Sestanek Komisije za šolsko prehrano je bil dne 30. 5. 2022 ob 7. uri v učilnici gospodinjstva.

Vabljeni so bili:

* predstavnica staršev Valentina Mandič,
* pomočnica ravnateljice Milanka Abram,
* predstavnici učencev Iva Pavlica in Alja Miklavčič,
* predstavnica učiteljev Maja Ule,
* organizatorka prehrane Nada Brezovar.

Dnevni red:

* analiza ankete učencev,
* analiza ankete staršev,
* zmanjševanje količine zavržene hrane,
* predstavitev problematike cen živil in posledično dviga cene v novem šolskem letu,
* pripombe in priporočila za prihodnje šolsko leto.

Zapisnik:

1. **Predstavitev in analiza ankete staršev za šolsko prehrano**

Na šoli je bila izvedena anketa o šolski prehrani. Organizatorka šolske prehrane sem predstavila njene rezultate (priloga).

* Na anketo je odgovorilo 225 staršev.
* Na vprašanje o zajtrku otrok so odgovorili, da redno zajtrkuje 34 % otrok, ostali zajtrkujejo redko ali pa samo pijejo.
* Šolske jedilnike spremlja 50 % staršev.
* Sadje po mnenju staršev v veliki večini otroci pojedo.
* A) Pozitivna mnenja o malici

 »Dobra, odlična, pestra, raznovrstna, zdrava, otroci imajo

 alternativo, vztrajajte pri malici, čeprav otrok ne je, saj ima

 alternativo, vsak dan kaj drugega, zdravju prijaznega.«

b) Negativna mnenja o malici

»Neokusna hrana, manj namazov, ni po otrokovih željah, preveč je polnozrnatih štručk, kruh se ponavlja vsak dan, ni jim všeč, da dajemo sok, malica je zelo slaba, v Nemčiji je boljše, preveč je testenin, cmokov, zelenjava ni domiselno uporabljena, premalo, ne je salame, četudi jo odstrani s kruha, je okus po salami, premalokrat rogljiči, večkrat nutelo, hrenovke, pico, več sokov v tetrapaku, nič mešanja mleka z vodo, malica je prekmalu, morala bi biti eno uro kasneje.«

**Odgovor na negativne zapise**

**● »Neokusna hrana, slaba hrana, v Nemčiji je boljše.« Poudariti želim naslednje. Takih zapisov je bilo 10, od tega dva zapisa omenjata Nemčijo (domnevam, da gre za isto družino). Vseh odgovorov je bilo 225, Pozitivno naravnanih odgovorov s pohvalami je bilo 95,6 % (ocena odlično), le 4,4 % odgovorov je bilo negativnih. Zanimivo je, da so vse negativne pripombe s strani osmošolcev, le ena je od devetošolca in sedmošolca.**

 **● »Zelenjava ni domiselno uporabljena, skrita naj bi bila v omakah.« To tudi delamo, kolikor se da, morajo pa otroci zaužiti tudi zelenjavo v vidni obliki. So pa tudi učenci, ki takšno zelenjavo želijo, kar je prav, saj se v njej ohrani več vitaminov in videz jedi. Spoštovati pa je potrebno želje vseh, zlasti, če je to tudi pravilneje.**

**● »Ne jem salame, saj njen vonj ostane na kruhu, četudi jo odstranim.« To ne drži, saj naši učenci dobijo salamo, ki je pakirana posebej (v zaprti posodi), nikoli ni na kruhu ali štručki.**

**● »Premalokrat dobimo jedi, kot je nutela.« Verjamem, da si otroci želijo nutelo in bi jo jedli vsak dan. Tistim, ki ste to zapisali, priporočam, da svoje želje po nuteli uresničujete doma, lahko za zajtrk, in sicer na lastno odgovornost. V šoli so tako sladke stvari odsvetovane oziroma so po prehranskem semaforju dovoljene enkrat mesečno.**

**● »Več naj bo sokov v tetrapaku.« Tu gre za osveščenost ter skrb za okolje. Najbrž doma ne pijete samo soka iz takšne embalaže, če pa že, potem je to razlog za rdeči alarm.**

**● »Nič mešanja mleka z vodo.« Od kod ta misel? Na šoli tega nikdar nismo počeli. Še več, večinoma imamo mleko s 3,5 % maščobe, čeprav je po priporočilih primerno tudi posneto mleko (torej mleko z 1,5 % mlečne maščobe). Za malico imamo pogosto eko mleko kmetije Sešlar, v katerem pa je delež maščobe še višji.**

