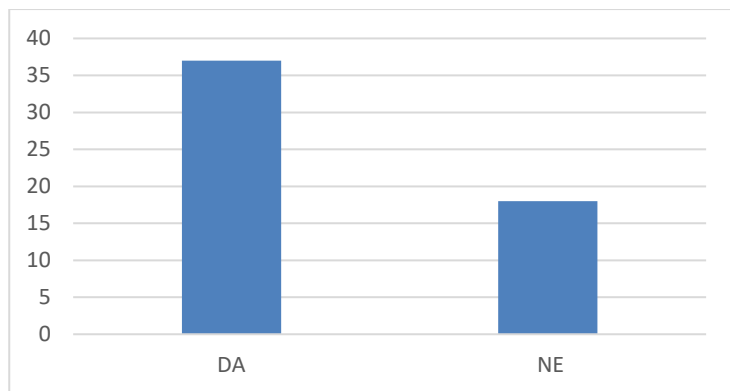


ANALIZA ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

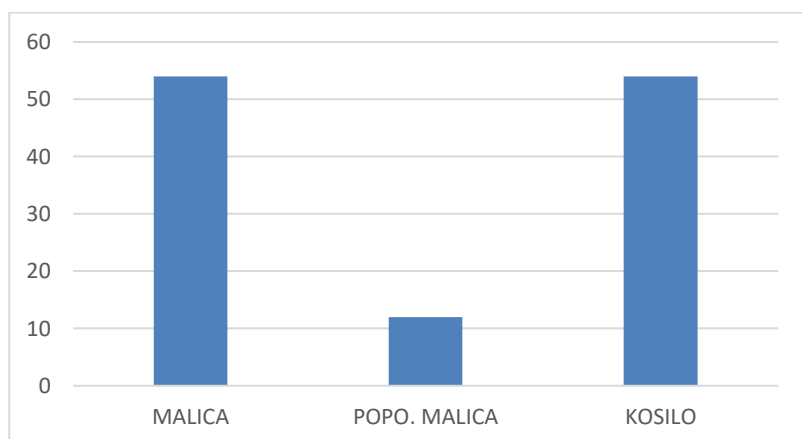
1. KATERI RAZRED OBISKUJE VAŠ OTROK?

RAZRED	
1.	8
2.	12
3.	7
4.	4
5.	11
6.	2
7.	4
8.	4
9.	4

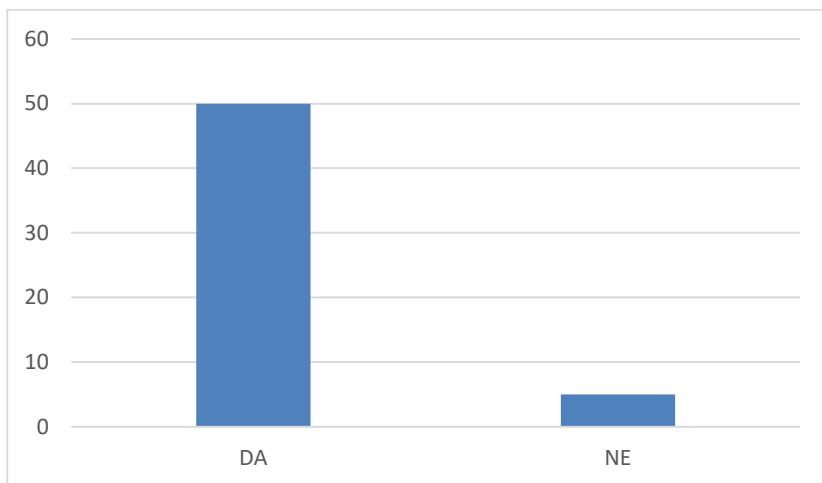
2. ALI VAŠ OTROK ZAJTRKUJE?



