kakšno prehrano imajo po drugih šolah	32
Graf 38 Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, se kdaj pogovarjaš z ostalimi, kako imajo urejeno in kakšno prehrano imajo po drugih šolah	33

IV KAZALO TABEL

Tabela 1: Prikaz pomena posameznih snovi v hrani	9
--	---

V KAZALO PRILOG

Priloga 1: ANKETNI VPRAŠALNIK	40
Priloga 2: INTERVJU	43
Priloga 3: JEDILNIK	44

Povzetek

V raziskovalni nalogi Najljubši meni – Šolska prehrana smo želele ugotoviti, katera hrana je učencem v šoli najljubša, kolikokrat se v šoli prehranjujejo, kakšna se jim zdi šolska prehrana... Da bi vse to čim bolje ugotovile, smo sestavile anketni vprašalnik in ga posredovale učencem 8. in 9. razreda. Zanimalo nas nekaj o zajtrku, spremljanju jedilnika, zadovoljstvu s prehrano, povprašale pa smo jih tudi o predlogih za spremembe. Učenci so s prehrano kar zadovoljni, nekateri jedilnik redno spremljajo, drugi sploh ne. Izvedle smo intervju z vodjo prehrane na naši šoli, učiteljico Julijano Gantar, ki nam je podala odgovore v zvezi z organizacijo prehrane na šoli.

Ključne besede: prehrana, šolska prehrana, jedilnik, prehranska piramida

Zahvala

Rade bi se zahvalile vsem sodelujočim pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika (učencem 8. in 9. razreda), vodji prehrane na šoli učiteljici Julijani Gantar za intervju ter učiteljici za glasbeno umetnost Tini Martinčič za pomoč in spodbudo pri izdelavi raziskovalne naloge.

1 UVOD

Za izdelavo raziskovalne naloge smo se odločile, ker smo želele izvedeti, v kolikšni meri in katera šolska hrana je všeč oziroma najljubša učencem, kaj vse naj bi vsebovala šolska prehrana, kako je sestavljen šolski jedilnik, ali je šolska prehrana zdrava, katere obroke učenci zaužijejo ... V okviru raziskovalne naloge smo raziskovale šolsko prehrano: kaj najbolj odgovarja učencem osmega in devetega razreda naše šole (OŠ Žiri), katere jedi so jim všeč in katere ne, kakšna se jim zdi prehrana na šoli na splošno, zanimalo nas je tudi, ali je hrana na naši šoli primerno zdrava in ali se učenci odločajo za bolj zdravo prehrano.

V nalogi bomo najprej predstavile nekaj o prehrani na splošno, šolski prehrani, predstavile prehransko piramido ter pomen besede jedilnik.

Ker smo želele izvesti tudi praktično delo, smo pripravile anketni vprašalnik za učence 8. in 9. razreda naše šole (OŠ Žiri).

Postavile smo si sledeče hipoteze:

1. Večina učencev pred poukom ne zaužije zajtrka.
2. Šolska prehrana je sestavljena po določenih predpisih.
3. Večini učencev se hrana na šoli zdi slaba.
4. Jedi v šoli so preveč slane.
5. Pri obrokih učenci dobijo premajhno količino hrane.
6. Najljubša hrana pri šolskem kosilu so ocvrtki.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 PREHRANA

Prehranjevanje je najpomembnejša dejavnost vseh živih organizmov, njegove glavne funkcije pa so požiranje, prebava in absorbiranje hrane. Je nujno potrebno za preživetje vsakega živega organizma, saj z vnosom hrane pridobivamo nujno potrebne snovi za energijo in telesno rast.

Hrana za človeško telo predstavlja dvoje; gradbeni material ter energijo. V času odraščanja je hrana zelo pomembna, saj telo za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, temveč tudi, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Maso telesa v času najstništva podvojimo v nekaj letih. Naše telo pa se tudi neprestano obnavlja. V obdobju odraščanja zato potrebujemo zadostno količino zdrave hrane, saj ni vseeno, kaj jemo.

V knjižici Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne? je lepo opisana primerjava: »Imamo star PC, na katerem ne moremo zaganjati novih programov, ker ima premalo spomina, ima monitor, ki utripa, na tipkovnici pa nekaj črk ne dela. Ker nimamo veliko denarja, ga bomo posodabljali po kosih. Zelo verjetno pa nam ne bo vseeno, kaj bomo dodali, saj si želimo zgraditi čim boljši računalnik, ki bo deloval dobro« (Gabrijelčič Blenkuš, 2000, 2).

Za pravilno delovanje našega telesa potrebujemo dejavnike, iz katerih se naša telesa gradijo. To so beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati, za dobro delovanje pa potrebujemo tudi veliko nujno potrebnih vitaminov, mineralov, aminokislin in maščobnih kislin. Če želimo biti zdravi in sposobni, naše telo pa bo odlično zgrajeno, si moramo zagotoviti vse naštet.

Da lahko počnemo karkoli, porabljamo energijo. V obliki hrane in pijače jo pojemo in popijemo vsak dan. Od naše presnove je odvisno, koliko hrane potrebujemo in jo moramo zaužiti. Energijo porabljamo za dihanje, črpanje krvi, prebavo, presnovo in podobno, v mirovanju ter pri naših dnevnih aktivnostih. Svoj energijski vnos moramo uskladiti s svojo porabo energije, saj je to izredno pomembno. Če torej pojemo več hrane oziroma porabimo več energije, kot jo potrebujemo in jo bomo porabili, se bomo zredili, če pa je pojemo manj, bomo shujšali. Oboje je izredno nezdravo in to odsvetujejo.

Nepravilno prehranjevanje lahko pusti posledice na našem telesu za vse življenje, vplivalo pa bo tudi na oblikovanje naših prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju.

Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje mladostnikov, so opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, ki vodi do neustrezne časovne porazdelitve obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji.

2.1.1 Zdravo prehranjevanje

Za zdravo prehranjevanje je pomembno uživati raznovrstno zelenjavo in sadje. Zelenjava je namreč odličen vir vitaminov, mineralov in koristnih prehranskih vlaknin, hkrati pa vsebuje tudi malo energije. Dnevno je priporočljivo jesti več zelenjave kot sadja, saj običajno vsebuje več sladkorjev. Potrebno bi jo bilo redno vključiti v vse obroke in tako razporediti

vnos koristnih snovi skozi ves dan. Zdravo je na dan zaužiti pet različnih vrst zelenjave ali sadja, od tega pa vsaj tri vrste zelenjave in dve vrsti sadja. Zelenjavo in sadje lahko izbiramo tudi po barvi, ki naj bo raznolika, na primer zelena solata, bela cvetača, oranžno korenje. S tem zaužijemo raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo. Skupaj pa naj bi bilo dnevno priporočljivo zaužiti več kot 400 gramov sadja in zelenjave.



Slika 1: Sadje in zelenjava

2.1.2 Prigrizki

Omejevati je potrebno tudi uživanje prigrizkov ter jih nadomeščati z zdravimi izbiri. Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki, radi pa jih zaužijemo v prijetni družbi prijateljev in ob gledanju televizije. Skoraj nezavedno jih lahko zaužijemo zelo veliko. Takšni prigrizki lahko vsebujejo zelo veliko maščob, sladkorjev in soli, s tem pa tudi energije. Potreba po takšnih prigrizkih se zmanjša z enakomerno razporeditvijo rednih obrokov čez dan. Odlični primeri zdravih prigrizkov so na primer neslani oreščki, sveža zelenjava in sadje ali pa le navaden jogurt.

Zanimivo je, da ljudje, ki hrano uživajo ob gledanju televizije, pogosteje zaužijejo več hrane kot drugi, ki si za hrano vzamejo čas. Višji pa je tudi energijski vnos, kar pogosto prispeva k razvoju prekomerne telesne mase in debelosti.

2.1.3 Sladke pijače in druga živila z dodanimi sladkorji

Zdravo je izbirati tudi živila z manj sladkorja, maščob in soli. Potrebno se je izogibati sladkim pijačam in drugim živilom z dodanimi sladkorji. Prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim za prekomerno telesno težo in debelost, sladkorno bolezen ter zobno gnilobo. Količino sladkorja v prehrani je zato potrebno omejevati. Številna živila vsebujejo sladkor v mnogo večjih količinah, kot bi pričakovali, prav tako v živilih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. Zelo veliko sladkorja pa lahko vsebujejo tudi brezalkoholne pijače, kot na primer kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusi in podobno ter žita za zajtrk in različne sladkarije. Priporočljivo je omejiti uživanje živil z dodanim sladkorjem, priporočljivo pa ni tudi dodajanje pretiranih količin sladkorja v hrano.

Če so med sestavinami na živilih navedene na primer fruktoza, glukoza, fruktozoglukoza, sirup, med, agavin ali javorjev sirup, rjav sladkor ali druge sladke sestavine, je v živilu prav tako sladkor. V doma pripravljene sladice lahko dodamo tudi polovico manj sladkorja kot je napisano v receptu in sladica bo še vedno zelo okusna.

2.1.4 Na kaj moramo biti pri prehranjevanju še pozorni?

Na spletni strani Prehrana.si (Nacionalni portal o hrani in prehrani) lahko najdemo:

- **Hrana naj bo pripravljena doma** - V čim večji meri se izogibajmo industrijsko pripravljene hrani in ko je le mogoče, pripravljajmo obroke iz osnovnih sestavin, na primer meso, mleko, jajca, zelenjava, sadje in tako naprej. Sadni jogurt vsebuje veliko sladkorja, zato pri zajtrku raje uživajmo navadnega, vanj pa si lahko zamešamo tudi sadje. Bolje je piti vodo in nesladkan čaj.
- **Čez dan redno uživajmo zajtrk, kosilo in večerjo** - Da prazna vreča ne stoji pokonci, pravi že stari pregovor. Energijo je treba telesu zagotoviti takrat, ko jo najbolj potrebuje in prav jutro je del dneva, ko telo energijo zagotovo potrebuje. Zajtrk zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, še posebej možganskih, zato tega pomembnega obroka vsekakor ne smemo izpustiti.
- **Z gibanjem do zdravja** - Hitro se lahko zgodi, da dobimo ponudbo različnih snovi, ki naj bi pomagale pri oblikovanju telesa ali doseganju boljših učinkov vadbe, če radi zahajamo v fitnes ali se ukvarjamo z vrhunskim športom. Mnogo takšnih sredstev, kot na primer aminokislinski napitki, kreatin in podobno, pa tudi doping sredstva, je predvsem ob dolgoročni uporabi škodljivih, zato se jim raje izogibajmo.
- **Obvladovanje debelosti** - Večina nas na telesno maso lahko vpliva predvsem z načinom življenja, čeprav ima pri nastanku debelosti pomembno vlogo tudi dednost. Za večino je dovolj že samo zdrav življenjski slog.

Pestra mešana prehrana mora vsebovati:

- **veliko sadja in zelenjave**, ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin (vsaj tri, priporočljivo pa je štiri do pet porcij dnevno),
- **veliko kompleksnih ogljikovih hidratov**, ki jih je največ v različnih izdelkih (po možnosti polnovrednih) iz žit, kot so kruh, pecivo, testenine, riž in podobno,



Slika 2: Ogljikovi hidrati

- **različne vire beljakovin** (nemastno meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke, jajca in ribe, pa tudi stročnice, kot so fižol, grah in soja),
- **zmerno količino maščob**, predvsem v obliki rastlinskih olj in mehkih margarin; izogibati se moramo mastnim živilom,
- **dovolj tekočine** v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe, sveže sadje in zelenjava),
- **zmerno količino soli** (Gabrijelčič Blenkuš, 2000, 4).

Za dobro delovanje vseh telesnih funkcij je zelo pomembna tekočina. Naše telesne in duševne sposobnosti lahko pomembno zmanjša že blaga izsušitev, katere znak je žeja. Slab rezultat na testu iz matematike po uri športne vzgoje je možno deloma pripisati tudi izsušitvi – zato moramo piti, ko smo žejni, še najbolje je piti vodo. Na dan naj bi popili dva litra tekočine. Če pa se ukvarjamo s športom, je treba za vsako uro intenzivne športne aktivnosti dodati še liter tekočine. Na splošno velja, da si privoščimo tekočino pred, med in po telesni dejavnosti ter ne čakamo, kdaj bomo postali žejni.

V prehrani najstnikov ima prav poseben pomen mleko z mlečnimi izdelki, saj je to eden najboljših virov kalcija. Kostni se namreč gradijo v času pospešene rasti; kako trdne in močne so kosti vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju najstništva. Kostni se razvijajo, vanje se kalcij vgrajuje samo, če jih uporabljamo oziroma se veliko gibamo in ukvarjamo s športom. Če pa mleko pijemo za žejo, je dobro izbrati posneto mleko z manjšo vsebnostjo mlečnih maščob.

2.1.5 Energijska gostota obrokov in hitra hrana

Koliko energije ima določeno živilo oziroma določena vrsta hrane na prostorninsko enoto, nam pove energijska gostota hrane. Energijsko bogata hrana, kot so na primer hamburgerji, pice, sladice, čokolada in tako naprej, je navadno energijsko gosta, kar pomeni, da z enim grizljajem v telo dobimo veliko kalorij. Zato je pametno tako hrano energijsko razredčiti, tako da bomo imeli v ustih še vedno en grizljaj hrane in manj kalorij. Na tak način bomo tudi želodec napolnili z manj kalorijami in vseeno dobili občutek sitosti. Hrano najlažje razredčimo, če recimo zraven hamburgerja popijemo vodo, pojemo jabolko, solato ali kaj podobnega.

Eden od pomembnih vzrokov za razvoj številnih bolezni pri odraslih je prav uživanje energijsko pregoste in preveč kalorične hrane.

Večino dnevne energije potrebujemo zjutraj in v dopoldanskih urah do kosila. Strokovna priporočila v resnici pravijo, naj bi si z zajtrkom zagotovili petino do četrtno potrebne dnevne energije, približno desetino dodali še z malico, za kosilo pa si privoščili dobro tretjino do dve petini dnevno potrebne energije. Do večera naj bi dodali še preostalo četrtno.

Hitra hrana ne pomeni le različnih burgerjev ali ocvrtega krompirčka. V bistvu je to vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro pojemo, kjer koli in ob katerem koli času. Problem, ki se pojavlja pri hitri hrani je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi, hkrati pa je hranilno redka in energijsko gosta. To pomeni, da je pretežno sestavljena iz prečiščenih živil in vsebuje veliko »praznih kalorij« ter ima malo esencialnih snovi. Tem slabostim hitre hrane se lahko učinkovito izognemo, če jo redčimo s sadjem, zelenjavo in napitki, saj tako energijsko gostoto razredčimo, dodamo pa esencialne hranilne snovi.

Hitra hrana lahko popestri naše jedilnike, če je pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto.

2.1.6 Kako pogosto se prehranjevati?

Naše telo stalno porablja energijo, kar pomeni, da bi morali neprestano jesti, da bi telesnim celicam zagotavljali stalen dotok energije. Vendar imamo živa bitja mehanizme, ki nam zagotavljanje energije olajšajo. Želodec je nekakšna vrečka z zalogo hrane, iz katere se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi, razen seveda, če je želodec prazen.

Pri naših prednikih v preteklosti je bil želodec pogosto prazen, zato se je telo prilagodilo. Kadar je hrane veliko, vso hrano, ki je ne porabimo takoj, shranimo v telesne zaloge energije za slabe čase, nekaj v obliki sladkorja v mišicah in jetrih, večino pa kot maščobno tkivo. Naša presnova se je prilagodila tako, da je shranjevanje energije v maščobne rezerve še posebej intenzivno, če po daljšem času lakote pojemo obilnejši obrok.

Pojesti je zdravo toliko obrokov, da imamo stalno ravno prazen želodec. Priporočeni so trije glavni dnevni obroki. To so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših dnevnih obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti.

Možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok, se izognemo s tako razporeditvijo obrokov. Raziskave namreč kažejo, da manjkajoči obroki pravzaprav povzročijo, da pri naslednjem obroku navadno pojemo več. Ko obrok izpustimo, telo izgubo energije zaradi izpuščenega obroka nadomesti s shranjevanjem vsega, kar pojemo pri naslednjem obroku.

Zdravo prehranjevanje torej vsebuje tri do pet obrokov na dan. S takim ritmom hranjenja sledimo biološkemu izmenjavanju hranilnega (ko se najemo in smo siti) in ne hranilnega (ko postanemo lačni) stanja presnove. Slediti moramo svojim občutkom sitosti in lakote, ki se menjavajo na tri do pet ur. Toliko časa normalno traja prebava in presnova primerno izbranega obroka. Če je le mogoče, se držimo takega ritma in si redno privoščimo vse obroke in to vsak dan ob istem času.

Energijo naj bi telesu zagotovili takrat, ko jo bo lahko porabilo, torej takrat, ko bo delovalo. Najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo, je prav gotovo jutro, zato je zajtrk izjemnega pomena. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, še posebno možganskih. Opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog. Zajtrkovati moramo, če želimo, da so naši možgani v vrhunski formi. Po podatkih raziskav zajtrk vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu.

2.1.7 Napake pri prehranjevanju

Ena večjih napak, ki jo delamo danes pri prehranjevanju, je, da jemo na hitro, ne da bi se zavedali, da smo pravzaprav jedli. Raziskave pravijo, da je pomembno, da se pri obroku usedemo in ga pojemo počasi. To tudi pomeni, da bomo hrano dobro prežvečili. Prebava bo bolj uspešna, če to lahko storimo še v prijetnem, ne prehrupnem okolju. Ob prebavi hrane se v telesu sprožijo posebni hormonski in encimski sistemi, ki delujejo, če je telo umirjeno. Če pa je telo pod stresom, se v telesu sproščajo popolnoma drugi hormoni, ki na proces prebave in presnove ne vplivajo ugodno. Zato je pomembno, da hrano uživamo v miru, sede in počasi.

2.2 ŠOLSKA PREHRANA

Ker v šolah preživimo večji del dneva, je v Sloveniji šolska prehrana organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno, da osebje, ki načrtuje in pripravlja šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva.

Slovenija je ena izmed redkih držav na svetu, ki skrbi za šolsko prehrano. Največkrat je omenjena samo malica, nekatere šole pa nudijo še nekaj več, kot na primer zajtrk, kosilo, popoldansko malico.

Šolska prehrana je urejena z Zakonom o šolski prehrani. Nutristi jedilnika ne morejo sestaviti sami, ravnati se morajo po Smernicah za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih iz 2005 ali po Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz leta 2008 ter Priročniku z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz leta 2008, ki jih je sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje leta 2010.

V šoli uživajmo hrano, ki nam jo ponujajo, tudi sadje in zelenjavo (če je dodatno ponujeno), spoznavajmo pa tudi nove jedi in jih ne odklanjamo zaradi nepoznavanja. V šolo ne prinašajmo sladkih in slanih prigrizkov. Če potrebujemo dodatno energijo, lahko pojemo kos polnozrnatega kruha ali kos sadja, ki ga šole običajno ponujajo. Pri hranjenju v šoli naj bo odnos do hrane spoštljiv, količina organskih odpadkov pa naj bo minimalna.