**● »Malica je prekmalu, morala bi biti uro kasneje.« S tem se pogojno strinjam, če je otrok zaužil doma zajtrk med sedmo in pol osmo uro. Iz ankete je razvidno, da 51% otrok doma nikdar ne zajtrkuje ali zajtrkujejo občasno; sklepam, da ti učenci komaj čakajo, da dobijo v šoli svoj prvi obrok.**

* Kosilo je bilo v povprečju ocenjeno z oceno 3,89.
* Kosila učenci ne jedo v šoli, ker doma kuhajo mame, babice.
* Iz ankete je razvidno, da ima v šoli kosilo 52 % otrok.
* Samo 19 % staršev meni, da otrok ne je zelenjave.
* Sporočila kuharicam:
1. Pozitivna:

● »Kar tako naprej, tako s pripravo jedi kot tudi s prijaznostjo«.

● »Hvala, ker skrbno pripravljate obroke za naše otroke.«

● »Pohvala za trud in kakovosten, raznolik in dobro sestavljen jedilnik.«

●«Hči pravi, da ste zelo dobre kuharice.«

●«Tudi, če otrok kdaj na kosilo pride zadnji, dobi dovolj hrane.«

●«Vsa čast, da se trudite vsem ustreči.«

●«Kosila nisem še nikoli poskusila, najbrž tega ni naredil nihče od staršev; jedilnik je v redu.«

● »Če otrok želi recepte, jih lahko dobi. Hvala, da ga ne silite jesti.«

 ● »Marsikateri otrok nima doma tako raznolikega kosila, kot ga nudite v šoli.«

● »Odlični ste, če pa so otroci izbirčni, naj bodo lačni. Včasih niso imeli kaj jesti, sedaj je vsega preveč in se norčujejo iz hrane.«

b) Pripombe na kosilo so bile zaradi sestavljanja jedilnika, nedostopnosti napitkov, zato jih učenci nosijo od doma.

»Lahko bi bile kdaj palačinke, nehajte mešati mleko z vodo, ponudite nam slajše sokove, manj naj bo soli v solati, več soli naj bo v krompirju, bolje perite pladnje, manj naj bo rib, včasih je riž premalo kuhan, meso je pretrdo«.

**Odgovori na pripombe:**

**● Glede sestave jedilnika je bila ena pripomba, več je bilo pohval.**

**● Nedostopnost napitkov: učenci naj bi imeli seboj stekleničko, ki bi si jo lahko v šoli dopolnili z vodo. Pitniki niso bili v uporabi zaradi epidemioloških razmer. Voda na šoli je sicer pitna, pregledana in neoporečna; glede na smernice je edini primerni napitek, res pa ni ohlajena. Učenec bi si lahko napolnil stekleničko tudi v času malice. Če otrok spije 2 dl soka in morda še dva, nato še v času kosila, je to skupaj že 1 l tekočine, kar pa ni najbolj priporočljivo, saj naj bi sokove popolnoma opustili in jih nadomestili z vodo.**

**● »Preslana solata, premalo so slane ostale jedi«. Res se kdaj zgodi, da se solata presoli, opozorila sem kuharje, ki opozorilo upoštevajo tudi pri pripravi ostalih jedi. Sol moramo v prehrani zmanjšati, kar so prizadevanja glede na smernice EU.**

**● »Natančneje perite pladnje.« Sporočilo sem prenesla kuharjem.**

**● Riž ne more biti premalo kuhan, res pa ni razkuhan.**

**● »Meso je pretrdo.« Vedno imamo stegna, včasih pa je dostava prepozna.**

- Sporočila organizatorju prehrane:

A) pozitivna:

● »Odlično sestavljen jedilnik, zelo pohvalno za vso skrb.«

● »Verjamem, da se trudite po najboljših močeh, težko je ustreči smernicam zdrave prehrane in željam otrok po hrani, kakršne so navajeni doma.«

●S hrano v šoli sta zadovoljna dva starša, in sicer zaradi zdrave prehrane, njuna hči pa je zadovoljna z okusi.