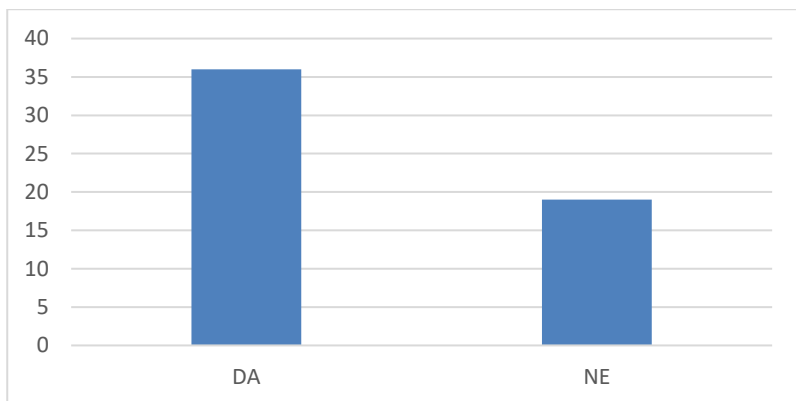
3. KATERE OBROKE ZAUŽIJE VAŠ OTROK V ŠOLI?



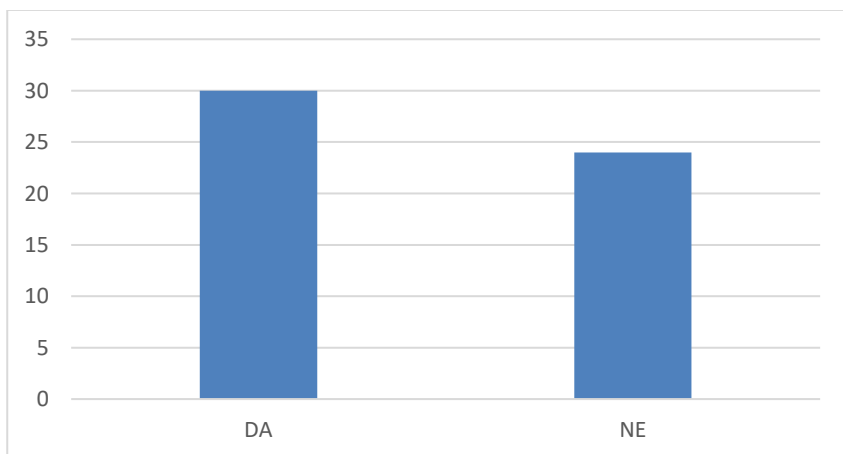
4. ALI SPREMLJATE JEDILNIKE NA OGLASNI DESKI OZ. NA SPLETNI STRANI ŠOLE?



5. ALI MENITE, DA OTROKOM NUDIMO DOVOLJ SADJA IN ZELENJAVE?



6. ALI SO MALICE DOVOLJ PESTRE?





7. NAPIŠITE VAŠ PREDLOG ZA MALICO!

Odgovori
čokolino
- črn kruh, prešana slanina in kislo zelje - bio korenčkov kruh, rezina piščančjih prsi, listi zelene solate, rezine paradižnika, zeliščni čaj
npr. kahko bi dobili nekaj kislega zelja zraven polnozrnate štručke
ker sem z vašimi malicami zadovoljna in moji otroci tudi, svojega predloga ne bom pisala. predlagam pa, da bi bilo vsaj enkrat tedensko k malici dodano še sadje ali zelenjavo, ki je otrokom tekom dneva na voljo v razredu (projekt: shema šolskega sadja).
bela kava ali navadni jogurt namaz - nesladek kruh črn, pisan
-makovka, kakav/mleko/kuhan čaj -polnozrnata štručka, sirni/skutin namaz, svež korenček ali paprika, voda -kos kruha z ribjim namazom, čaj -kos kruha z maslom in medom, mleko/čaj/kakav -koruzni kosmiči, sadni jogurt/pinjenec -žitne ploščice, zelenjavni/zeliščni namaz, mandarine, voda -sadna solata -kruh, arašidovo maslo, kuhan čaj
kosmiči z mlečnimi izdelki
več domače hrane in hrane s semeni .
slovenski jogurt,brez raznih sladic
pečena jajca, zelenjavna juha, mlečni riž, sadna solata, palačinke, \"šmorn\" ...
rženi, graham, polnozrnati kruh zelenjavni namaz, maslo, marmelada, med sveža zelenjava s skuto, sir, mleko, musli, corn flakes,
navadni jogurt, makovka kruh, med, čaj, sadje
v soli bi bilo lepo pri vsaki obrok da obstajajo saj 2-3 menija in sicer drugo da bi bilo tudi brez mesa . mi se ne prehranujemo v soli ker vse obroke imajo meso.
malica je pestra in raznovrstna
vec sezonskega sadja
kosmiči z mlekom, polnozrnati kruh z maslom, zelenjavnim namazom, marmelado ali medom, kruh s sirom in svežim korenjem zraven mleko, pečena jačka, sveža kumara, paprika, skuta, polnozrnat kruh polnozrnat kruh, sirni namaz, čaj
kruh mesno zelenjevni namaz čaj