Slika 3: Učenec med kosilom

Na naši šoli je učenkam in učencem na voljo malica, kosilo in popoldanska malica. Za vrtce je omogočen tudi zajtrk. Ker pa se na šoli pojavlja veliko dietikov, je tudi za tovrstno hrano poskrbljeno. Za vsak obrok poskrbijo kuharji iz OŠ Žiri. Jedilnik na naši šoli sestavlja učiteljica biologije ga. Julijana Gantar z upoštevanjem nasvetov nutristov in smernic zdrave prehrane.

Ko se na naši šoli zaključuje šolsko leto, morajo starši izročiti vlogo, na kateri označijo, katere obroke bodo imeli otroci v naslednjem šolskem letu. Vpisati morajo svoje ime, priimek, EMŠO in nato obkljukajo željeni obrok.

V naši šoli vzdržujemo tudi tradicijo slovenskega zajtrka, ki poteka v tretjem tednu v mesecu novembru. Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz kruha, masla, jabolka, medu in mleka. To hrano nam za to priložnost priskrbijo okoliške kmetije.

Med letom imamo možnost, da, kadar nam ponujena hrana na meniju ni všeč ali ko smo bolni ali odsotni, lahko obrok odjavimo preko elektronskega sporočila ali telefonskega klica oziroma lahko obrok osebno odjavimo pred osmo uro zjutraj.

Več informacij o šolski prehrani lahko najdemo tudi na spletnem portalu Šolski lonec.

2.2.1 Zakon o šolski prehrani

Drugo poglavje zakona o šolski prehrani se imenuje Organizacija šolske prehrane in vsebuje člene od številke štiri do dvanajst.

Četrty člen je razdeljen na devet delov in govori o tem, da:

- šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico,
- mora šola za vse učence in dijake v dejavnosti javne službe obvezno organizirati malico, pripraviti toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico, kot dodatek pa lahko pripravi tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico,
- lahko šola v okviru dodatne ponudbe organizira dietne obroke,
- pred začetkom šolskega leta minister, pristojen za izobraževanje, s sklepom določi ceno malice,
- ceno ostalih obrokov določi šola,
- šola opredeli vzgojno-izobraževalne dejavnosti povezane s prehrano in dejavnosti, s katerimi spodbuja zdravo prehrano in kulturo prehranjevanja, v letnem delovnem načrtu,
- v šolskem prostoru ne smejo biti nameščeni prodajni avtomati za distribucijo hrane in pijače, v zbornicah oziroma prostorih, ki so namenjeni zaposlenim osebam, pa so lahko.

Peti člen govori o organizaciji – nabava živil, priprava in razdeljevanje obrokov, vodenje potrebnih evidenc, izvajanje vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, ki so povezane s prehrano in drugo.

V šestem členu so določena pravila, ki jih določi šola - npr. odjava prehrane, ravnanje z neprevzetimi obroki ... Predlog pravil šolske prehrane lahko pripravi ravnatelj, sprejme pa jih svet šole.

Sedmi člen je razdeljen na dva dela in govori o plačilu šolske prehrane. Šolsko prehrano šoli plačajo učenci ali dijaki oziroma starši. Višina plačila se lahko zniža, če šola za ta namen pridobi sredstva, ki jih prispevajo občine, iz donacij, prispevkov sponzorjev in drugih sredstev.

V osmem členu piše, da za prijavo šolske prehrane poskrbijo starši oziroma skrbniki (kjer je otrok v oskrbi). Prijava se odda v mesecu juniju za prihodnje šolsko leto, lahko pa tudi kadarkoli med novim šolskim letom. Prijavo se lahko vloži na obrazcu, ki ga predpiše minister, hrani se jo do konca šolskega leta, lahko pa se jo kadarkoli prekliče.

Deveti člen je razdeljen na štiri dele, v njih pa je napisano, da se posamezni obrok šolske prehrane lahko odjavi, starši pa lahko v prijavi napišejo tudi, da za odjavo prehrane poskrbi učenec ali dijak kar sam. Če pa otrok sodeluje na kakšnem tekmovanju ali športnem, kulturnem, naravoslovnem delu, šola prehrano odjavi kar sama, pravilno odjavljen obrok pa je odjavljen že en delovni dan prej.

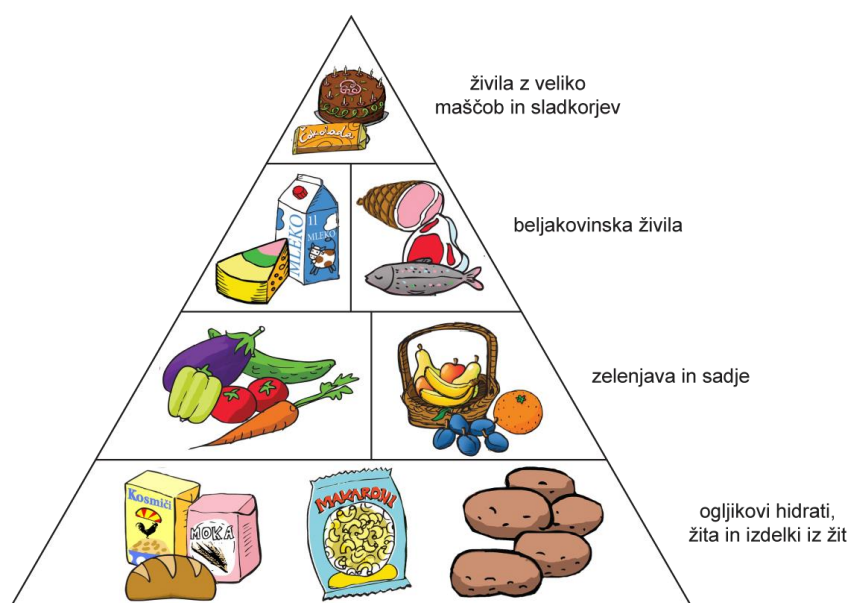
Deseti člen pravi, da s prijavo na šolsko prehrano nastopi dolžnost učenca ali dijaka oziroma staršev, da bo: spoštoval pravila šolske prehrane, pravočasno prijavil in odjavil obrok skladno s pravili šolske prehrane ter šoli plačal prevzete in nepravočasne odjavljene obroke.

V enajstem členu piše, da šola po pravilih šolske prehrane seznanja učence oziroma dijake in starše o organizaciji šolske prehrane, pravilih šolske prehrane, njihovih obveznostih iz 10. člena ter odjavljanju malice oziroma kosila.

Dvanajsti člen ima le en odstavek, ki govori o tem, da obroke, ki v predvidenem času niso odjavljeni oziroma prevzeti, šola brezplačno odstopi drugim učencem oziroma dijakom.

2.3 PREHRANSKA PIRAMIDA

Za zdrav razvoj moramo vsak dan zaužiti največ ogljikovih hidratov, manj beljakovin ter najmanj sladkorja in maščob. Količina in vrsta hrane pa sta odvisni od aktivnosti, starosti in velikosti.



Slika 4: Prehranska piramida

V tabeli si lahko ogledamo pomen posameznih snovi v hrani:

Tabela 1: Prikaz pomena posameznih snovi v hrani

Ogljikovi hidrati	kruh, žita, krompir, riž, testenine, med, stročnice, kostanj, banane, špinača...	Ogljikovi hidrati dajejo telesu energijo. Rečemo, da so gorivo za naše telo.
Sladkor	čokolada, sladice, bomboni...	Nima pomena, ga ne potrebujemo.

Beljakovine	meso, jajca, ribe, mleko, grah, fižol...	Beljakovine so pomembne za rast in obnovo telesa.
Maščobe	jedilno olje, maslo, margarina...	Maščobe so vir energije v našem telesu. Iz njih dobimo energijo, kadar telo porabi vse ogljikove hidrate.
Vitamini	zelenjava, sadje, žita...	Omogočajo pravilno delovanje telesa in nas ščitijo pred različnimi obolenji.
Mineralne snovi	zelenjava, sadje, meso, mleko, sol, morska hrana...	Mineralne snovi so potrebne za naše telo. V njih so vezani železo, kalij, magnezij, kalcij, fosfor, jod... Železo je pomembno za kri, kalcij za zobe in kosti, natrij za živčevje, jod za delovanje žlez.
Prehranske vlaknine	zelenjava, sadje, žita...	Vlaknine ali balastne snovi so potrebne za dobro delovanje prebavil.
Tekočina	voda, čaj, juha, napitki...	Potrebna je za pravilno delovanje vsega telesa.

2.4 JEDILNIK

Iz slovarja slovenskega knjižnega jezika lahko preberemo pomen besede jedilnik. Glavni pomen te besede je, da je to seznam jedi za redne dnevne obroke.



Slika 5: Jedilnik

Vsi (v šolah, službah, doma ...) moramo jesti raznoliko hrano. V naši šoli je za pester jedilnik poskrbljeno (Priloga 3). Vsak dan je na jedilniku druga hrana. Jedilnik mora vsebovati veliko sadja in zelenjave, zmerne količine ogljikovih hidratov, različne vire beljakovin, zmerne količine maščob, dovolj tekočine in zmerne količine soli.

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 METODOLOGIJA

V sledečem poglavju bomo predstavile metode, s katerimi smo pridobile informacije in podatke, predstavljene v raziskovalni nalogi.

3.1.1 Opis vzorca raziskave

Vzorec raziskave so bili učenci 8. in 9. razreda naše šole (OŠ Žiri) ter učiteljica Julijana Gantar. Vseh anketirancev je bilo sto šest. Iz 8. razreda je sodelovalo šestinpetdeset učencev, od tega sedemindvajset fantov ter devetindvajset deklet. V 9. razredu pa je na anketni vprašalnik odgovorilo petdeset učencev, od tega je bilo štiriindvajset fantov in šestindvajset deklet.

3.1.2 Opis merskega instrumenta

Anketni vprašalnik smo sestavile same, vseboval je sedemindvajset vprašanj, vprašanja pa so bila odprtega in zaprtega tipa. Vprašanja za intervju smo prav tako sestavile same, vseboval pa je dvanajst vprašanj.

3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Anketa je bila izvedena v mesecu januarju na začetku ure pouka glasbene umetnosti v vseh oddelkih 8. in 9. razreda. Učencem smo razdelile anketni vprašalnik, dobile odgovore in jih analizirale ter oblikovale grafe. Vprašanja za intervju smo učiteljici Julijani Gantar po elektronski pošti poslale v mesecu februarju.

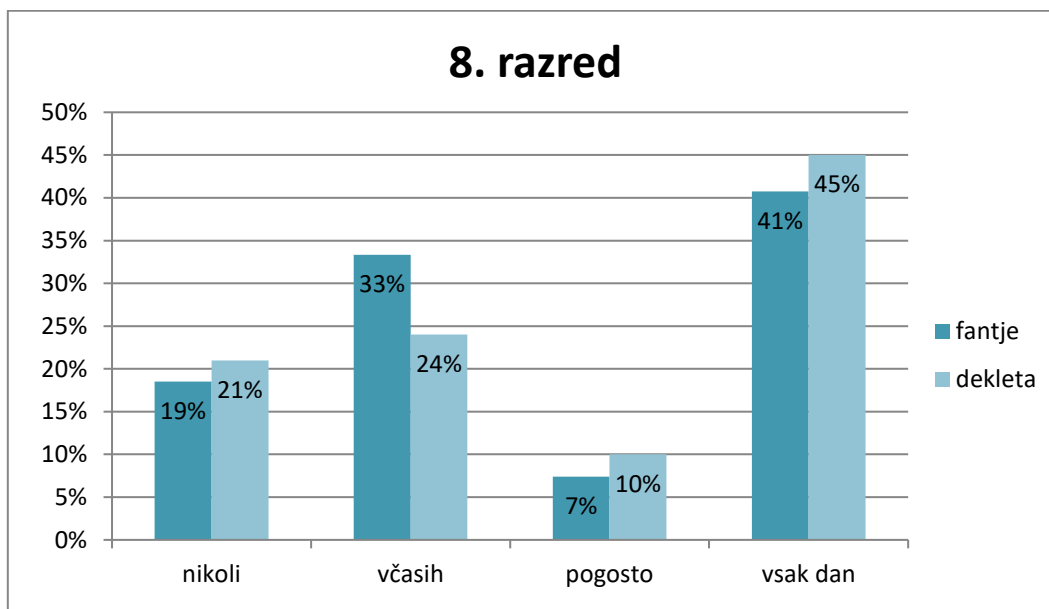
3.1.4 Obdelava podatkov

Dobljene meritve smo najprej preštele in zapisale na list, nato pa jih statistično obdelale s pomočjo računalniškega programa Excel. V istem programu smo kasneje izdelale tudi grafe, ki smo jih vstavile v samo nalogo in rezultate po analizi tudi pokomentirale.

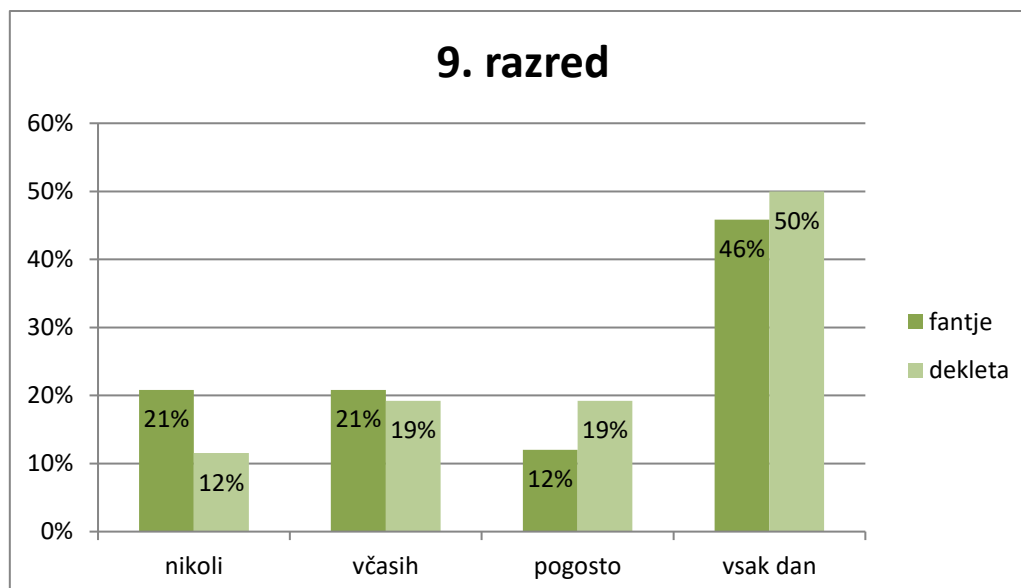
3.2 REZULTATI

3.2.1. Rezultati ankete

1. Kako pogosto zajtrkuješ pred poukom?



Graf 1: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje o pogostosti zajtrkovanja

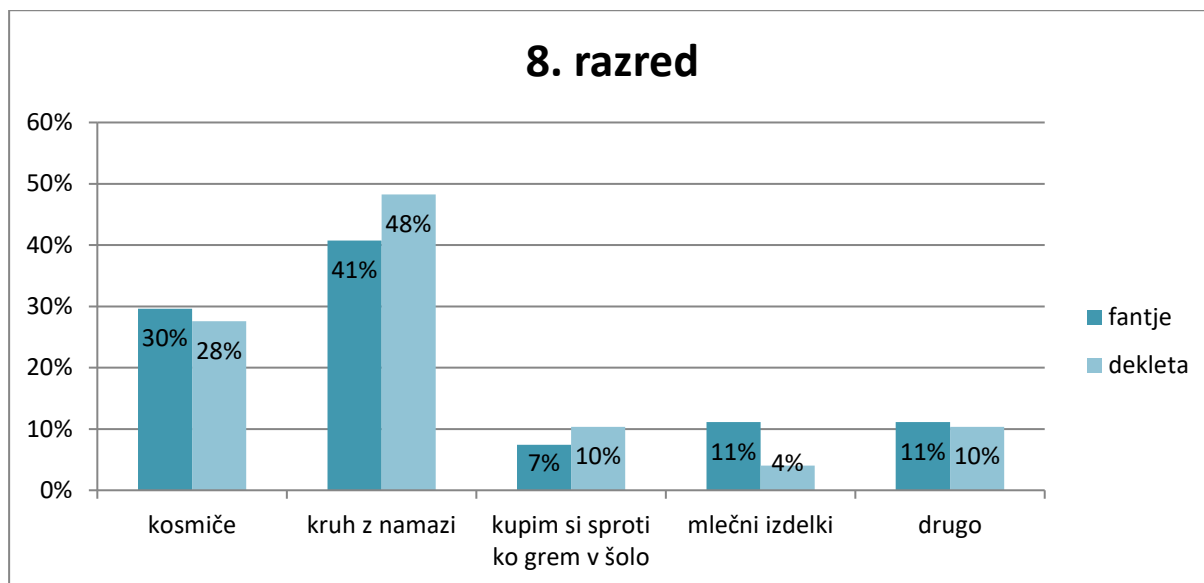


Graf 2: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje o pogostosti zajtrkovanja

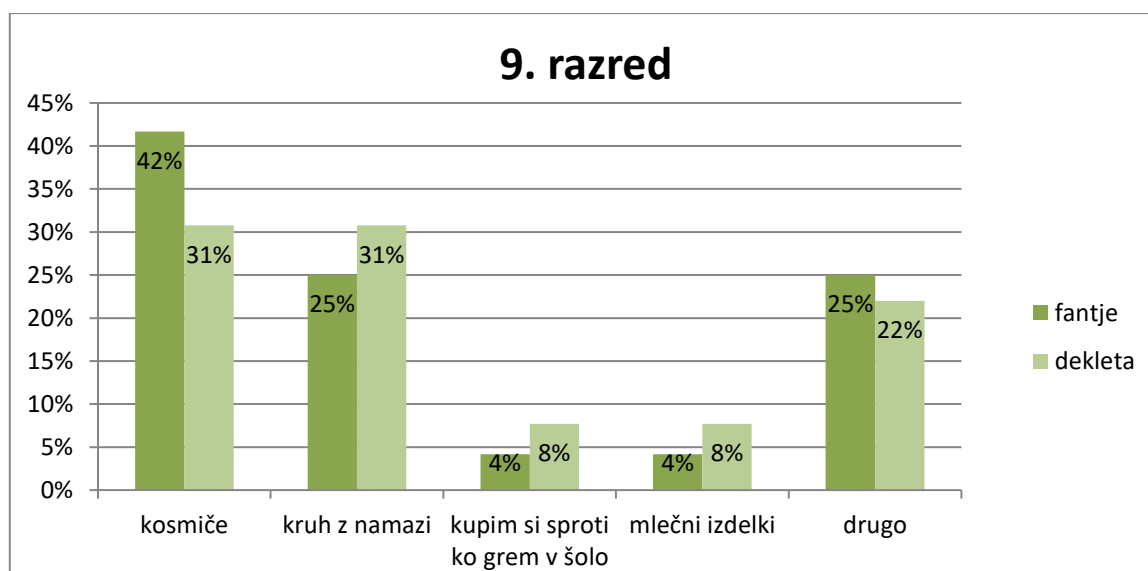
Največ osmošolcev je odgovorilo, da zajtrk zaužije vsak dan pred šolo, skoraj 20 % osmošolcev pa je odgovorilo, da nikoli ne zajtrkujejo.