● »Upamo, da se način prehranjevanja ne bo spremenil.«

● »Menim, da otrokom ne moremo kuhati samo tistega, kar jim je všeč, prav je, da jih navajamo na raznoliko hrano.«

 ● »Otrok vedno pohvali kosilo in pravi, da kuharice bolje kuhajo, kot kuha mama.«

 ● »Bodite še naprej ustvarjalni glede na zmožnosti; včasih otroci jedo bolj z očmi.«

 ● »Pohvaliti želim, da lahko otrok, če želi, dobi več hrane.«

● »Odlične ste, če so pa otroci izbirčni, naj bodo lačni. Nikomur ne bo škodilo, če kdaj kaj ni zanj in bo nekaj ur lačen. Včasih niso imeli kaj za jesti, sedaj pa je vsega preveč in se norčujejo iz hrane.«

B) Negativna mnenja

»Učenci ne jemljejo solate, zelenjavo vključite v glavne jedi, tako, da bo čim manj vidna. Večkrat naj bodo »mknagci« (Mcnuggets), nutela, kebab, burek, gurabije, manj naj bo zelja, hrana ni dovolj zdrava, lokalna, ekološka. Česar 80 % otrok ne je, opustite. Kuharice in kuharji se zelo trudijo, kosila so dokaj dobra, pogrešam le to, da tistega, kar je poleg kosila, otrok ne odnese s seboj. V primeru, da otrok ne vzame solate, bi mu lahko ponudili sadje, jogurt ali kaj drugega. Ali ni bolje, da otrok hrano poje, kot pa da se je potrebno držati določenih smernic, zapovedi pri kuhanju?«

**Odgovori na negativne pripombe**

**● Na večino trditev sem odgovorila že zgoraj, ker so se ponovile v zapisu.**

**● Zapis, da hrana ni lokalna, ekološka, ne drži. Menim, da ni tedna, v katerem ne bi imeli lokalno pridelane ekološke hrane.**

Vsem se zahvaljujem za čas, ki ste si ga vzeli in izpolnili anketo. Hvala za pohvale in pozitivno naravnanost.

1. **Predstavitev in analiza ankete Učenci za šolsko prehrano**

Na anketo je odgovorilo 484 učencev. Učiteljice prvih razredov so združile odgovore, torej je bilo odgovorov vsaj še 50 več.

* Na vprašanje glede zajtrka je 27 % anketiranih odgovorilo, da zajtrkujejo vsak dan, nikoli pa jih ne zajtrkuje 34 %. Glede zaužitja zajtrka smo nazadovali, kar je razvidno iz anket prejšnjih let.

Na vprašanje, zakaj učenci ne zajtrkujejo, pa je bilo največ odgovorov v smislu, da jim zajtrkovati ne ustreza, da niso lačni, da nimajo časa. Prvič pa sem iz ankete razbrala, da nimajo dovolj hrane, da mami ne pusti jesti, da mami nima časa.

* Ali so zadovoljni s šolsko prehrano? 29,8 % učencev je podalo oceno 5; 30,5 % oceno 4; 25,5 oceno 3 in 9,9 % oceno 2.

Več kot 60 % učencev je prehrano v šoli ocenilo dobro.

* Pestrost malice je bila ocenjena še bolje: 64 % učencev meni, da je dobra, pestra.
* 70 % otrok sebe ocenjuje kot dobrega jedca.
* Da je kosilo dobro, meni skoraj 70 % otrok.
* 60 % otrok meni, da so jedi okusne, je pa 30 % otrok, ki jim je hrana premalo slana in sladka. To kaže na to, da se prehrana doma še ni spremenila, da pa hrana v šoli sledi smernicam po manj slani in sladki prehrani.
* »Jedli bi palačinke, nutelo, kosmiče, jajca, hrenovke, pico, krof, pomes frites, pašteto, čokolino, kokice, burek.«

Pozitivni odgovori na to vprašanje so v smislu, da je že sedaj vse na voljo in da je vse dobro in okusno.

* Predlogi za kosilo: burger, carski praženec, kekčev krožnik, suši, panirano meso, sladoled, lignjevi obročki, prebranec, cmoki z morskimi sadeži, torta.
* Kultura obnašanja pri kosilu je dobra, meni 87 % otrok.
* Sporočila kuharicam:

● »Kuharice, ful dobro kuhate! Imate božanske jedi. Pripravljate odlične jedi. Bi vas imela kar doma. So zelo dobre solate. Ste boljše od masteršefa! Če bi jaz ocenjeval z oceno, bi vam dal oceno 100 (sto).«

● »Odlično, dobro, okusno kuhate, le tako naprej.«

● »Hvala, da nam skuhaš kosilo.«

● »Zelo dobro kuhate, glede na to, da skoraj nič ne jem.«

● »Želim sporočiti, da sem kot vegetarijanec zadovoljen s šolsko hrano.«

● »Zelo dobro kuhate, vedno je v šoli prijeten vonj po jedeh.«

● »Hvala vam za vaše trdo delo in lep mesec še naprej.«

● »Hrana v šoli je zelo okusna in raznolika, kar mi je zelo všeč.«

● »Četudi ni hrana v redu, se potrudijo in jaz jedi, ki jih ne jem, vsaj poizkusim.«

● »Rada bi pohvalila vso kuharsko osebje, ki se trudi za nas učence in kuha izvrstno hrano.«

● »Hrana je vsak dan okusnejša; res ne vem, kako skuhate tako okusno hrano.«

● »Vzeti bi si morale odmor.«

**Priporočila**

»V sok naj dajo manj vode, večkrat naj bodo borovnice, prevečkrat je salama, več naj bo soli, nutele, hrana mi ni všeč.«

* Sporočila organizatorju prehrane:

a) Pohvale:

● »Dobre ideje imate za jedi.