1. mlečni riž, jagodčevje ali banana 2. hrenovke v testu, navadni jogurt 3. navadni jogurt ali skuta z marmelado, jagodičevje, breskev ali marelice 4. slano pecivo s šunko in sirom, navadni jogurt 5. polnozrnat kruh s piščančjimi palčkami 6. polnozrnat kruh z maslom in medom, jabolko 7. muffin (sadni ali slan), gosti sok kruh z orehi in jabolko,

otrok je bil vpisan na popoldansko malico vendar sem ga izpisala ker je absolutno nezdrava! napolitanke..sok..sendvic... mislim da 90% otrok tega doma ne jè za pop. malico! predlog: raznoliko sadje...grozdje..hruske...slive..fige.. ne pa samo jabolka in banane kar je najceneje!!

čičerikin namaz, jajčni, ribji namaz na kruhu iz različnih vrst žit, probiotični jogurti, različni sirčki, ovseni kosmiči kuhani na mleku s sadjem, z oreščki, pirin zdrob, ovseni zdrob s sadjem, suho sadje, narezan korenček, narezana paprika, paradižnik, olive, kisle kumarice, kislo zelje, kisle paprike, piščančja puranja prsa -salama, domače sadne zavitke, štrudle, nesladkan čaj

kosmiči v mleku, kruh, puter, mleko, sir, sveža zelenjava kruh, kuhan pršut, sveža paprika, skuta umešana jajca, polnozrnat kruh, mleko graham kruh, ribji namaz, čaj koruzni kruh, sirni namaz, čaj

brez hrenovk, mesnih izdelkov z nitriti in nitrati,paštet, izdelki s trans maščobami, brez nutelle,čokolina

v sendviče dati poleg salame kumarice, solato, sir. kruh naj bo vedno polnozrnat. burek

1.burger iz govejega mesa v lepinji.na izbiro naj imajo z prilogo (zelenjava,kečap, majoneza itd.) ali brez. morda je ta predlog bolj primeren za kosilo vsekakor otroci radi jedo hamburgerje, jed se lahko različno pripravi tako, da bo vsak lahko sebi skombiniral tudi tisti, ki ne marajo mesa pač jedo zelenjavni z sirom in bi lahko to jed dodali na šolski jedilnik. lepinja naj bo brez semen. 2.namaz domača nutela, kruh, mleko 3. maxi poli salama kakšna rezina več kot sedaj, kruh;bel , pol bel, koruzni, jogurt naravni navadni, ali kefir krepko jagoda ipd.

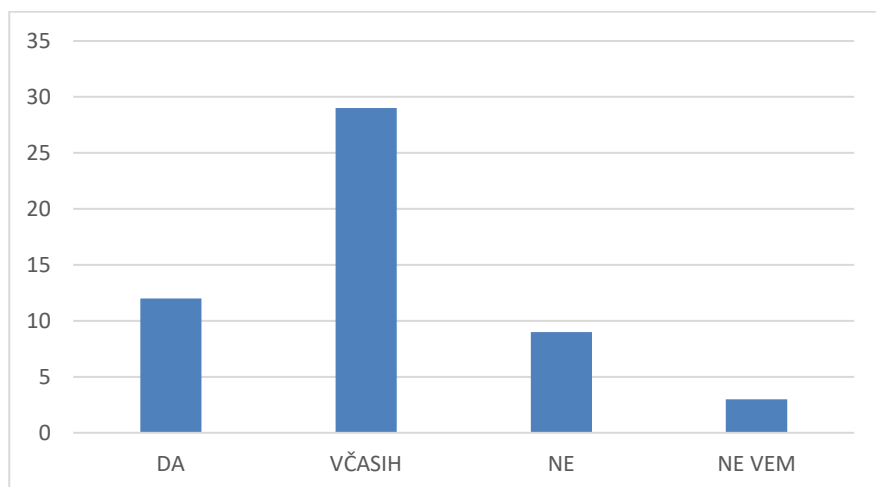
hrenovke v testu.

v kolikor so za malico krofi ali pica, to ni primerna malica. se pa zavedam, da so želje otrok včasih nemogoče in je težko zadovoljiti vse.