Tudi devetošolci so največkrat odgovorili, da zajtrk zaužijejo vsak dan, nato pa so z okrog 20 % sledili še ostali odgovori.

2. Kaj najpogosteje pripraviš za zajtrk?



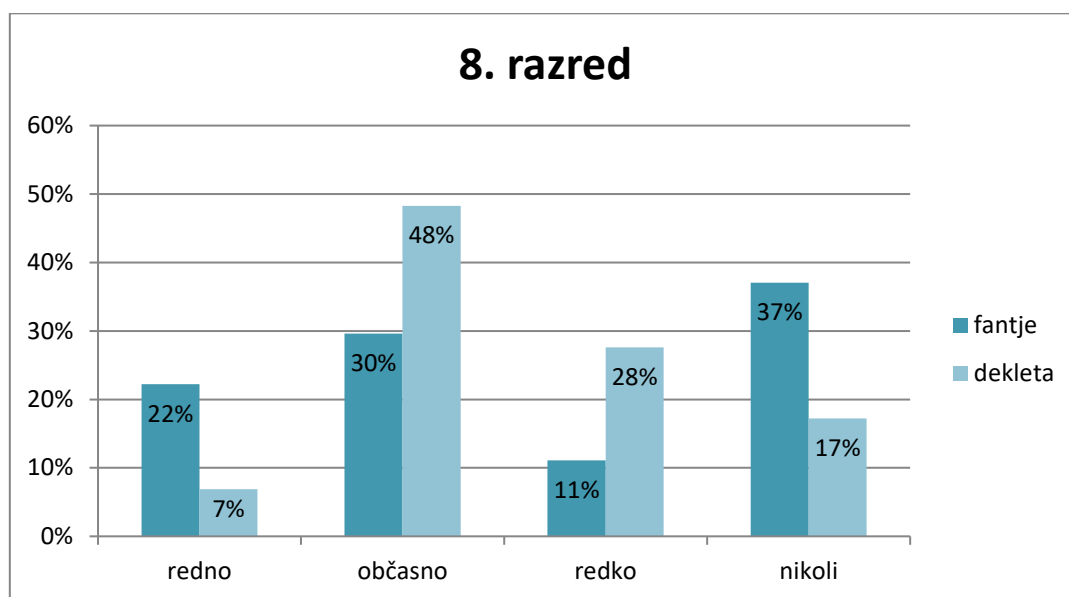
Graf 3: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kaj najpogosteje pripraviš za zajtrk



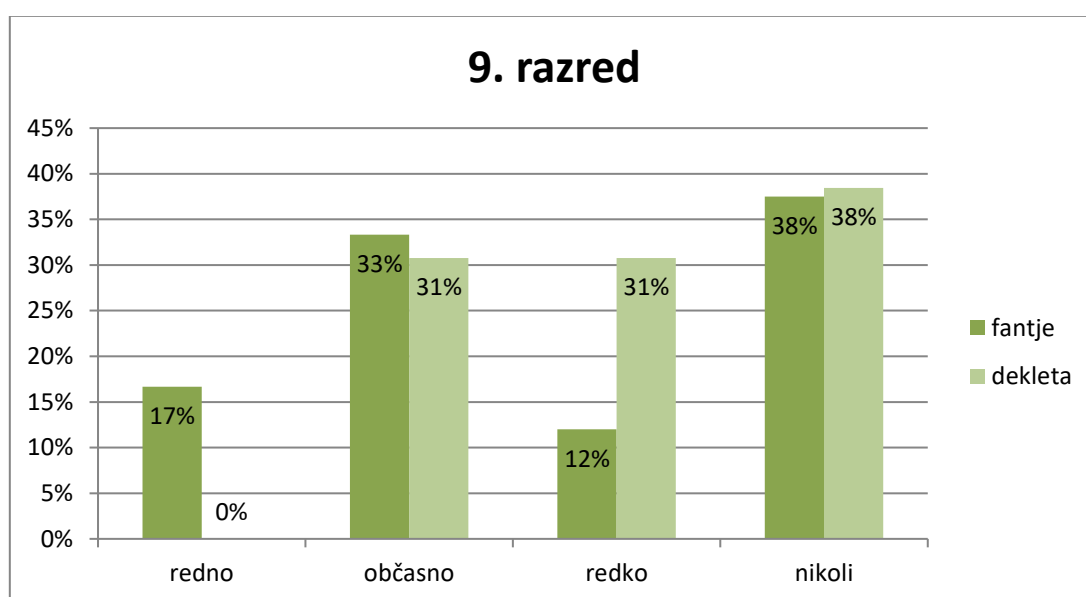
Graf 4: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kaj najpogosteje pripraviš za zajtrk

Učenci 8. in 9. razreda si najpogosteje za zajtrk pripravijo kruh z namazi ali kosmiče. Druge našteje jedi pri osmošolcih niso presegle 11 %, medtem ko si devetošolci za zajtrk pripravijo še kaj drugega (čokolino, jajca, suho salamo), kar so odgovorili z okrog 25 %.

3. Kako pogosto po navadi spremljaš šolski jedilnik?



Graf 5: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kako pogosto po navadi spremljaš šolski jedilnik

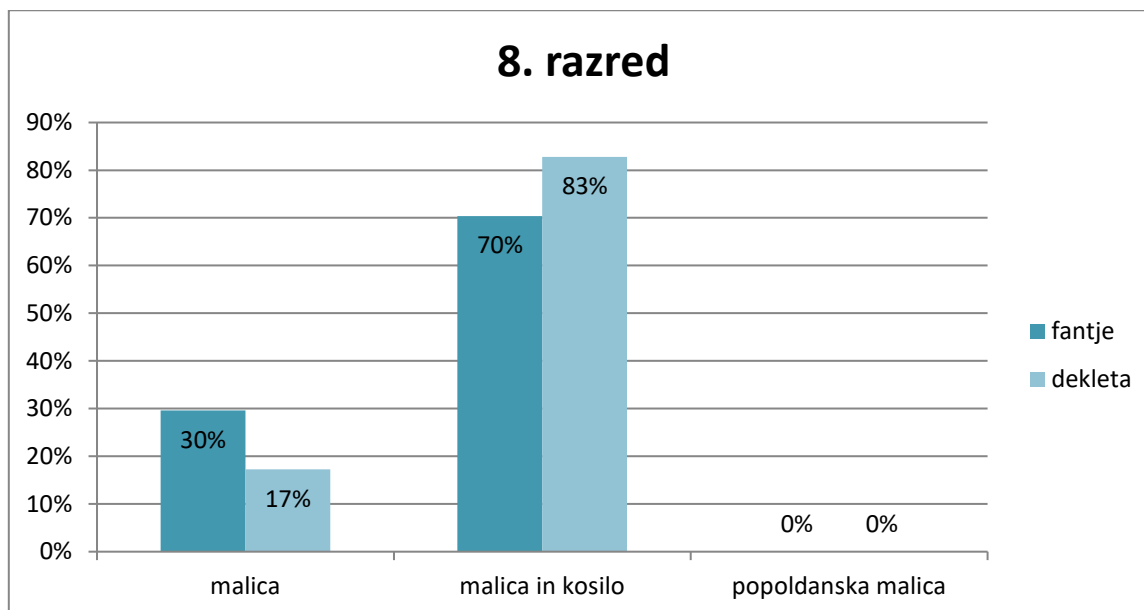


Graf 6: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kako pogosto po navadi spremljaš šolski jedilnik

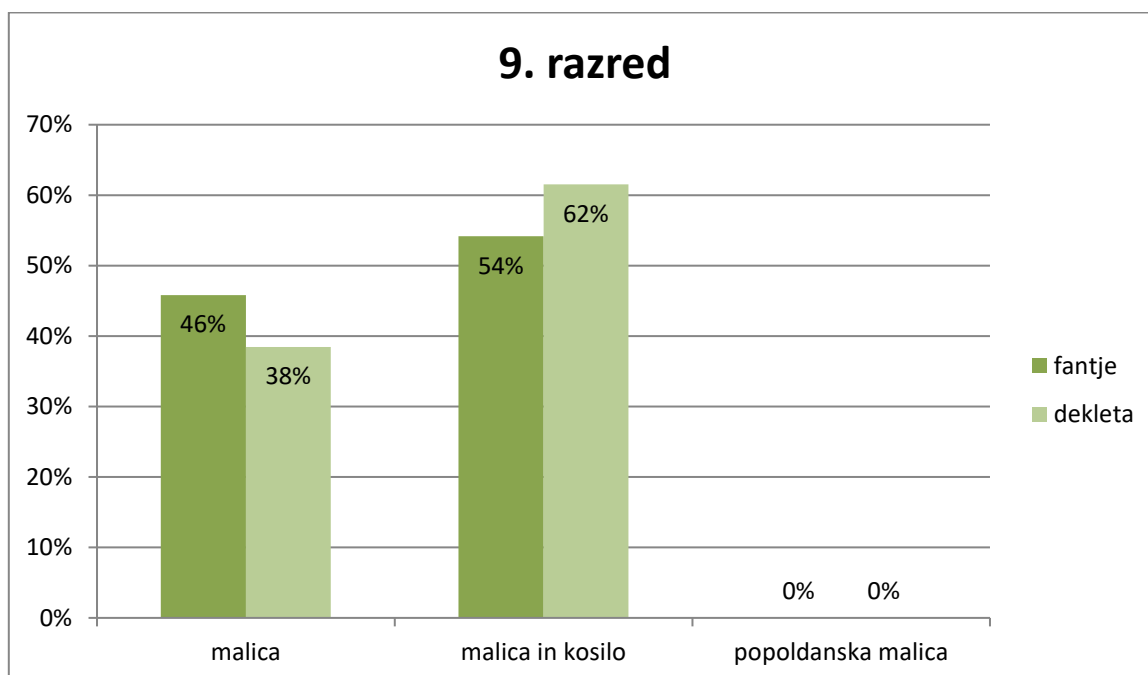
Skoraj polovica deklet 8. razreda jedilnik spremljajo občasno, fantje pa so s 37 % odgovorili nikoli. Redko jedilnik spremlja 22 % fantov ter le 7 % deklet 8. razreda.

V 9. razredu je največ učencev odgovorilo, da jedilnika nikoli ne spremljajo, sledili so odgovori občasno, redko in redno.

4. Katere obroke ješ v šoli?



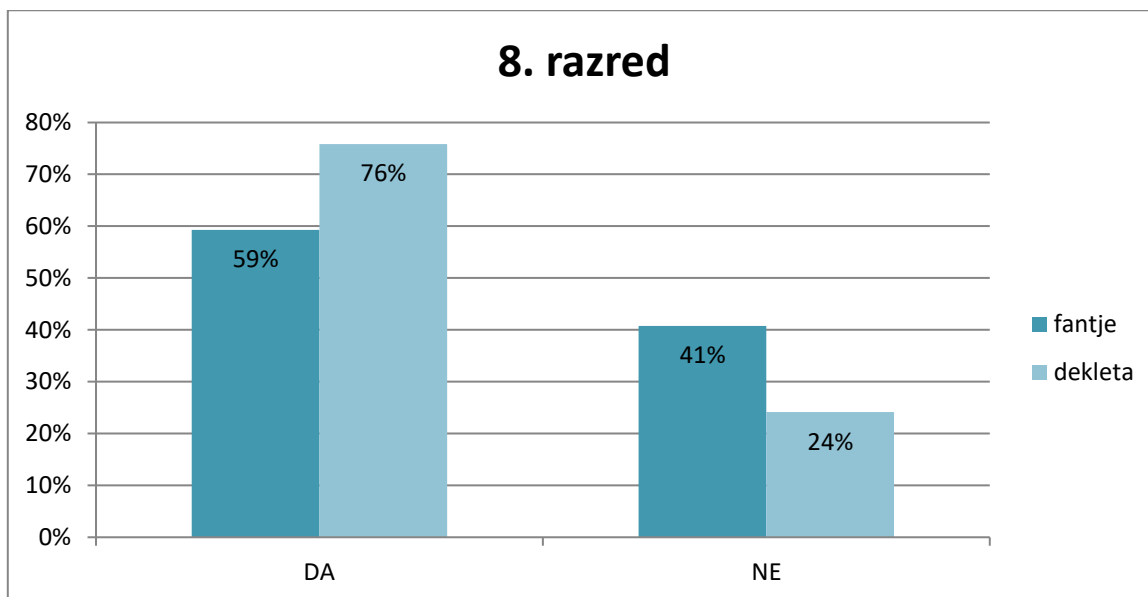
Graf 7: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, katere obroke ješ v šoli



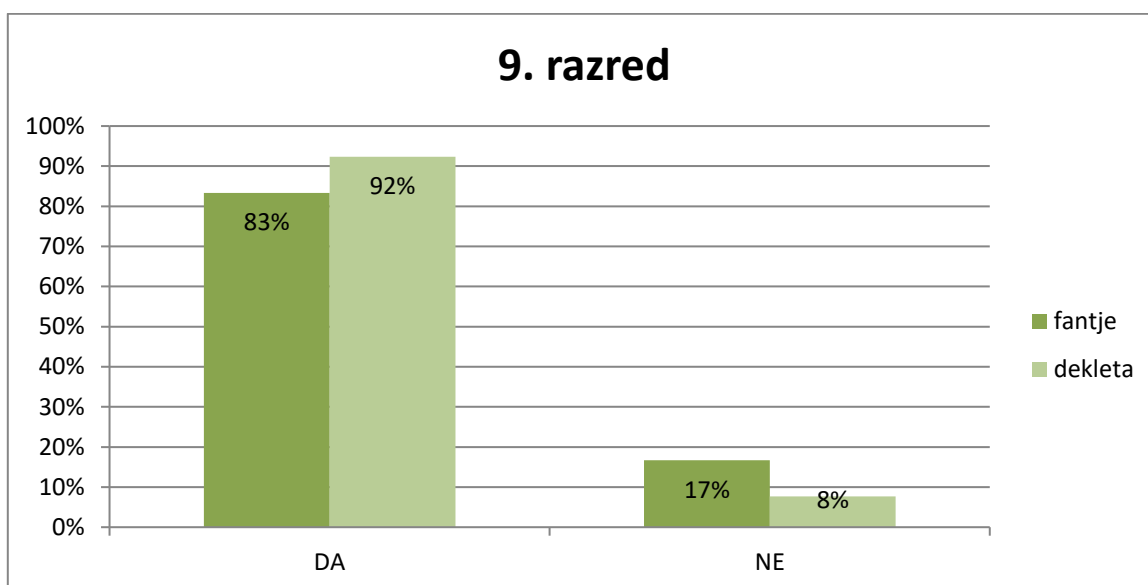
Graf 8: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, katere obroke ješ v šoli

70 % fantov in 83 % deklet 8. razreda v šoli zaužije malico in kosilo, ostali pa le malico. V 9. razredu prav tako največ učencev zaužije malico in kosilo, ostali le malico, vendar je slednjih več v 9. kot v 8. razredu.

5. Ali se ti zdi, da v šoli dobiš dovolj sadja?



Graf 9: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali se ti zdi, da v šoli dobiš dovolj sadja



Graf 10: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali se ti zdi, da v šoli dobiš dovolj sadja

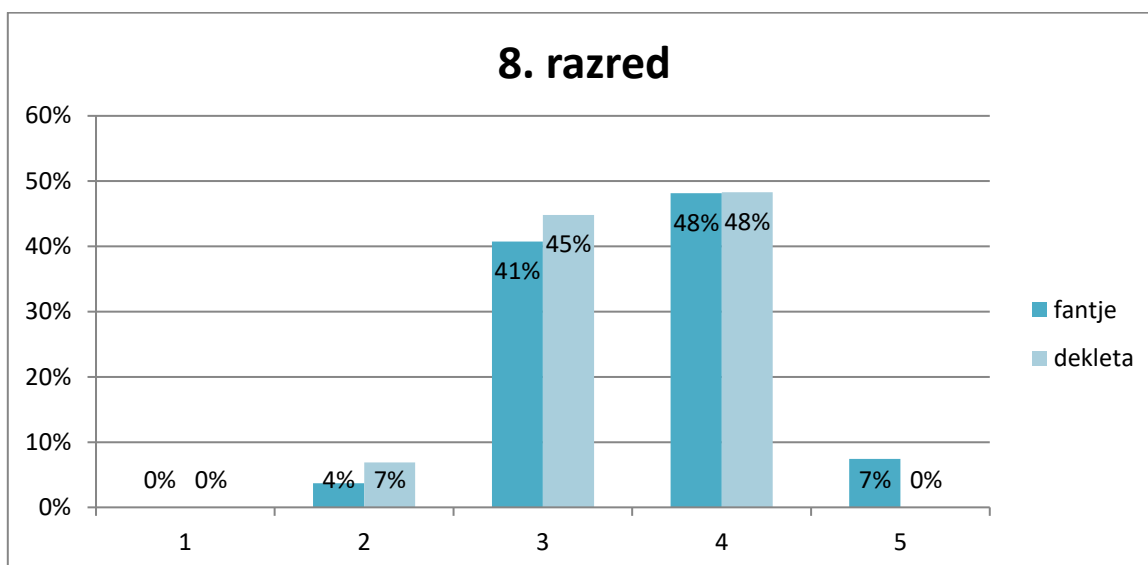
Večina osmošolcev in devetošolcev meni, da v šoli dobijo dovolj sadja, vendar je takih med devetošolci precej več kot med osmošolci.

6. Jedi v šoli so:

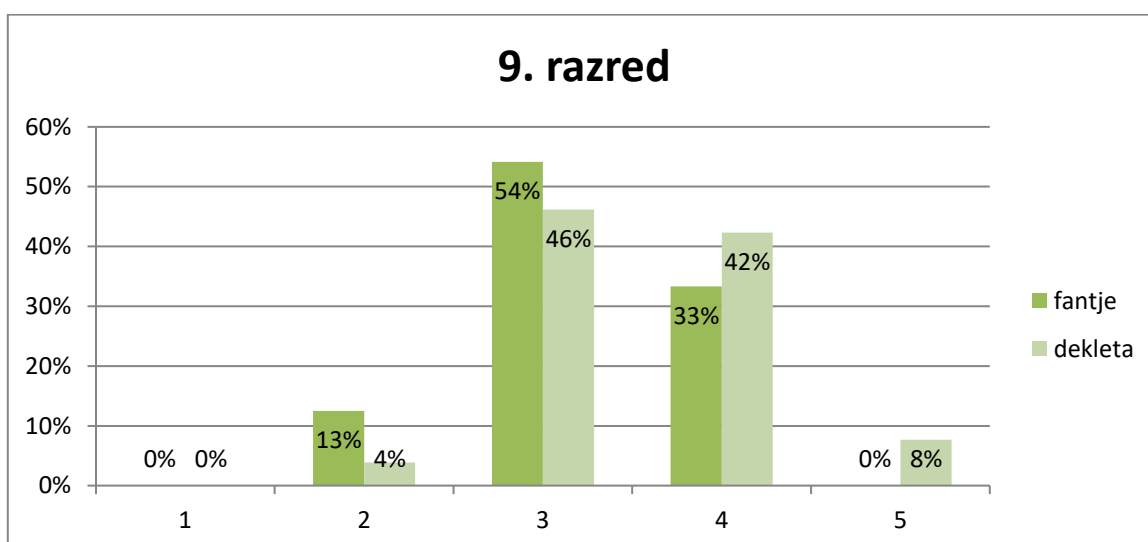
Večina fantov 8. razreda meni, da so jedi v šoli zdrave, neokusne in premalo slane. Nekateri pa so mnenja, da so okusne, a premalo sladke. Osmošolke menijo, da je hrana v šoli zdrava in okusna, včasih pa premalo sladka oziroma slana.