● Kar tako naprej, odlični ste. Hvala vam.«

● Sporočilo učencev z učiteljicama

»Učiteljica Nada, zavedamo se, da je za pripravo hrane in prilagajanje tisočim okusom potrebnega veliko vašega znanja, truda, energije, prilagajanja, potrpljenja. Hvala za to!«

● »Ste zelo dobra učiteljica gospodinjstva in imate odlično organizacijo pri malici. Želim vam vse lepo še naprej, tudi ko ne boste več na naši šoli. Hvala vam za vse.«

● »Pogrešali vas bomo, ko bomo čakali v vrsti za kosilo.«

b) Priporočila učencev:

● »Pripravljajte stvari, ki jih imamo radi in ne tistih, ki so eko.«

● »Zakaj dobijo včasih učenci višje stopnje enako količino hrane kot učenci nižje stopnje?«

● »Lahko bi bilo več pic, namazov.«

● »Frutabela naj bo večkrat na teden.«

● »Lahko je kdaj tudi malo več omake, ne pa, da je vse suho, pa velikokrat je samo krompir, lahko bi kdaj bil tudi kebab, burek, pica.

Odgovori:

● Če bi šolske obroke pripravljala po vaših priporočilih, potem bi učenci jedli nutelo, palačinke, rogljičke, kar pa veste, da ni primerno. Glede eko živil se trudimo in upoštevamo zahtevani odstotek ekoloških živil in ga pri mleku celo močno presežemo.

● Učenci višje stopnje lahko dobijo več, le kuharico naj na svoje želje in potrebe po hrani opozorijo. V vseh dokumentih imamo zapisano, da lahko dobite dodatne količine hrane, kar je tudi smiselno, da ni zavržkov hrane. Več hrane lahko dobijo tudi učenci nižje stopnje. Upoštevamo vaše želje, če rečete, da ne bi jedli omake. Skušamo se vam približati, ne moremo pa nekomu količine hrane povečati za npr. 4-krat, zlasti, če želi samo meso. Torej, če dobiš premalo, lahko kuharici rečeš, kaj naj ti doda, ali pa prideš po še hrane.

● Frutabele ni večkrat na teden, dobite jo morda 1-krat mesečno in če greste na dan dejavnosti izven šole.

● Vsa kosila vsebujejo omako, če pa je učenci ne želite, povejte to kuharici, ki deli kosila. Enako velja za ostale jedi, ki jih ne bi želeli na krožniku.

Krompir je mnogokrat enkrat tedensko, največ dvakrat tedensko, pripravljen je na različne načine.

● Tistim, ki so zapisali, da jim hrana v šoli ni všeč, bi postavila vprašanje, ali so doma vedno zadovoljni z izborom jedi. Nemogoče je skuhati za 820 okusov, če tega doma že za 4 osebe ne znamo.

**Zaključila pa bi kar z zapisom učenke.**

**»Mislim, da veliko učencev glede prehrane v šoli ni realnih in si želijo nezdravo hrano, ker jim taka hrana prija. Mislim, da tega problema ni moč rešiti, saj ne jedo vsi vsega in so izbirčni. Želim si, da bi se pri obrokih povečala količina zelenjave in stročnic. Sama nisem ljubiteljica vsega, a mislim, da strmenje k pripravi okusne zdrave hrane je to, s čimer bi morali biti zadovoljni vsi, s tem pa bomo pridelali še manj odpadkov.«**

1. **Zmanjševanje odpadkov in zavrženih živil**

Šola si je postavila cilje za zmanjševanje količine zavržene hrane, kar smo merili trikrat letno. Rezultate meritev smo objavljali na spletni strani šole.

Odpadkov pri malici je bilo dnevno v povprečju za pol kilograma, pri kosilu pa nam količine odpadkov ni uspelo zmanjšati. Učenci še vedno dobijo preveliko količino hrane in ne pojedo vsega, kar dobijo. Predstavnici učencev, ki imata tudi kosilo, sta povedali, da nekateri učenci pri kosilu skoraj ničesar ne pojedo. Ko jih na to kdo opozori, rečejo, da je vseeno, saj starši hrano plačajo. Kuharice pa pravijo, da se bojijo, da bi učenci dobili na krožnik premajhno količino hrane. Težko je najti zlato sredino.