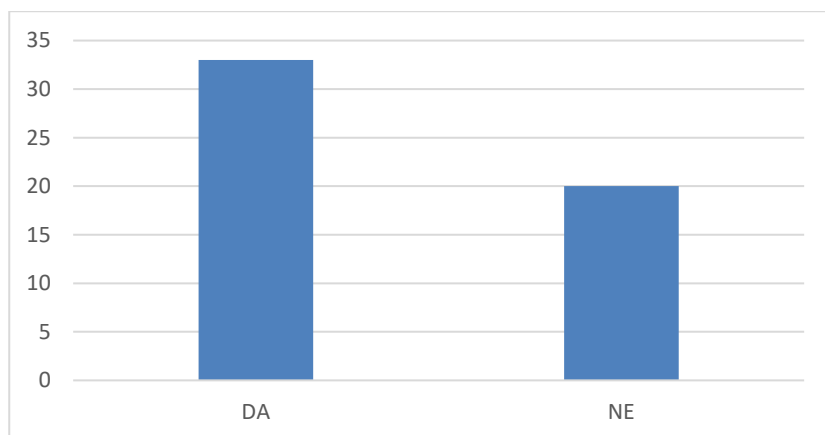
proseni kasa s slivami

večkrat mleko, večkrat maslo in marmelado na kruhu

8. ALI VAŠ OTROK POJE VSE PRI ŠOLSKEM KOSILU?



9. ALI JE ŠOLSKO KOSILO DOVOLJ RAZNOVRSTNO?



11. ALI NAM ŽELITE GLEDE ŠOLSKE PREHRANE ŠE KAJ SPOROČITI?

Odgovori
zaenkrat sem z jedilniki zadovoljna in vas pozivam, da tako nadaljujete.
ne.
včasih otrok jamra, da je hrana preslana.
vesela sem, da tudi nas starše povprašate po mnenju. je pa tako, da je v šoli zaposlen učitelj, ki je hkrati strokovnjak za pripravo obrokov in ve, kaj naši otroci potrebujejo. hvala vam za vaš trud. želim pa vam veliko uspešnega dela pri sestavljanju obrokov. moji otroci šolsko hrano zelo hvalijo. pohvala tudi kuhinji. lep dan :o))



več raznolikosti hrane. ne sladkih stvari. več kuhane hrane narejene v kuhinji in ne jemanje že pripravljene hrane od dobaviteljev, ki dajo za šole slabo in poceni hrano. predvsem pa zamenjajte kuharja!!!

kot starš si želim, da bi se v hrani za šolarje uporabljalo manj sladkorja in nasičenih maščob. sprašujem se tudi, kaj se je zgodilo s prekuhanim mlekom, čajem in kakavom, katerega smo mi kot šolarji dobili vsak eno skodelico, sedaj pa je vse v tetrapakih, plastenkah...

uporabljajte manj soli in manj sladkorja. sladki sokovi ob kosilu niso primerni. tudi sladka popoldanska malica ni primerna (napolitanke, frutabela ipd.) sadje naj dobijo ob obroku in ne samo kot prosto izbiro, ker potem marsikdo ne vzame, čeprav mogoče bi.

ne

zadnjič je prinesel malico z ekskurzije. bela žemlja, posebna salama, sir. nič nimam proti sedvičem, ker so lahko zelo hranljivi in zdravi. ta ni bil.

včasih ni pomembna samo vrsta hrane, temveč tudi njena kvaliteta oz. okus. juha se od juhe razlikuje, pa čeprav sta obe goveji. več pozornosti bi bilo potrebno posvetiti dobremu okusu - potem bi otroke tudi lažje navadili na raznovrstno hrano.