V 9. razredu fantje menijo, da so jedi zdrave, okusne, nekaterim pa so premalo sladke oziroma slane in neokusne, dekleta pa menijo, da je hrana na naši šoli zdrava, okusna in premalo sladka.

7. Kakšna se ti zdi prehrana na naši šoli? Oceni z oceno od 1 do 5 (5 pomeni odlično).



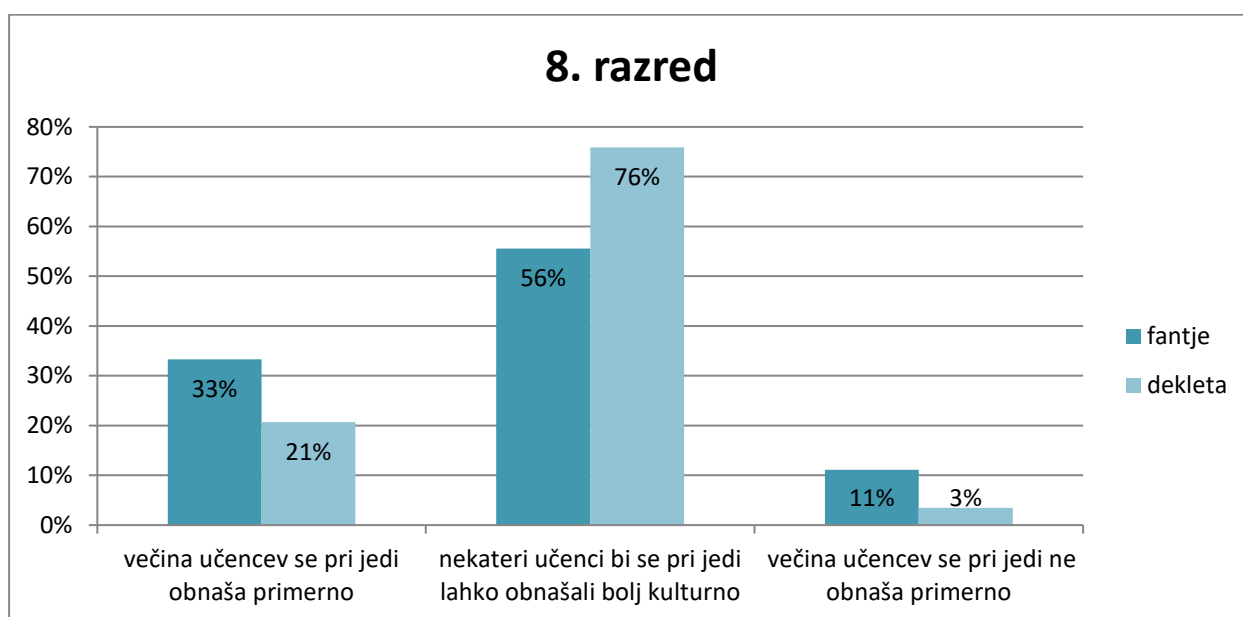
Graf 11: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kakšna se ti zdi prehrana na naši šoli



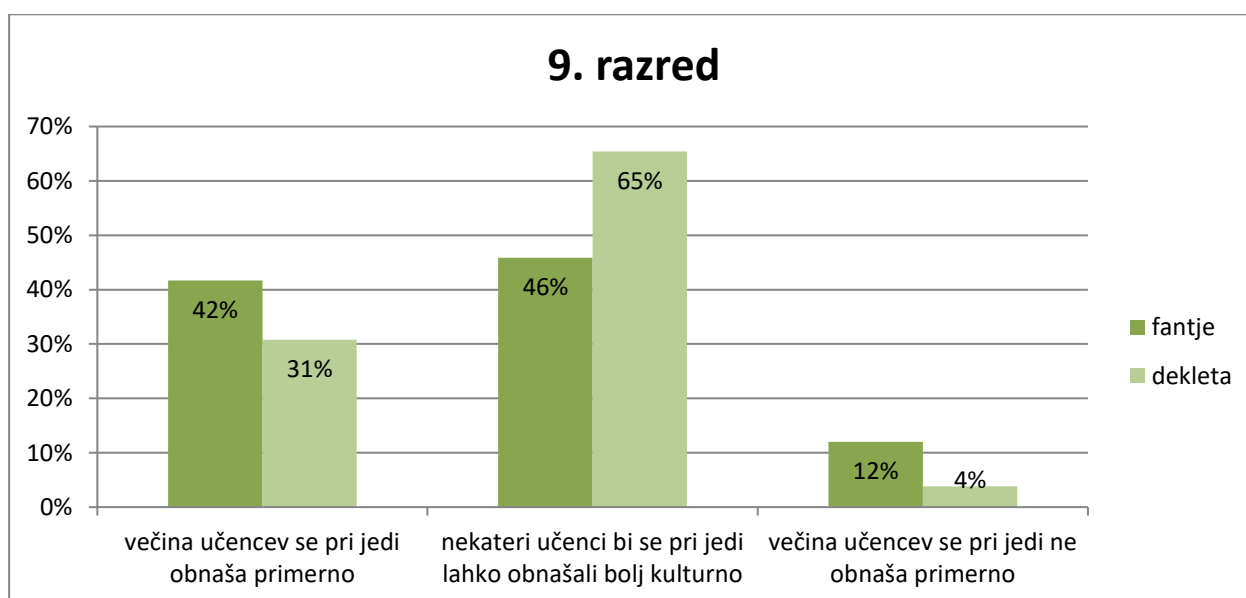
Graf 12: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kakšna se ti zdi prehrana na naši šoli

Večina osmošolcev in devetošolcev je hrano na naši šoli ocenilo z oceno 3 ali 4. Nihče od osmošolcev niti devetošolcev ni podalo oceno 1, je pa 7 % fantov 8. razreda ter 8 % deklet 9. razreda hrano ocenilo z najboljšo oceno, oceno 5.

8. Kakšno se ti zdi obnašanje pri jedi v šoli?



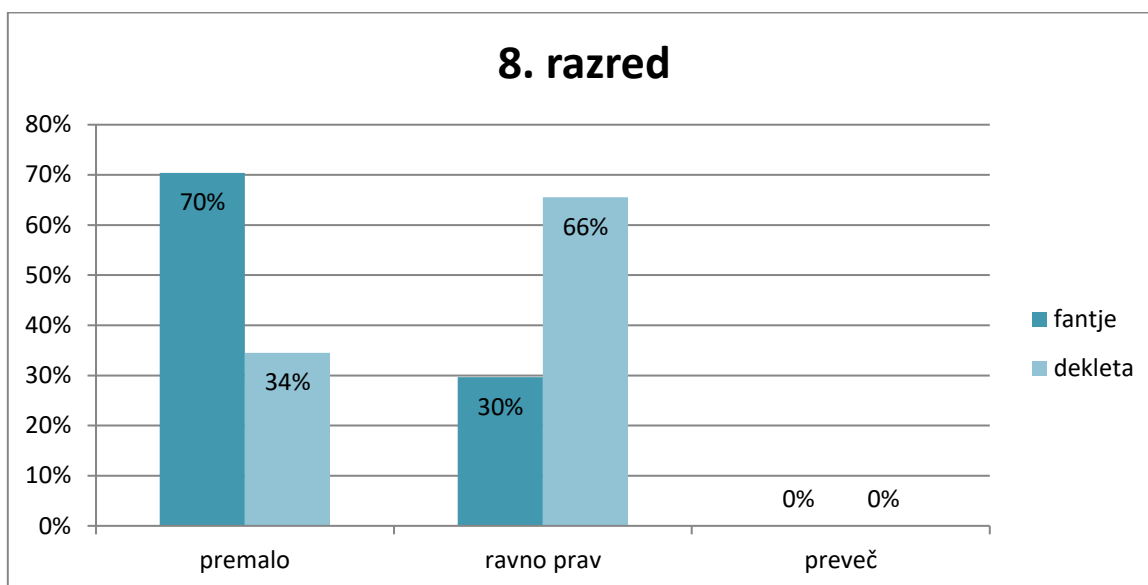
Graf 13: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kakšno se ti zdi obnašanje pri jedi v šoli



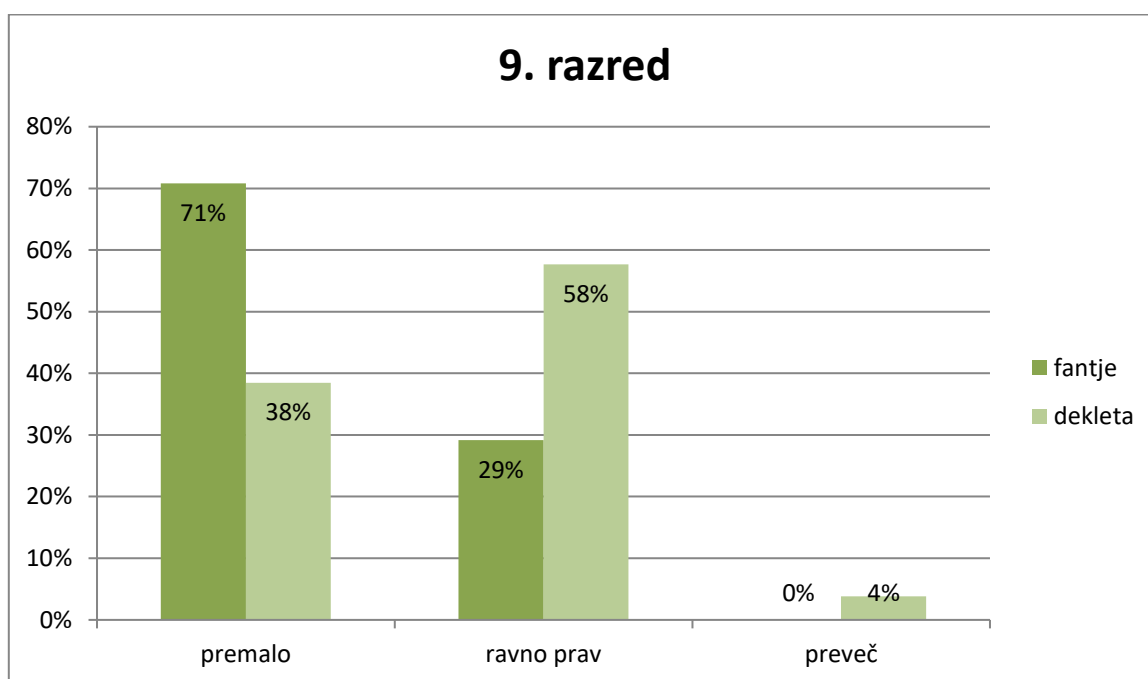
Graf 14: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kakšno se ti zdi obnašanje pri jedi v šoli

Večina osmošolcev in devetošolcev je obkrožila trditev, da bi se lahko nekateri učenci pri jedi obnašali bolj primerno. Redkim se zdi, da se učenci ne obnašajo primerno. Fantje 8. in 9. razreda so mnenja, da se večina učencev pri jedi obnaša primerno, medtem ko osmošolke in devetošolke menijo, da bi se učenci med prehranjevanjem lahko obnašali bolj kulturno.

9. Koliko hrane po tvojem mnenju dobimo za malico?



Graf 15: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo za malico

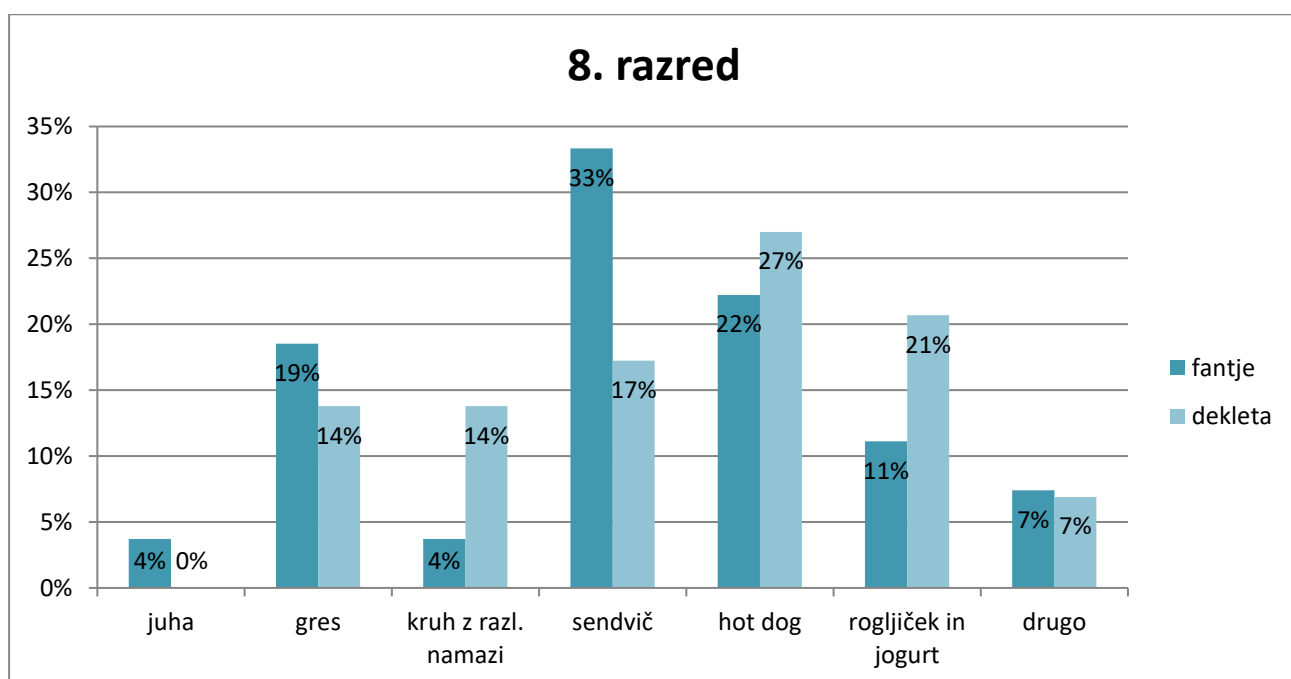


Graf 16: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo za malico

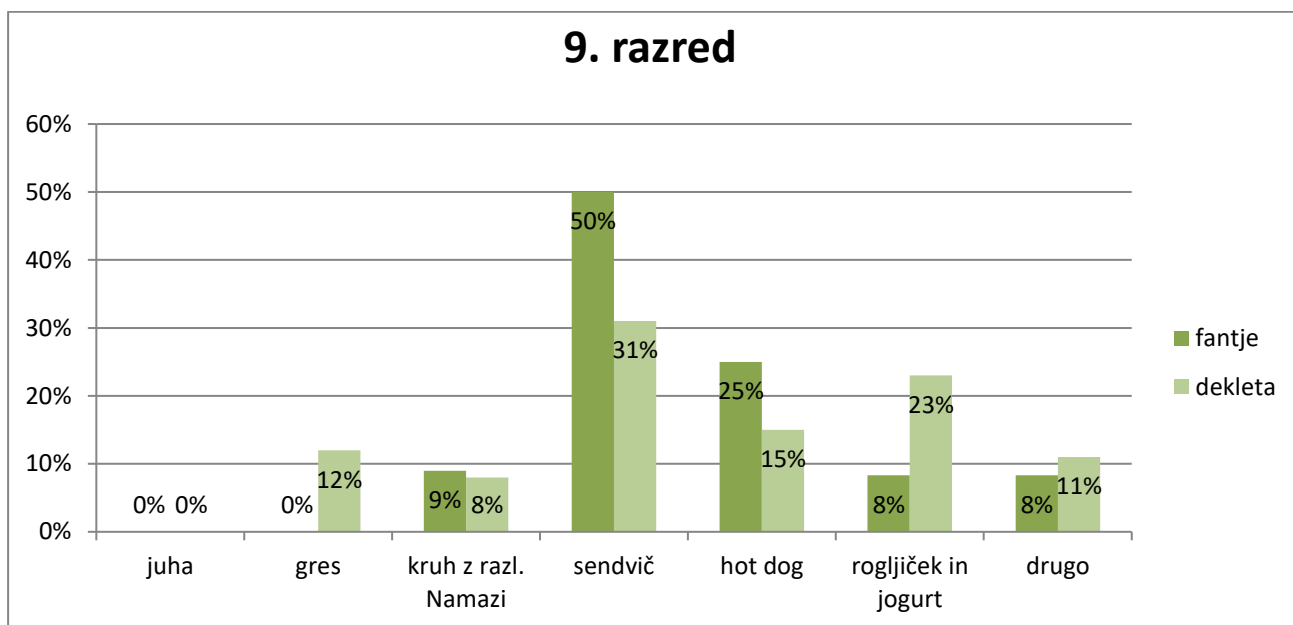
Večina učencev 8. razreda je odgovorila, da za malico dobijo premalo hrane, 66 % deklet in 30 % fantom pa je hrane za malico ravno prav.

Največ devetošolcev je prav tako odgovorilo, da za malico dobijo premajhno količino hrane, 29 % fantov in 58 % deklet pa meni, da je količina ravno pravšnja. Le 4 % devetošolk pravi, da je hrane za malico preveč. Iz grafov je očitna razlika med spoloma – ker so fantje v primerjavi z dekleti močnejši in potrebujejo več energije, zato posledično potrebujejo tudi več hrane.

10. Katera od navedenih malic ti je najbolj všeč?



Graf 17: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, katera od navedenih malic ti je najbolj všeč



Graf 18: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, katera od navedenih malic ti je najbolj všeč

Učencem 8. razreda najbolj odgovarja sendvič, ki pri fantih dosega 33 %, pri puncah 17 %. Všeč jim je tudi hot dog, sledijo še odgovori rogljiček in jogurt, gres ter kruh z različnimi namazi.

V 9. razredu je prav tako na najvišjem mestu sendvič; pri fantih kar s 50 % ter dekletih z 31 %. Nato sledijo še hot dog, rogljiček in jogurt, kruh z različnimi namazi ter ostali odgovori. Očitno je učencem 8. in 9. razreda bolj všeč mesna malica, med tem ko jim juha sploh ni, razen 4 % osmošolcev.

11. Kaj bi pri malici spremenil?

V 8. razredu je 26 % fantov, ki pri malici sploh ne bi nič spremenili, nekateri bi si želeli le večjo količino, spet drugi pa sladice. Zapisali so tudi nekaj drugih zanimivih idej za malico: pica, sladki čaj, tople jedi.