Po pogovoru na aktivu smo bili enotnega mnenja, da naj se količina hrane prilagodi željam učencev, seveda, če le-ta to izrazi. Učenci pa lahko dobijo tudi dodatno količino hrane.

Izboljšati moramo odnos do hrane tako pri učencih kot pri starših. Na roditeljskih sestankih je že na začetku šolskega leta potrebno starše in učence osvestiti, kaj sta primerna hrana in pijača v času pouka. Vzgoja se začne doma. Vsi si moramo prizadevati, da hrano, ki jo kupimo, tudi zaužijemo, da ni ostankov in zavržkov tako doma kot v šoli.

1. Predstavitev problematike cen živil in dvig cene šolske prehrane v novem šolskem letu.

Poročala sem o odstotku rasti cen nekaterih osnovnih živil. Cene so se povišale za od 10 do 400 % (npr. olja). Nekateri dobavitelji cen še niso povišali, vsi pa napovedujejo njihov ponoven dvig v jesenskem času. Cena obrokov bo višja, za koliko, pa se bomo odločili avgusta ali ko bomo z resornega ministrstva in od ustanovitelja dobili smernice.

Trenutno problematiko višanja cen rešujemo z zalogami in spremembami jedilnikov: nekajkrat smo npr. govedino nadomestili s perutninskim mesom. Problem je tudi pri dostavi svežih rib, saj nam je ponudnik poslal dopis, da sveže ribe niso dobavljive.

1. **Pripombe in priporočila za prihodnje šolsko leto**

Učenki sta povedali, da sta s hrano zadovoljni, da sicer nimata pripomb, a da so včasih kruh in štručke trdi. Dogovorili smo se, da naj prideta takrat v kuhinjo, da bomo videli, v čem je problem. Morda je problem v strukturi testa: če je štručka iz ajdove ali ržene moke, je struktura štručk drugačna in ni primerljiva s štručkami iz bele moke.

Poudarili sta negativen odnos nekaterih učencev do hrane.

Učenci tudi jedilnice vedno ne pospravijo za seboj: na mizah pustijo pribor ali popackan prt. Spodbudila sem ju, naj učenci sami opozorijo tiste, ki za seboj ne pospravijo.

Povedali sta, da nekateri učenci hrano vržejo med odpadke v učilnici. Pomočnica ravnateljice je rekla, da bo prosila čistilke, naj bodo pozorne na hrano, ki jo najdejo v koših za smeti, in naj ji o tem poročajo, sama pa bo preverila, zakaj ni prozornih vrečk v koših za odpadke.

Opozoriti pa je potrebno tudi učitelje, ki so odgovorni, da prehranjevanje in ločevanje odpadkov in živil potekata nemoteno in tako, da je možna ponovna uporaba in reciklaža.

Nekateri učenci se pritožujejo, da je sok premalo sladek. Pojasnila sem, da imamo 100 odstotno sadno bazo, ki jo redčimo. Pomočnica ravnateljice je povedala, da vse, kar je več kot voda, je učencem podarjeno. Smernice priporočajo vodo kot edini napitek poleg mleka. Voda in sadna baza se vedno mešata v istem razmerju, napitek morda včasih ni dobro premešan. Vedeti pa moramo, da tudi vsak sadež nima enako močnega okusa.

Učenci bi večkrat želeli koprivove štručke, kar lahko upoštevamo.

Predstavnica staršev je poudarila, da sama vzgaja otroka tako, da vso hrano pojesta in da ne pretiravata z njeno količino. Gospa se zaveda težavnosti zadovoljitve okusov, želja številne populacije otrok in staršev ter, kako vse navedeno povezati z zahtevami in priporočili zdravstvene stroke. Skušala bo pozitivno naravnano nagovoriti starše tako svojega oddelka kot tudi na Svetu staršev. Starši bi morali spremljati jedilnike ter se z otroki pogovoriti, ali bo njihov otrok kosilo jedel ali pa morda zaprosijo za alternativo.

Organizatorka šolske prehrane sem pojasnila, da se v kuhinji prilagajamo, če je kakšna jed, ki jo otroci odklanjajo. V kuhinji dnevno pripravljamo tudi dietna kosila in učenci lahko dobijo tudi takšna kosila.

1. **Šola je razdeljevala sadje iz Sheme šolskega mleka in sadja.**

 V Zagorju, 30. 5. 2022

 Nada Brezovar, organizatorka prehrane