več zelenjave, manj sladkorjev

ko je hotdog se pritožujejo da je zanič hrenovka, pravijo da ni več sadja (jabolk v jedilnici), izločili bi sok, za odžejati je dosti voda in nesladkan čaj, če je sladkan pa naj bo z medom. predvidevam, da tudi že sami vidite po kosilu kaj otroci vrnejo oz. česa ne želijo.

ali ce bi obstajala taksna kuhinja da si otroci sami izbirajo kaj bojo jedli med 2- 3 obroke ob katerih je meso razdeljeno bi bilo super..

hrana je raznovrstna in dovolj pestra

otrokom ne nudite zdrave prehrane. otroci žal v šoli preživijo večji del dneva, kar vključuje tudi glavne obroke. z njihovo rast in razvoj je potrebno, da so ti zdravi, raznovrstni, z veliko raznovrstnega sadja in zelenjave. doma se trudimo, a kaj, ko v šoli to vse izzveni. dajte jim več svežega, ne umetnega.

mislim, da je prehrana v zadnjem času bolj raznolika in po pripovedovanju otrok tudi boljša.

. mlajši otroci večkrat ne dobijo sadja, ki naj bi jim bilo ves čas na voljo v jedilnici

jedilnik je sestavljen na način, ki je otrokom dokaj simpatičen in omogoča, da vsaj nekaj pojedjo, kljub različnim okusom in izbirčnosti. želela bi možnost, da lahko otrok dobi solato brez olja in kisa (torej le oprano), ker bi jo v tem primeru jedel.

količina hrane kateri dobijajo otroci je premajhna

otroci si želijo kuskus, neolouščen riž, mlince in več zelenjave

popoldansko malico smo odjavili, ker je zelo nezdrava, pri kosilu si želimo več dušene zelenjave kot priloga, različne priloge: kuskus, bulgur, ješpren, prosena, ajdova kaša, testenine iz različnih vrst žit... več jedi na žlico, več rib (ne pange in vitkega soma), več kislega zelja in repe kot glavno jed ali prilogo, bodite bolj previdni pri sestavljanju menijev, da ni preveč oh in sladkarij čez cel dan in sladice se lahko tudi skuhaajo ali spečejo, ni treba da so kupljene (recimo puding), ocvrta hrana naj bo samo za posebne priložnosti. otroci se bodo sčasoma prilagodili na bolj zdrav meni, samo vztrajati je treba dovolj dolgo. in glede na to, da je šola izobraževalna ustanova, naj tudi na ta način izobražuje otroke o zdravi in raznovrstni prehrani.

bodite bolj pazljivi ja rok trajanja hrane in na bolj kakovostno hrano. dostikrat je kaksen dan pred rokom uporabnost ali tudi cez. pri malicah opazim hrano iz tujine ki ni kakovostna.

predlagam, da si pri sestavi jedilnikov pomagata z jedilniki vrtca mojca - so zelo zdravi in raznoliki

glej predlog 7.

pazite pri sestavi dnevnih jedilnikov, saj je velikokrat hrana pretežka.

prosim, da otroku ponudite več tiste hrane, ki jo dejansko poje.

pri malici dodajte jogurte kot so kefir krepko npr. okus jagoda, navadni naravni jogurti. otroci res manj jedo kruh z semeni morda takrat naj je na izbiro tudi kak kos brez semen, koruzni, pol beli..škoda za druge ki imajo radi da pa tega bolj zdravega kruha ne bi bilo. naš otrok žal noče jesti drugega kruha kot belega ali pol belega in koruznega. spasilana zelenjava, kremne zelenjavne juhe



da ne bi bilo mravelj in polžev v solati. otroci so pojamrali, da se kdaj težko dobi dodatek mesa.

v bistvu ne

očitno se je s prihodom nove kuharice stanje mnogo izboljšalo. mogoče poslati dosedanjega kuharja na kakšen seminar glede priprave prehrane. spreminjanje prehranjevalnih navad učencev ni lahko delo, saj je večinoma kriv vzorec prehranjevanja, prinešen od doma. verjamem, da že sedaj izvajate interdisciplinarne vsebine in učencem tudi v povezavi z drugimi predmeti razlagate pozitivne učinke zdrave prehrane (športna vzgoja, biologija, kemija, itd). lep dan želim