Dekleta bi spremenila količino hrane – želijo si dobiti več različnega sadja, nekatere pa sploh ne bi nič spremenile. Tudi one so podale veliko zanimivih idej za malico: različne juhe, burek, različno sadje.

25 % fantov 9. razreda je odgovorilo, da ne bi spremenili nič. Nekateri bi si zaželeli le večjo količino hrane, nekateri pa so podali tudi predloge za izboljšanje šolske malice: mesni burek, več sladkrij, sladki čaj.

Tudi nekatere devetošolke bi si želele več različnega sadja, tako je odgovorilo 23 % deklet.

12. Katerih jedi pri malici ne poješ?

V 8. razredu 30 % fantov ni podalo odgovora, 26 % pa pri malici ne poje juhe. Ostali so podali še nekaj svojih odgovorov (jajca, paštete, namazov ...). Pri dekletih je podobno – nekaj jih ni podalo odgovora, nekatere ne pojejo juhe, ostale pa so podale še svoje odgovore (npr. jajca, mlečne kaše, hot doga s kranjsko klobaso ...).

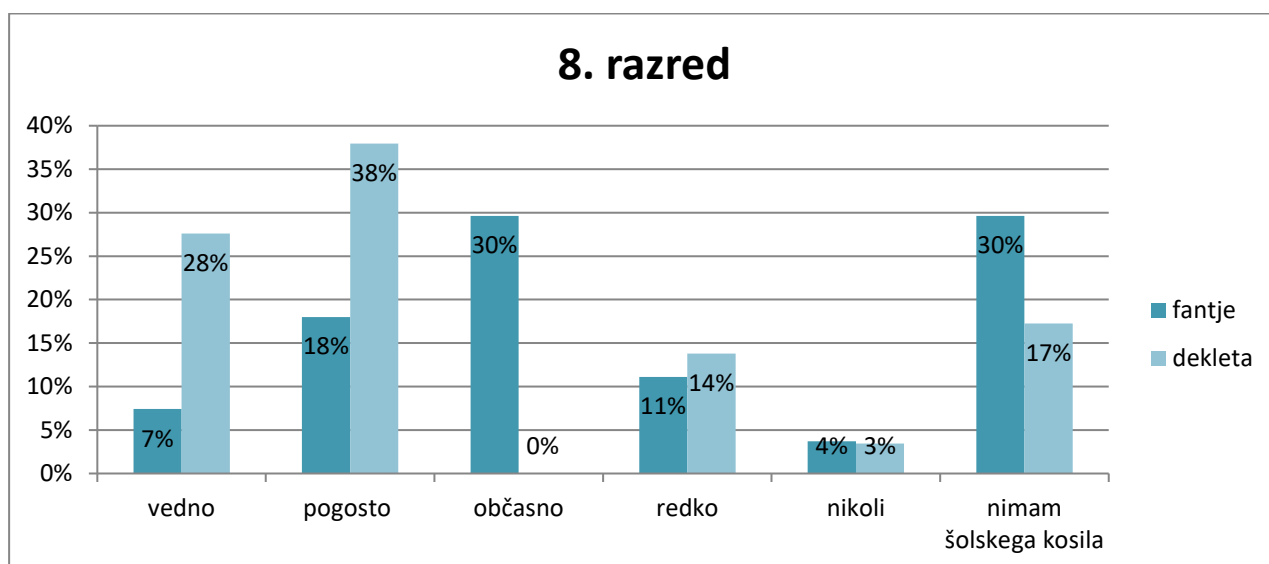
V 9. razredu 29 % fantov ni podalo odgovora, 21 % fantov pri malici ne poje korenčkovega namaza, 17 % fantov pa ne poje sadja. Devetošolke so še dodale, da jih 12 % ne poje sirovega bureka.

13. Katere jedi bi si še želel/a za malico?

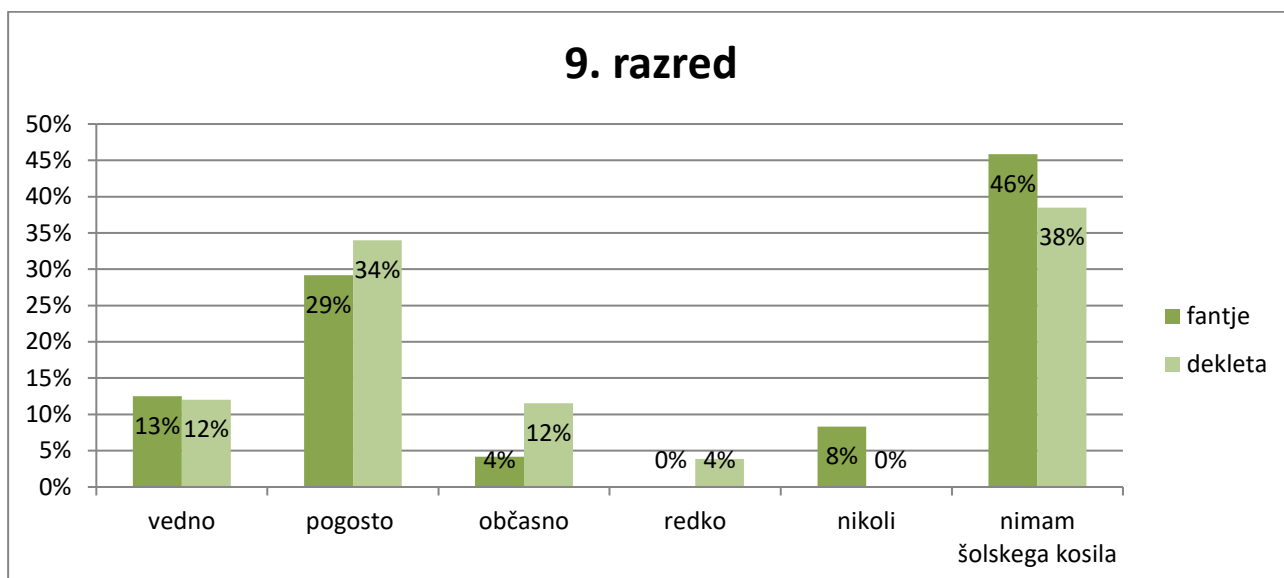
Osmošolci so največkrat predlagali Nutello, sledili so še odgovori: kosmiče, pomfri, mesni burek, palačinke, puding ... Osmošolke v večji meri niso podale odgovora, nekatere pa so predlagale mesni burek, Nutello, čokoladne žepke, palačinke, kosmiče.

V 9. razredu bi si 21 % fantov pri malici želelo mesni burek, ostali pa so predlagali: Nutello, čokolino, hamburger ... Največ devetošolk, 42 %, si pri malici želi čokolino. Druge so predlagale še: ananas, Nutello, mesni burek, sir in kruh ter kosmiče.

14. Ali pri šolskem kosilu po navadi vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



Graf 19: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali pri šolskem kosilu po navadi vzameš vse jedi, ki so ti ponujene

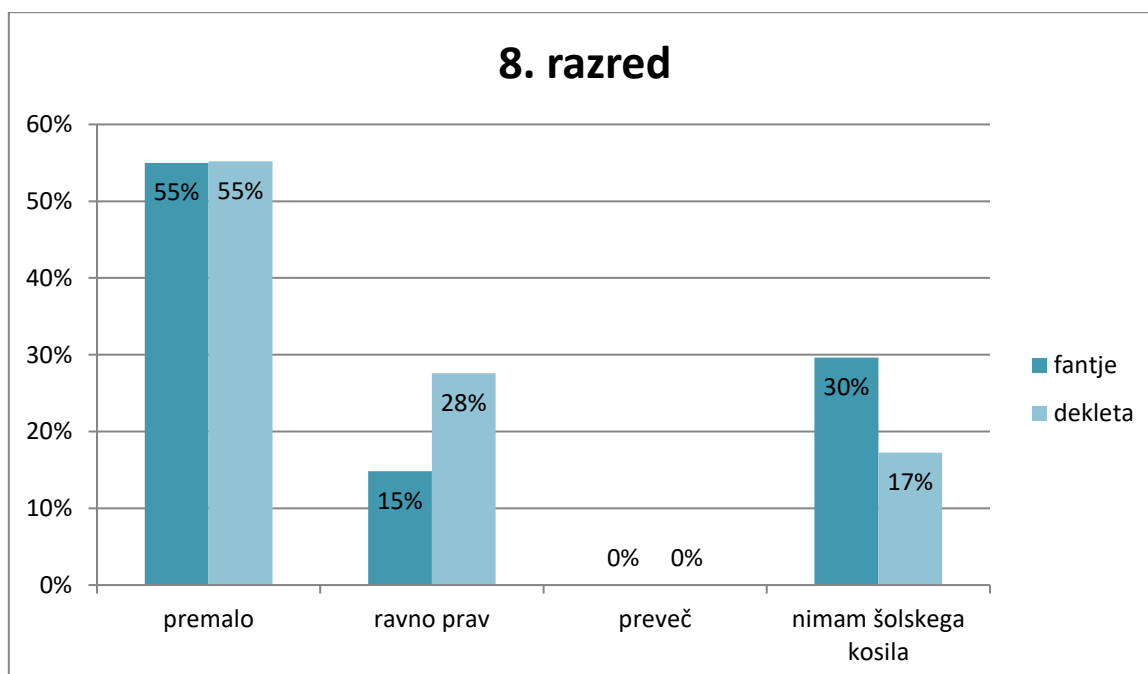


Graf 20: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali pri šolskem kosilu po navadi vzameš vse jedi, ki so ti ponujene

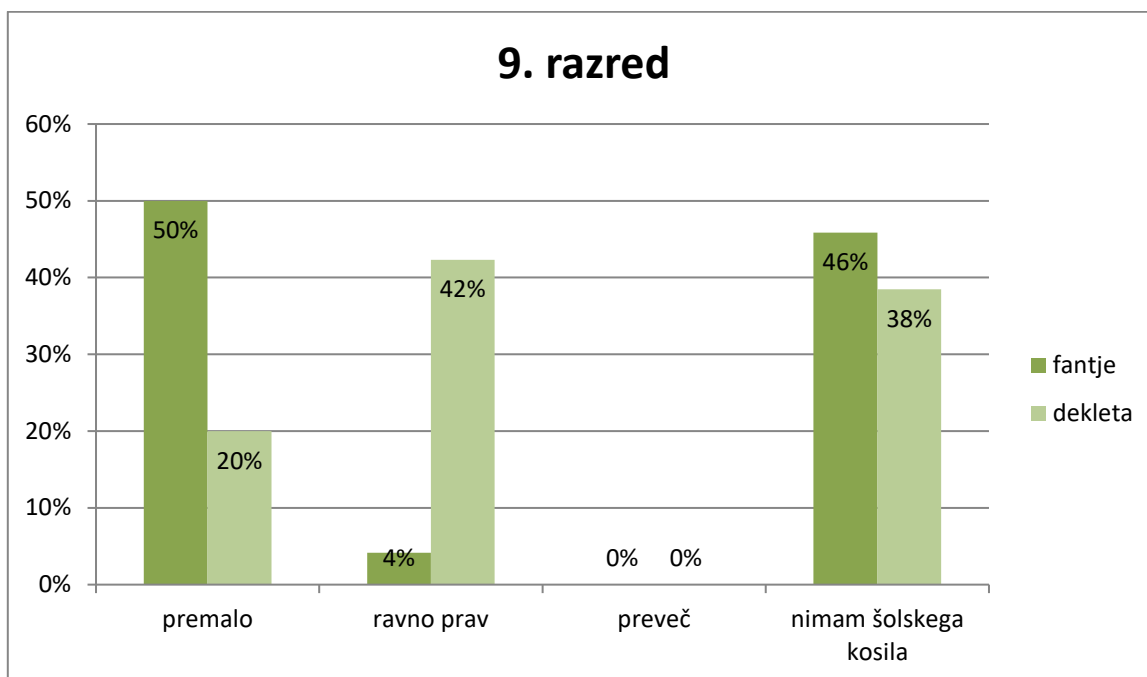
V 8. razredu dekleta pogosto vzamejo vse jedi, ki so jim ponujene, fantje pa občasno vzamejo vse ponujene jedi.

Fantje in dekleta iz 9. razreda pa vzamejo pogosto vse jedi, ki so jim ponujene.

15. Koliko hrane po tvojem mnenju dobimo pri šolskem kosilu?



Graf 21: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo pri šolskem kosilu

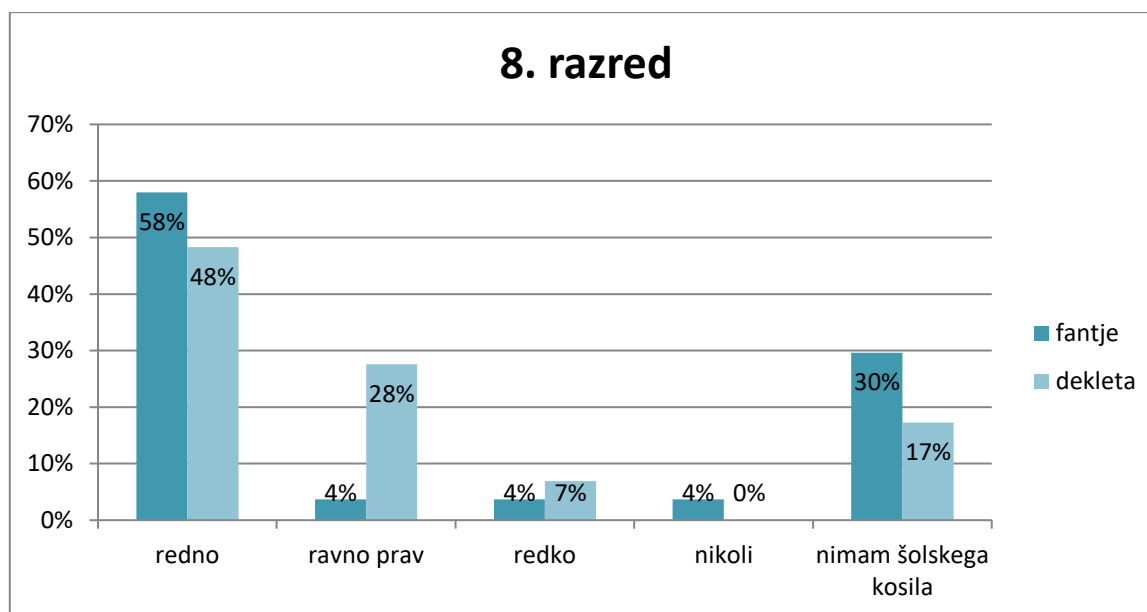


Graf 22: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, koliko hrane po tvojem mnenju dobimo pri šolskem kosilu

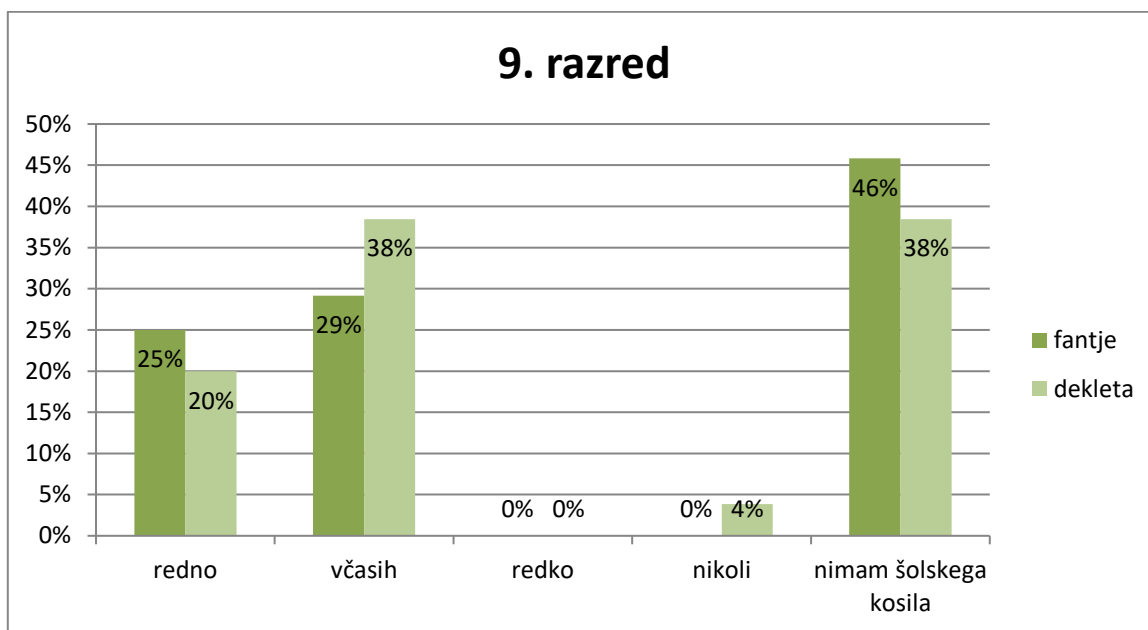
Osmošolci se strinjajo, da pri kosilu dobijo premalo hrane.

Fantje 9. razreda prav tako menijo, da za kosilo dobijo premalo hrane, dekleta pa menijo, da hrane dobijo ravno prav.

16. Kako pogosto poješ celoten obrok šolskega kosila?



Graf 23: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kako pogosto poješ celoten obrok šolskega kosila



Graf 24: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kako pogosto poješ celoten obrok šolskega kosila

V 8. razredu tako fantje kot dekleta največkrat redno pojejo celoten obrok šolskega kosila. Pri devetošolcih pa se je največkrat pojavil odgovor, da včasih pojejo celoten obrok.

17. Napiši svojo najljubšo jed(-i), ki jo/jih ješ pri šolskem kosilu?

Največ osmošolk (31 %) in osmošolcev (30 %) ima pri šolskem kosilu najraje ocvrtke. Ostalim so všeč še: kaneloni/piruške, musaka, dunajski zrezek, krompirjev golaž, riž z lovsko pečenko ...

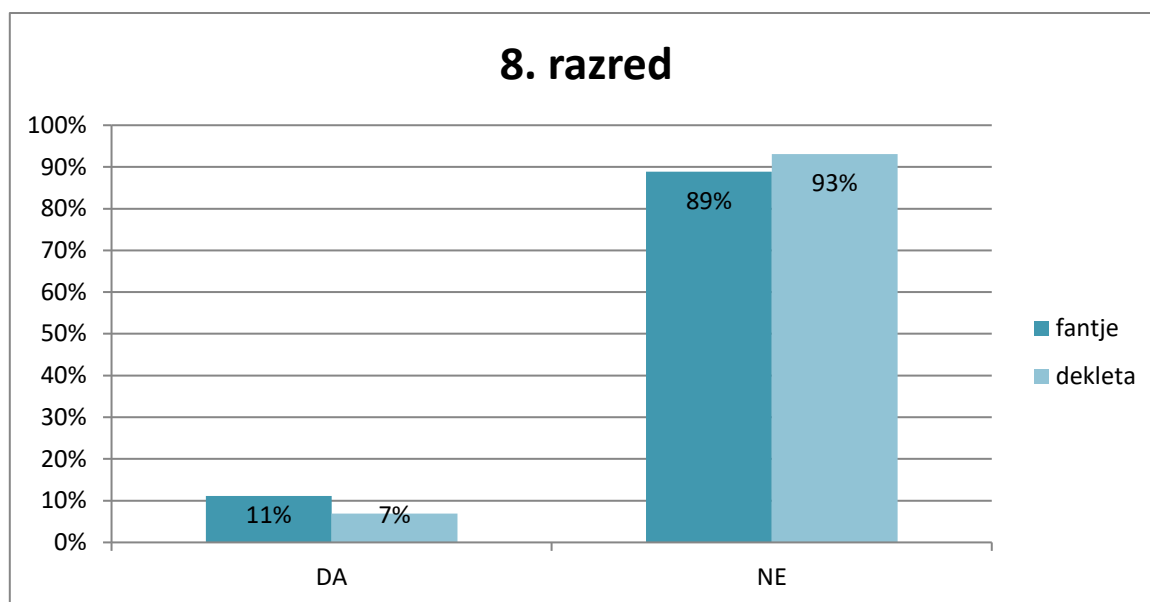
V 9. razredu 38 % fantov ni želelo podati odgovora, med dekleti pa jih je največ (23 %) odgovorilo, da imajo najraje ocvrtke, sledili so še odgovori špageti s tuno, žlikrofi, musaka, pleskavica ...

18. Napiši jed(-i), ki je (jih) pri šolskem kosilu ne maraš?

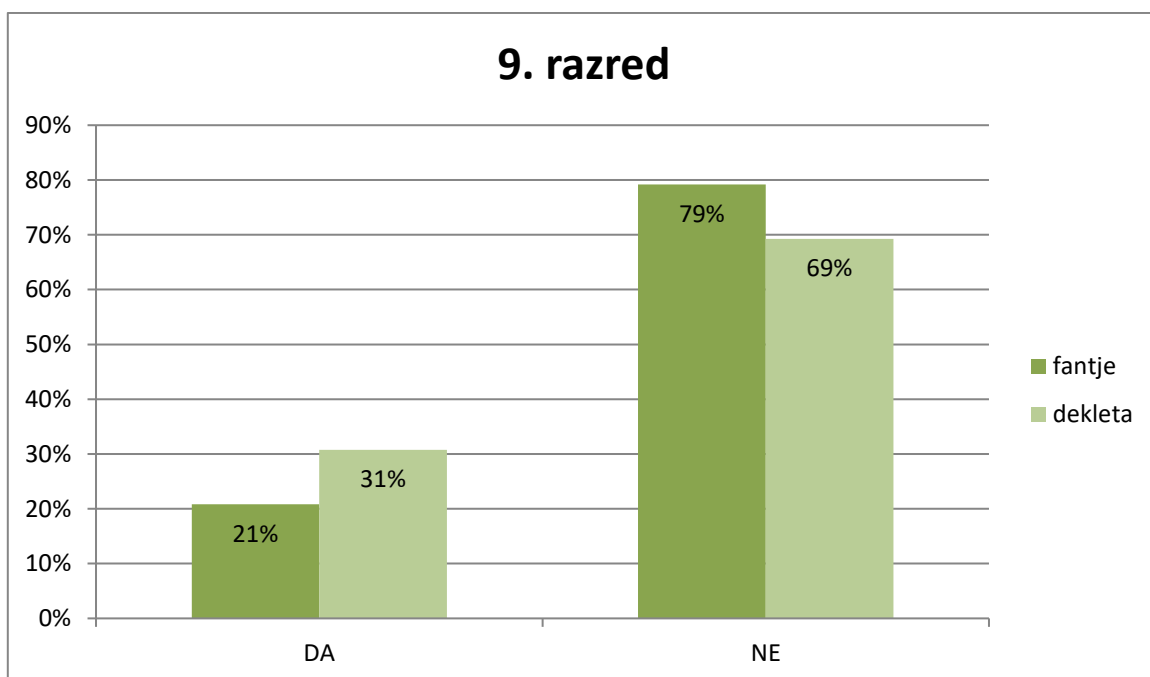
33 % fantov 8. razreda na vprašanje ni podalo odgovora, sicer pa 22 % fantov pri kosilu ne poje mineštre ter 11 % fantov ne poje kruhovih rezin. 28 % deklet 8. razreda na vprašanje ni odgovorilo, druge pa so napisale druge odgovore, kot so riba, rižota, kruhove rezine, žganci in obara, zelje ...

V 9. razredu 42 % fantov na vprašanje ni odgovorilo, medtem ko jih 42 % ne mara rižote, ostali pa ne marajo zelja, žgancev, ribe, musake. Tudi pri dekletih je bilo podobno.

19. Ali kdaj razmišljaš, kakšne so vsebnosti posameznih hranljivih snovi (OH, vitaminov, mineralov...)?



Graf 25: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali kdaj razmišljaš, kakšne so vsebnosti posameznih hranljivih snovi



Graf 26: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali kdaj razmišljaš, kakšne so vsebnosti posameznih hranljivih snovi

Tako večina učencev 8. razreda kot tudi večina učencev 9. razreda o vsebnosti hranljivih snovi ne razmišlja, je pa vseeno več takih, ki razmišlja o vsebnosti hranljivih snovi med devetošolci, nekoliko več dekleta.

20. V šoli raje jem hrano, ki je:

Osmošolci in devetošolci v šoli najraje uživajo hrano, ki je po njihovem okusu, četudi ni najbolj zdrava.

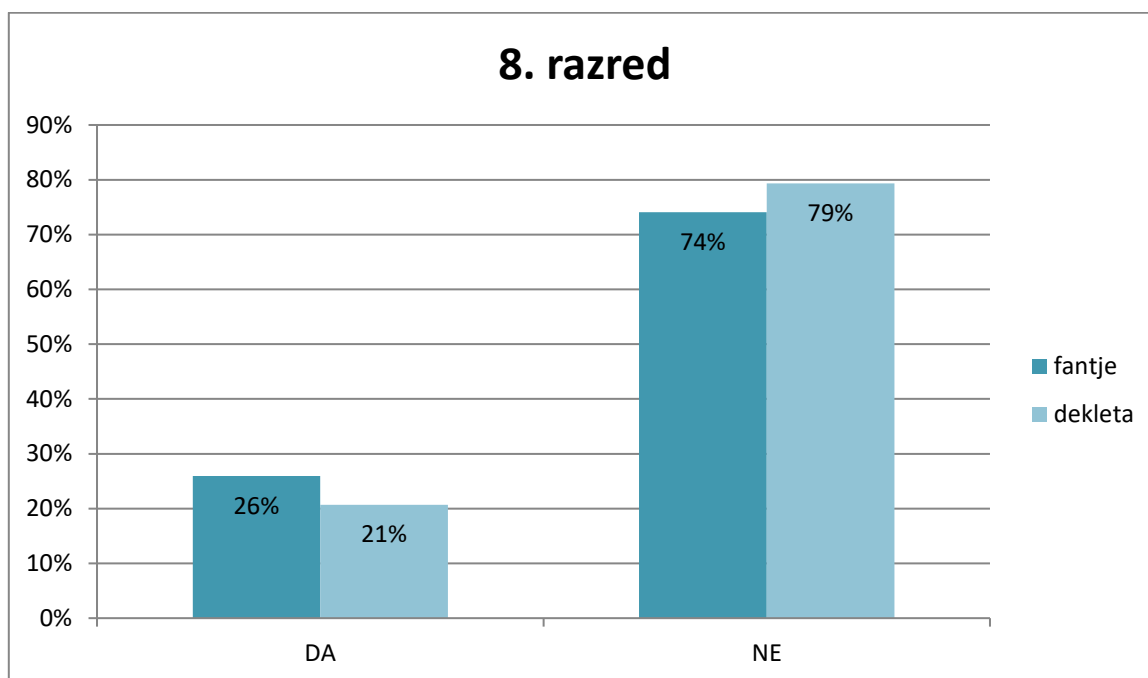
21. Hrana, ki jo imam najraje, je zelo zdrava. Ali se strinjaš s trditvijo?

Večina učencev 8. in 9. razreda se s trditvijo strinja delno. Tak odgovor je podalo 69 % osmošolk in 56 % osmošolcev ter okrog 80 % devetošolk in devetošolcev.

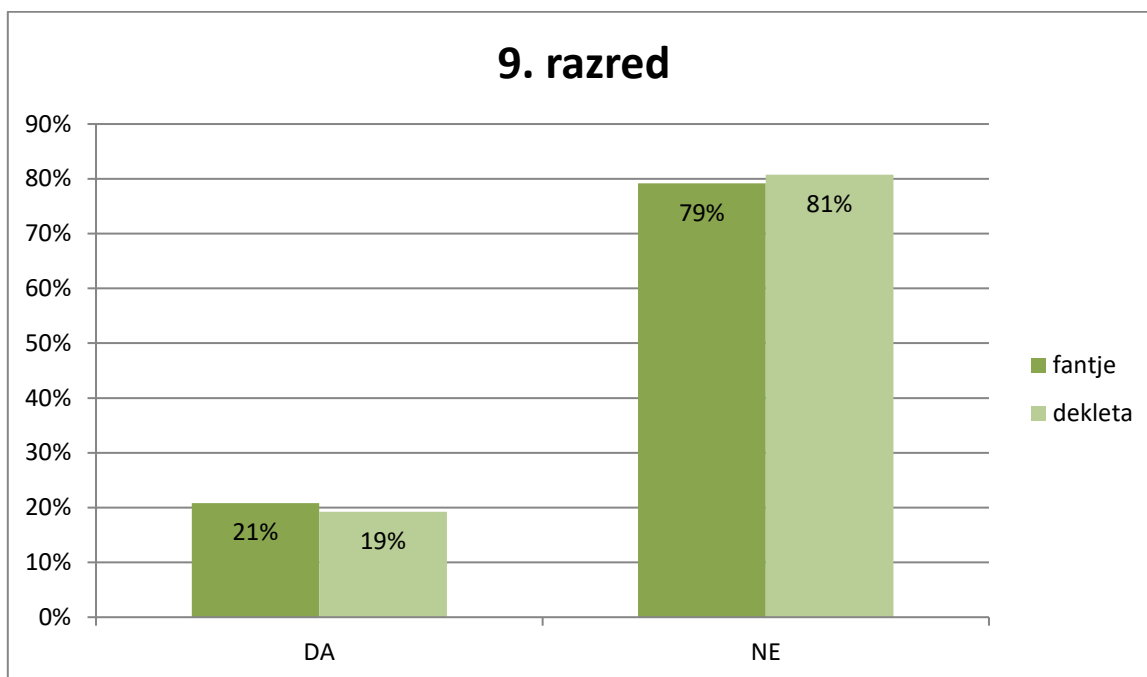
22. Kako je po tvojem mnenju poskrbljeno za tiste, ki imajo alergijo?

Več kot 50 % osmošolcev meni, da je za alergike poskrbljeno dobro. Prav tako menijo tudi fantje 9. razreda, s kar 67 %, medtem ko devetošolke s 50 % menijo, da je za alergike poskrbljeno slabo.

23. a) Ali veš, kam zaide hrana, ki je v šoli ne pojemo?



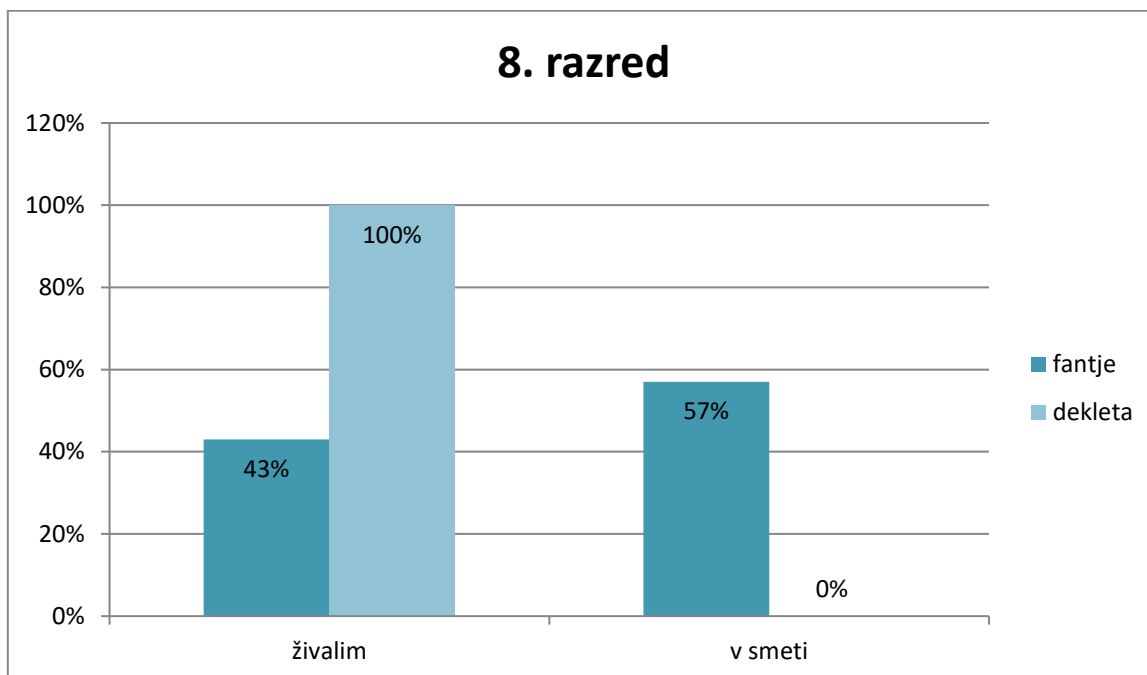
Graf 27: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali veš, kam zaide hrana, ki je v šoli ne pojemo



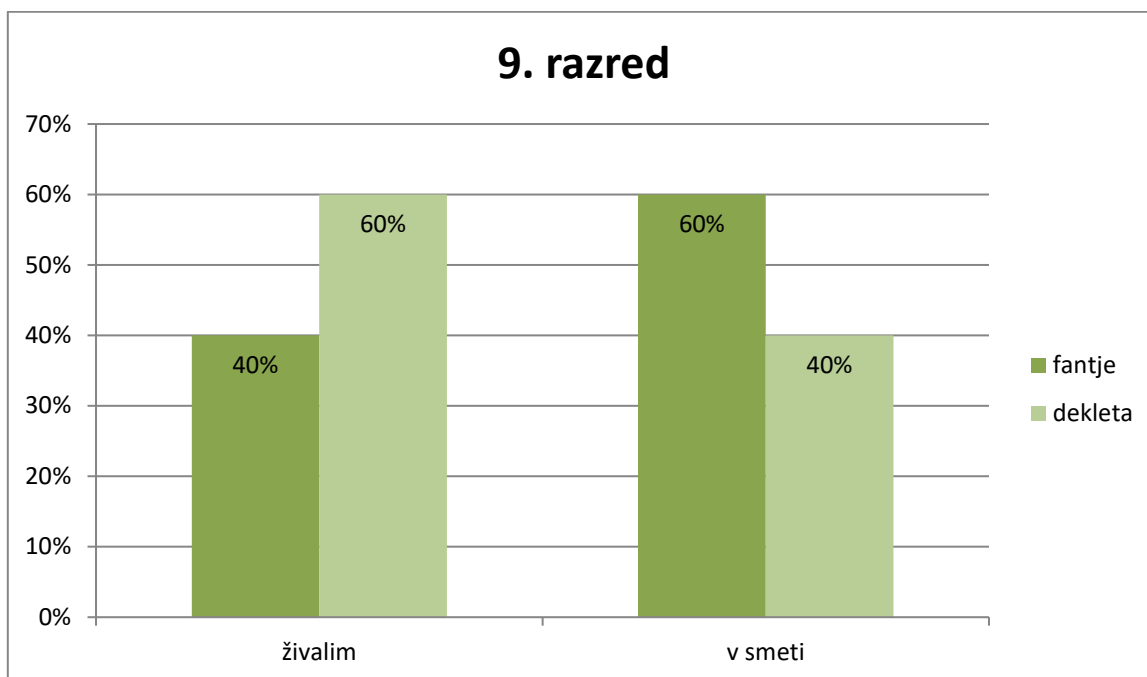
Graf 28: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali veš, kam zaide hrana, ki je v šoli ne pojemo

Večina osmošolcev in devetošolcev ne ve, kam zaide hrana, ki je ne pojemo.

b) Če DA, kam zaide hrana?



Graf 29: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, kam zaide hrana

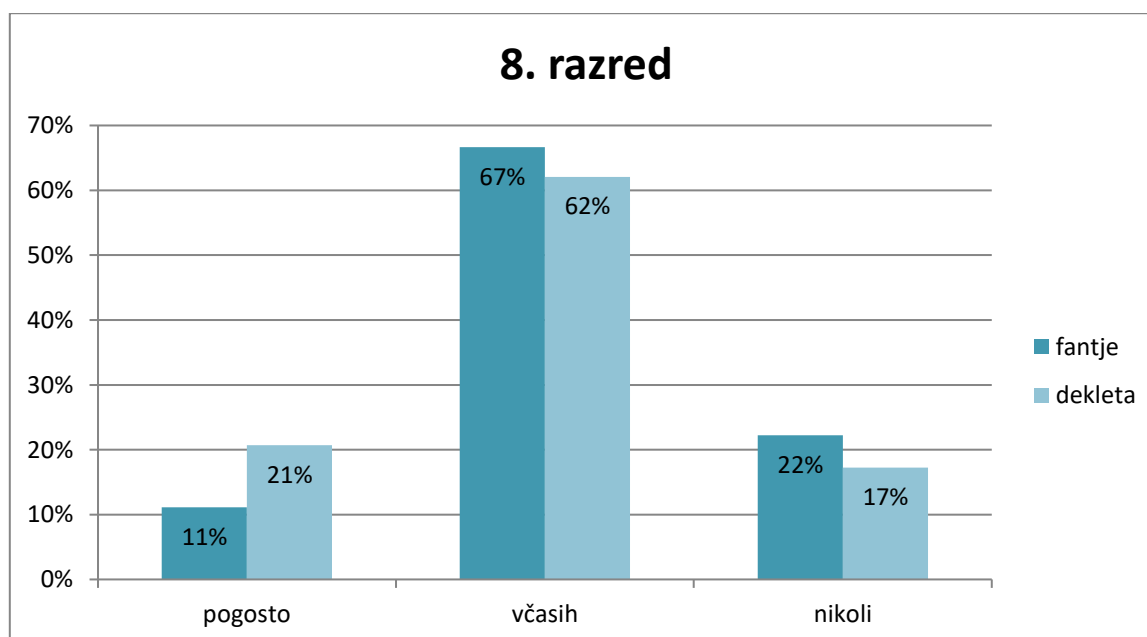


Graf 30: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, kam zaide hrana

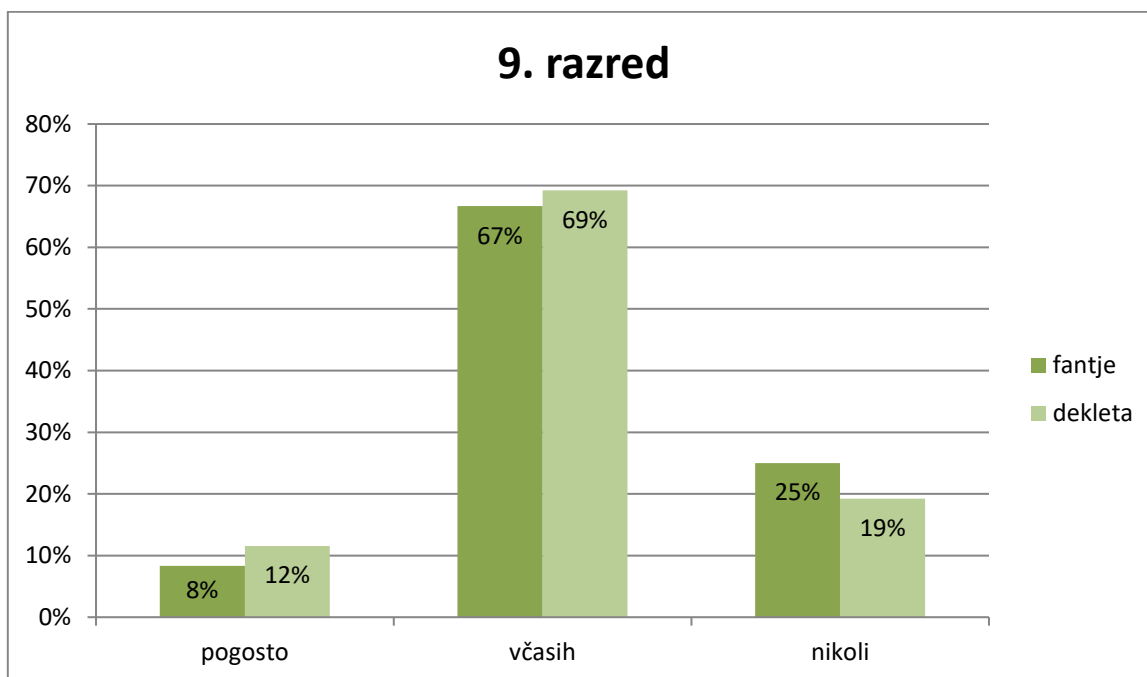
V 8. razredu večina fantov meni, da hrana zaide v smeti, dekleta pa, da vso hrano dajo živalim.

V 9. razredu menijo podobno.

24. Starši me o šolski prehrani vprašajo:



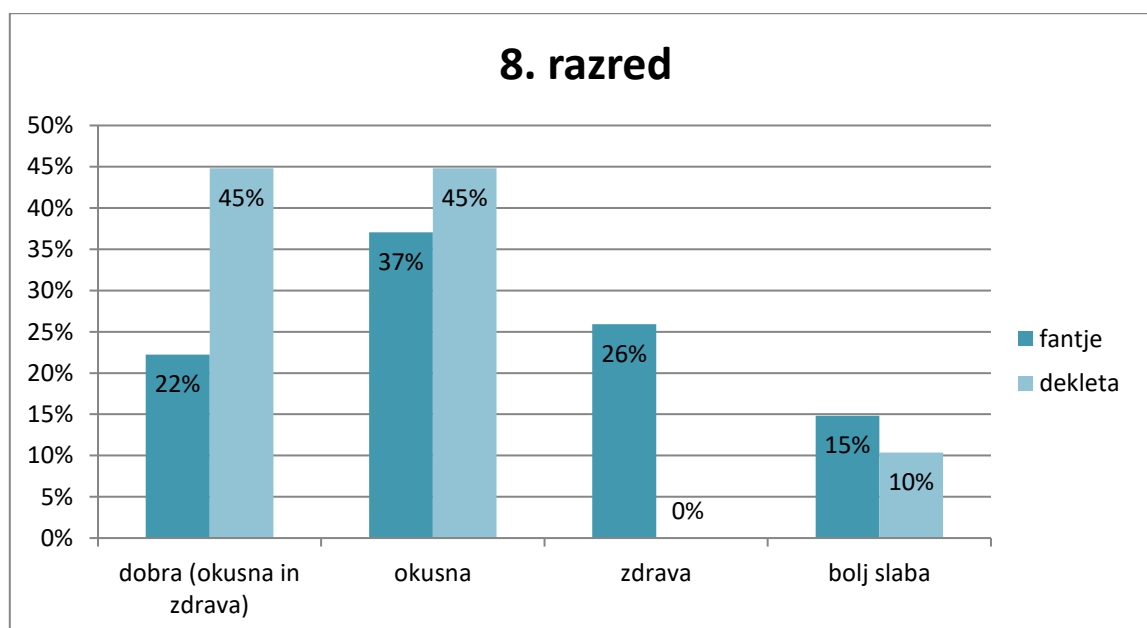
Graf 31: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, starši me o šolski prehrani vprašajo



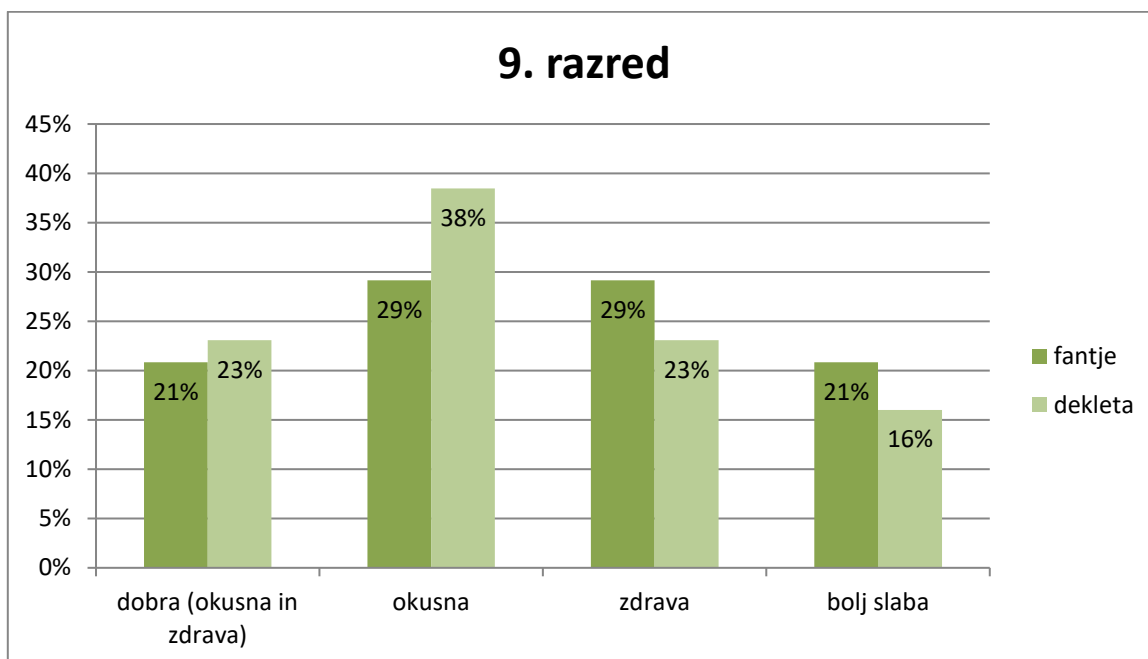
Graf 32: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, starši me o šolski prehrani vprašajo

Večina osmošolcev in devetošolcev je odgovorilo, da jih starši o šolski prehrani vprašajo včasih.

25. Starši menijo, da je šolska prehrana:



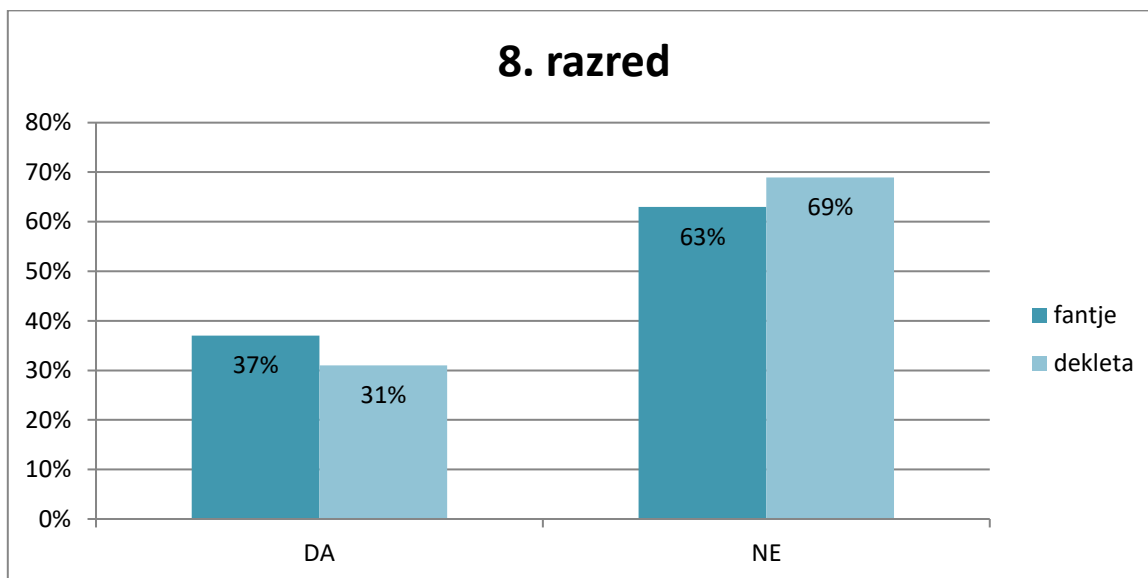
Graf 33: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, starši menijo, da je šolska prehrana



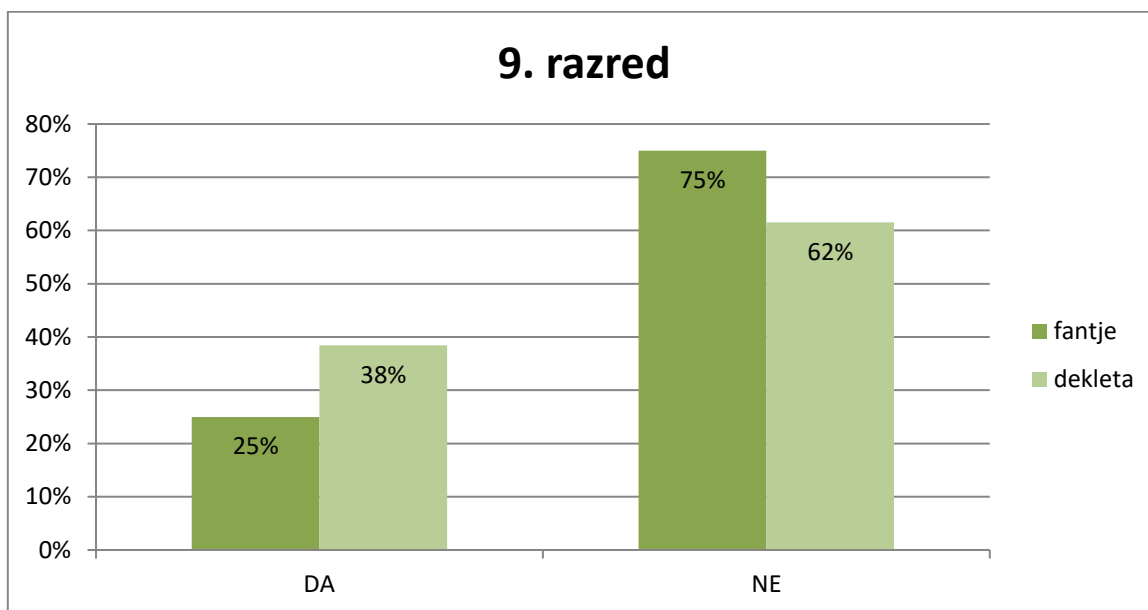
Graf 34: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, starši menijo, da je šolska prehrana

Starši osmošolcev menijo, da je hrana v večji meri dobra,okusna in zdrava. Starši devetošolcev so podali podobne odgovore pri vseh navedenih možnostih.

26. Ali si že kdaj pomislil, da se ne bi prehranjeval v šoli?



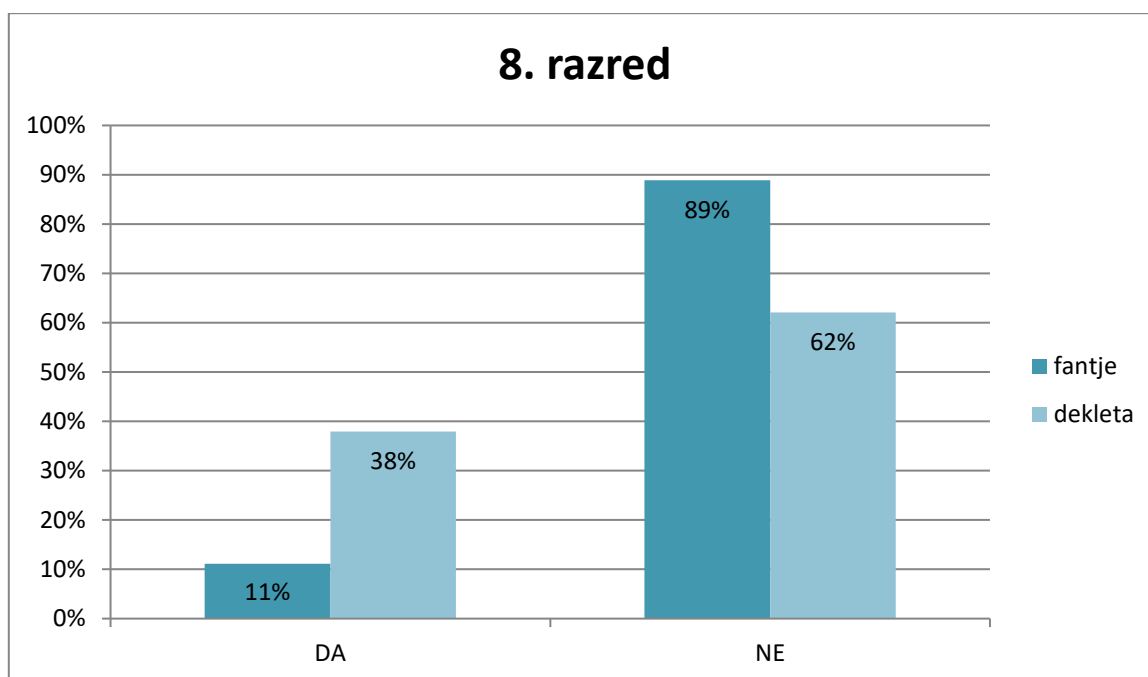
Graf 35: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, ali si že kdaj pomislil, da se ne bi prehranjeval v šoli



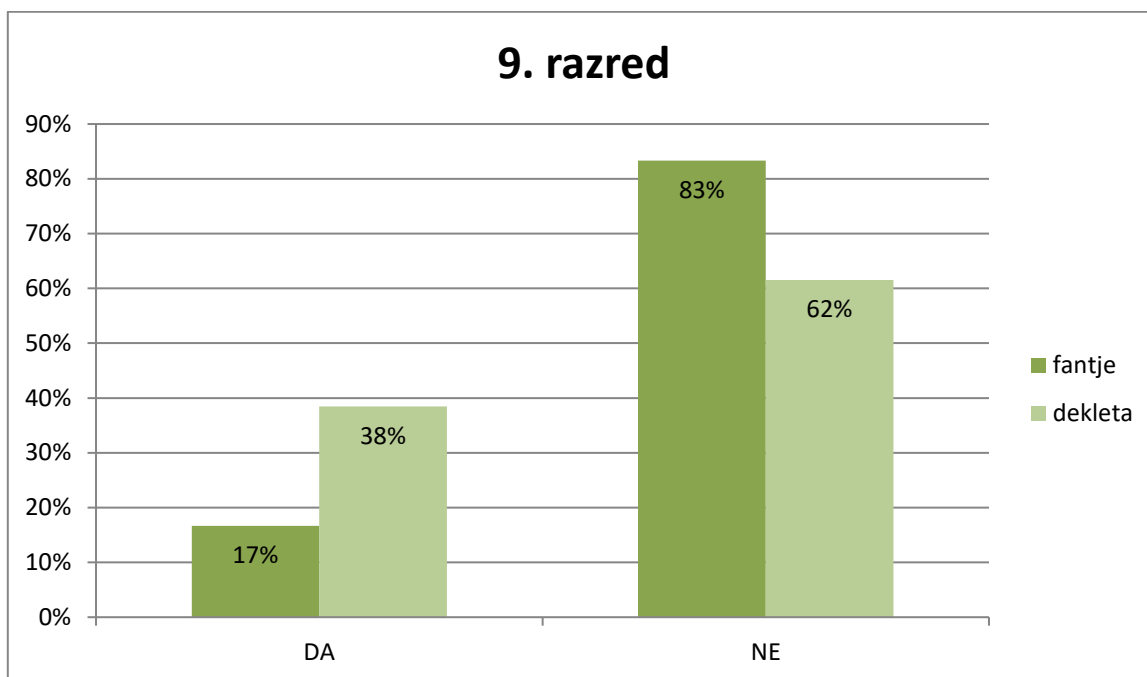
Graf 36: Prikaz rezultatov učencev 9. razreda na vprašanje, ali si že kdaj pomislil, da se ne bi prehranjeval v šoli

Večina učencev 8. in 9. razreda jih na to, da se ne bi prehranjevali v šoli, ni pomislila.

27. a) Se kdaj pogovarjaš z ostalimi, kako imajo urejeno in kakšno prehrano imajo po drugih šolah?



Graf 37: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, se kdaj pogovarjaš z ostalimi, kako imajo urejeno in kakšno prehrano imajo po drugih šolah



Graf 38: Prikaz rezultatov učencev 8. razreda na vprašanje, se kdaj pogovarjaš z ostalimi, kako imajo urejeno in kakšno prehrano imajo po drugih šolah.

Tako večina učencev 8. razreda kot tudi večina učencev 9. razreda se z drugimi o prehrani ne pogovarja.

b) Če DA, kaj si izvedel?

Fantje 8. razreda so izvedeli, da imajo drugi bolj okusna kosila, podobno prehrano in da imajo ponekod večjo izbiro kosil, dekleta pa, da imajo v drugih šolah več toplih obrokov, hamburger in pomfri.

V 9. razredu so fantje izvedeli, da imajo ponekod večjo izbiro hrane, okusnejšo hrano oziroma podobno, dekleta pa so izvedela, da imajo podobno, da imamo mi boljše, ponekod bolj raznoliko in okusno, veliko Nutelle ...

3.2.2 Intervju z vodjo šolske prehrane, učiteljico Julijano Gantar

1. Kako sestavljate prehrano na naši šoli?

Pri planiranju jedilnikov največ sodelujem z vodjo kuhinje, ki naroča živila za vse obroke, ki jih šolska kuhinja pripravlja za šolo in vrtec. Hranilno in energijsko imamo ovrednotene vse jedilnike oz. jedi, ki jih pripravljamo. Jedilnike imamo planirane za šest tednov, seveda se prilagajamo tudi zimskemu in poletnemu času, ki sovpada z nabavo sezonskega sadja in zelenjave iz lokalnega okolja.

2. Katere smernice pri prehrani upoštevate oziroma kakšni so predpisi za sestavljanje prehrane?

Upoštevamo Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, ki vključuje Prehranske smernice in ga je sprejel Državni zbor RS za obdobje 10 let

(2015 do 2025) in je nastal na podlagi zavedanja, kako pomembni sta zdravo prehranjevanje in telesna dejavnost v vseh starostnih obdobjih življenja. Pri sestavljanju jedilnikov upoštevamo in sledimo priporočilom in tudi priložnik v okviru Šolske sheme ima zelo bogato vsebino izobraževalnih dejavnosti v šolah na temo sadja in zelenjave. Potrebno je tudi redno dodatno izobraževanje na organiziranih seminarjih na temo šolske prehrane in udeležba kuharskega osebja na različnih kuharskih delavnicah.

3. Katere hranilne snovi mora vsebovati vsak obrok?

Pri pouku gospodinjstva se učite, da je hrana, ki jo zaužijemo z dnevnimi obroki, vse tisto, kar pojemo ali popijemo. Njene najpomembnejše sestavine so naravne dobrine rastlinskega ali živalskega izvora - živila. V njih so hranilne snovi, ki jih organizem potrebuje za delovanje, rast, razvoj in obrambo pred boleznimi. Makrohranila so hranilne snovi, ki jih potrebujemo v večjih količinah. Naše telo jih uporabi kot gradivo ali kot gorivo. Sem sodijo ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Mikrohranila pa potrebujemo v majhnih količinah. Sem sodijo vitamini in mineralne snovi. Naše telo jih ne more tvoriti samo, zato jih moramo dobiti s hrano. Skrbijo, da življenjski procesi v našem organizmu potekajo nemoteno in nas ščitijo pred raznimi obolenji, zato jih imenujemo zaščitne snovi. Da jih dobimo zadosti, mora biti naša prehrana raznolika, naravna in ustrezno pripravljena. Ne pozabimo še na vodo, ki sicer ne daje energije, je pa nujno potrebna. Zaužijemo jo s hrano in pijačo, dnevni vnos je minimalno 2 litra.

4. Ali vam kdo pri tem pomaga?

Da so rezultati pri vzgoji otrok in odnosu do hrane dobri, je posledica oz. zasluga dobrega sodelovanja z vodstvom šole, s kuharskim osebjem, zaposlenimi v računovodstvu in v blagajni, tudi čistilkami, hišniki itd. Vsi zaposleni na šoli imamo do hrane spoštljiv odnos in tako smo lahko najboljši zgled mlajši generaciji. Veliko vrednost imajo tudi od doma privzgojene prehranjevalne navade. Negujmo kulturo prehranjevanja in pomislimo kdaj, kako bi bilo, če bi nam hrane primanjkovalo!?

5. Kaj naredite z ostanki hrane?

Ostanki hrane od malice (sadje, kruh...) so v kuhinji npr. na voljo po pouku, da jo lačni učenci lahko pridejo iskat. Ostanke hrane od kosila pa prevzame in odpelje družba Koto, ki poskrbi za predelavo, v skladu z zakonodajo.

6. Ali se vam zdi, da učenci pri obrokih zaužijejo dovolj ali premalo hrane?

Hrane je za učence dovolj in nikakor niso lačni. Zelo je pomembno, da bi vsak osnovnošolec doma zajtrkoval, vendar temu ni tako. Zelo sem vesela, ko vidim, da učenci pojedjo hrano, ki so jo dobili na krožnik in težje razumem tiste, ki jo ne. Vzroki, zakaj je tako, so različni. Včasih tudi upravičeni in opravičljivi, marsikdaj pa ne! Učence spodbujam, da bi hrano pojedli v celoti in se pri tem tudi kulturno obnašali.

7. Kaj natančno prispevate k šolski prehrani?

Predvsem to, da se upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov in da se v okviru možnosti v šolski kuhinji pripravlja raznovrstne jedi, tudi iz živil in proizvodov lokalnih dobaviteljev. Tovrstna hrana je sicer nekoliko dražja, vendar veliko bolj kvalitetna, okusna in zdrava.

8. Kaj pomeni zdrava prehrana?

Ko govorimo o zdravi hrani, je najbolj pomembno, da je prehrana hranilno in energijsko uravnotežena, v pravih količinah prilagojena potrebam posameznika in pravilno porazdeljena tekom dneva.

Po načelu prehranske piramide, ki narekuje, kako se prehranjevati zdravo, je potrebno dnevno zaužiti največ zelenjave in sadja. Pri tem ne smemo pozabiti, da je sadje in zelenjavo najboljše uživati presno, torej brez kakršnih koli obdelav. Sledijo ogljikovi hidrati in mlečni izdelki, ki jih je priporočeno zaužiti 3x dnevno, ogljikove hidrate lahko tudi do 5x. Beljakovine je priporočeno zaužiti 2x dnevno, maščobe in olja pa le v majhnih količinah. Pri hrani z visoko vsebnostjo maščobe, sladkorja in soli bodimo (čeprav ni enostavno) najbolj previdni!

9. Kaj so aditivi?

Aditivi so dodatki in so v širšem smislu snovi ali mešanice snovi, ki se ne uživajo kot samostojno živilo, vendar so dodani živilom med postopki predelave, obdelave, transporta oziroma pri hrambi, z namenom izboljšanja varnosti oz. kakovosti. Gre za snovi, ki v živilu niso prisotne naravno, temveč so mu dodane. Za aditive ne štejejo snovi, ki imajo značaj živila – predvsem zaradi svoje prehranske vrednosti, okusa in vonja – ali se uporabljajo kot živila, ter pitna voda. V osnovi so lahko aditivi bodisi naravnega ali sintetičnega izvora.

Njihov glavni namen je podaljševanje obstojnosti, ohranjanje kakovosti, obstojnosti okusa in vonja. Dodajajo pa se tudi zaradi potreb lažjanja proizvodnje, transporta, prodaje, privlačnega izgleda. Razdelimo jih v funkcijske razrede glede na namen in način uporabe. Posamezni aditivi imajo sicer lahko več namenov uporabe. V živilih se pri nas najpogosteje pojavljajo emulgatorji, stabilizatorji, barvila, konzervansi, sredstva za uravnavanje kislosti, antioksidanti in kisline.

10. Zakaj prav vi skrbite oziroma sestavljate šolsko prehrano?

Kot učiteljica gospodinjstva imam izobrazbo, ki ustreza nalogam za vodenje šolske prehrane.

11. Ali hrani dodajate kakšne ojačevalce okusa?

Ojačevalcev okusa ne dodajamo v hrano. Edini ojačevalec arome, ki ga uporabljamo, je le v Knorr goveji juhi.

12. Koliko denarja porabite za šolsko kosilo?

Po hitrem izračunu so dnevni stroški za šolska kosila približno 740,00 evrov.

4 RAZPRAVA

V naši raziskovalni nalogi smo ugotavljale, katera hrana je učencem v šoli najljubša, kolikokrat se v šoli prehranjujejo, kakšna se jim zdi šolska prehrana.

Ugotovile smo naslednje:

Hipoteze:

1. Večina učencev pred poukom ne zaužije zajtrka.
Prva hipoteza je bila vsekakor ovržena, saj smo s pomočjo anketnega vprašalnika ugotovile, da večina učencev pred poukom vsak dan oziroma včasih zaužije zajtrk.
2. Šolska prehrana je sestavljena po določenih predpisih.
Ta hipoteza drži, saj smo se skozi raziskovalno nalogo seznanile in pregledale tudi zakon o šolski prehrani, v katerem je zapisano, kako je organizirana šolska prehrana.
3. Večini učencev se hrana na šoli zdi slaba.
To hipotezo lahko ovržemo, saj je iz anketnega vprašalnika razvidno, da so se učenci pri tem vprašanju v večji meri odločali za oceno tri ali štiri in ne za slabši oceni (ena ali dva).
4. Jedi v šoli so preveč slane.
Tudi to hipotezo lahko ovržemo, saj so učenci na vprašanje o tem v anketnem vprašalniku odgovorili ravno obratno.
5. Pri obrokih učenci dobijo premajhno količino hrane.
Ta hipoteza drži, saj so anketiranci na to vprašanje v večini podali odgovore, da jo je premalo.
6. Najljubša hrana pri šolskem kosilu so ocvrtki.
Hipotezo lahko potrdimo. Tako učenke in učenci 8. razreda kot tudi učenke 9. razreda so pri vprašanju, katera jed oziroma jedi pri šolskem kosilu ti je oziroma so ti najljubše, zapisale ocvrtke.

Sicer pa smo ugotovile še, da si učenci zjutraj za zajtrk največkrat pripravijo kruh z namazi ali kosmiče, da učencev 9. razreda jedilnik na šoli ne zanima oziroma ga ne pogledajo, medtem ko ga osmošolci v večji meri pogledajo občasno.

Na vprašanje, katere obroke ješ v šoli so tako učenci 8. kot tudi 9. razreda z več kot 50 % izbrali odgovor malica in kosilo. Učenci so tudi mnenja, da v šoli dobijo dovolj sadja ter da bi se lahko nekateri učenci pri jedi obnašali bolj kulturno. Tako osmošolci kot tudi devetošolci so za najboljšo malico izbrali sendvič ter hot dog, ničesar ne bi pri malici spreminjali, nekateri so bili le mnenja, da bi jo lahko dobili več oziroma mogoče še kakšne druge jedi ...

Glede zanimanja za vsebnosti hranljivih snovi, ki jih ima hrana, katero uživajo, se učenci v večini za to ne zanimajo in tudi ne vedo, kam gre hrana, ki ostane. Na vprašanje, ali jih starši kdaj vprašajo o šolski prehrani in o tem, kakšna se staršem zdi prehrana, so učenci 8. in 9. razreda odgovorili, da jih starši vprašajo včasih ter da menijo, da je šolska prehrana okusna oziroma dobra.

Veseli nas, da se je našemu povabilu na intervju odzvala tudi učiteljica Julijana Gantar, ki je na naši šoli vodja šolske prehrane. Odgovorila nam je na nekaj zastavljenih vprašanj. Povedala nam je, da pri sestavi šolske prehrane sodeluje skupaj z vodjo kuhinje, da so jedilniki planirani za šest tednov v naprej, se pa seveda prilagajajo letnemu času, od katerega je odvisna nabava hrane. Razložila nam je tudi, da je pri zdravi prehrani pomembno, da je prehrana hranilno in energijsko uravnotežena ter v pravih količinah prilagojena potrebam vsakega posameznika in pravilno porazdeljena tekom dneva. Omenila je tudi upoštevanje prehranske piramide. Na vprašanje o tem, ali se ji zdi, da učenci pri obrokih zaužijejo premalo oziroma dovolj hrane, nam je povedala, da je hrane za učence dovolj in da niso lačni. Dodala je še, da je tudi zelo vesela, kadar vidi, da učenci pojedjo

hrano, ki so jo dobili ter, da učence spodbuja, da bi hrano pojedli v celoti in se pri tem tudi kulturno obnašali.

5 ZAKLJUČEK

Glavna stvar, ki smo se jo naučile med raziskovanjem je, da šolska prehrana več ali manj učencem ustreza in jim je všeč, da je dobro zasnovana – je tudi zdrava, saj učenci na šoli dobijo dovolj sadja in da so učencem res najljubši meni ocvrtki. Problem se nam zdi le to, kar so učenci izpostavili glede količine hrane - da jo je premalo. Predlagale bi, da se hrana porazdeli glede na starost učencev.

Poleg tega smo se učile tudi dela v skupini, sodelovanja z učitelji, sestavljanja anket in intervjuja ...

Pozorne smo morale biti pri sestavljanju vprašanj za anketni vprašalnik, da bi jih anketiranci čim bolje razumeli in nanje ustrezno odgovorili.

Vesele smo, da se je našemu povabilu za intervju odzvala učiteljica Julijana Gantar in nam še z druge strani, kot vodja šolske prehrane, predstavila pogled na to.

Za nadaljnje raziskovanje gotovo ostane še kaj. Lahko bi naredile še kakšen intervju z nutricionistom, našo anketo pa bi lahko poslale še na kakšno drugo šolo, da bi videle, ali so rezultati enaki ali bi se razlikovali.

6 VIRI IN LITERATURA

Gabrijelčič Benkuš, M. *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2000.

Zakon o šolski prehrani. *Uradni list Republike Slovenije*, 3 (2013) 13, 11. I. Str. 2-4.

<https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki> (pridobljeno 18. 12. 2022)

<http://solskilonec.si/> (pridobljeno 10. 1. 2023)

Prehranska piramida (sio.si) (pridobljeno 5. 1. 2023)

<https://testziri2.splet.arnes.si/files/2023/03/SOLA-jedilnik-od-13.3.2023-do-17.3.2023-Nutriticon-.pdf> (pridobljeno 12. 3. 2023)

9. Koliko hrane po tvojem mnenju dobimo za malico?

A premalo B ravno prav C preveč

10. Katera od navedenih malic ti je najbolj všeč?

A juha B gres C kruh z različnimi namazi D sendvič
E hot dog
F rogljiček in jogurt G drugo: _____

11. Kaj bi pri malici spremenili?

12. Katerih jedi pri malici ne poješ?

13. Katere jedi bi si še želel/a za malico?

14. Ali pri šolskem kosilu po navadi vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

A vedno B pogosto C občasno D redko E nikoli F nimam
šolskega kosila

15. Koliko hrane po tvojem mnenju dobimo pri šolskem kosilu?

A premalo B ravno prav C preveč D nimam šolskega kosila

16. Kako pogosto poješ celoten obrok šolskega kosila?

A vedno B ravno prav C redko D nikoli E nimam šolskega kosila

17. Napiši svojo najljubšo jed(-i), ki jo/jih ješ pri šolskem kosilu?

18. Napiši jed(-i), ki je (jih) pri šolskem kosilu ne maraš?

19. Ali kdaj razmišljaš, kakšne so vsebnosti posameznih hranljivih snovi (OH, vitaminov, mineralov ...)?

DA NE

20. V šoli raje jem hrano, ki je:

Priloga 2: INTERVJU

Pozdravljeni.

Smo učenke 8. razreda (Manca D., Kaja K. in Anja R.), ki smo se v letošnjem šolskem letu odločile za raziskovalno nalogo z naslovom Najljubši meni – Šolska prehrana. Na vas se obračamo s prošnjo, da nam v zvezi s tem odgovorite na nekaj vprašanj. Že v naprej se vam zahvaljujemo za odgovore.

1. Kako sestavljate prehrano na naši šoli?
2. Katere smernice pri prehrani upoštevate oziroma kakšni so predpisi za sestavljanje prehrane?
3. Katere hranilne snovi mora vsebovati vsak obrok?
4. Ali vam kdo pri tem pomaga?
5. Kaj naredite z ostanki hrane?
6. Ali se vam zdi, da učenci pri obrokih zaužijejo dovolj ali premalo hrane?
7. Kaj natančno prispevate k šolski prehrani?
8. Kaj pomeni zdrava prehrana?
9. Kaj so aditivi?
10. Zakaj prav vi skrbite oziroma sestavljate šolsko prehrano?
11. Ali hrani dodajate kakšne ojačevalce okusa?
12. Koliko denarja porabite za šolsko kosilo?

Najlepša hvala za vse odgovore, vaš čas in pripravljenost za sodelovanje.

Lepo vas pozdravljamo,

Manca D., Kaja K. in Anja R.

Priloga 3: JEDILNIK

JEDILNIK od 13. 3. 2023 do 17. 3. 2023



PONEDELJEK, 13. 3. 2023

- o **Z:** čaj brez sladkorja, kruh ovsen^(1, 3, 6, 7, 11, 13), sirni namaz⁽⁷⁾
- o **M:** čaj brez sladkorja, kruh ovsen^(1, 3, 6, 7, 11, 13), sirni namaz⁽⁷⁾, sveža paprika, sadje
- o **K:** pasulj s kranjsko klobaso^(3, 6, 9), kruh Hribovc^(1, 3, 6, 7, 11), kremna rezina^(1, 3, 6, 7, 8), čaj brez sladkorja
- o **PM:** domači orehi⁽⁸⁾, sadje

TOREK, 14. 3. 2023

- o **Z:** čaj brez sladkorja, pšenični kruh⁽¹⁾, kokošja pašteta Argeta^(3, 6, 7)
- o **M:** čaj brez sladkorja, pšenični kruh⁽¹⁾, kokošja pašteta Argeta^(3, 6, 7), sadje
- o **K:** čufti v paradižnikovi omaki^(1, 3, 7), pire krompir⁽⁷⁾, mešana solata, sadje, čaj brez sladkorja
- o **PM:** sadje, grisini^(1, 3, 6, 7, 8, 11)

SREDA, 15. 3. 2023

- o **Z:** makovka^(1, 6, 7), mleko⁽⁷⁾
- o **M:** zelenjavna juha⁽¹⁾, zlate kroglice^(1, 3, 6), sadje, toblerone^(3, 6, 7, 8)
- o **K:** porova juha⁽⁷⁾, svinjski ragu z zelenjavo^(1, 3, 6, 9), dušen riž⁽⁷⁾, zelena solata s fižolom, sadje, čaj brez sladkorja
- o **PM:** sok 100%, pletenka^(1, 3, 6, 7, 8, 11, 13)

ČETRTEK, 16. 3. 2023

- o **Z:** mleko⁽⁷⁾, prosena kaša
- o **M:** mleko⁽⁷⁾, prosena kaša, sadje, medenka
- o **K:** goveja juha z rezanci^(1, 3, 6, 9), pečen piščanec, pražen krompir, zelena solata s koruzo, čaj brez sladkorja
- o **PM:** sadni keksi^(1, 3, 6, 7, 8), sadje

PETEK, 17. 3. 2023

- o **Z:** čaj brez sladkorja, kruh pirin^(1, 6), eko maslo domače⁽⁷⁾, marmelada
- o **M:** čaj brez sladkorja/, polnozrnat rogljič^(1, 3, 6, 7, 11), sadna skuta⁽⁷⁾, sadje
- o **K:** zdrobova juha^(1, 3), špageti s tuno in smetano^(1, 3, 4, 6, 7), zelena solata z rdečo peso, sadje, čaj brez sladkorja
- o **PM:** štručka sezam^(1, 3, 6, 7, 8, 11), medenka

Z rdečo barvo so na jedilniku številčno označeni proizvodi oziroma snovi, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti.

Legenda alergenov: 1 žita z glutenom (pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut), 2 raki, 3 jajca, 4 ribe, 5 arašidi, 6 soja, 7 mleko in mlečni izdelki z laktozo, 8 oreški, 9 listna zelena, 10 gorčično seme, 11 sezam, 12 žveplov dioksid in sulfiti, 13 volčji bob, 14 mehkužci.

Opomba: Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika.