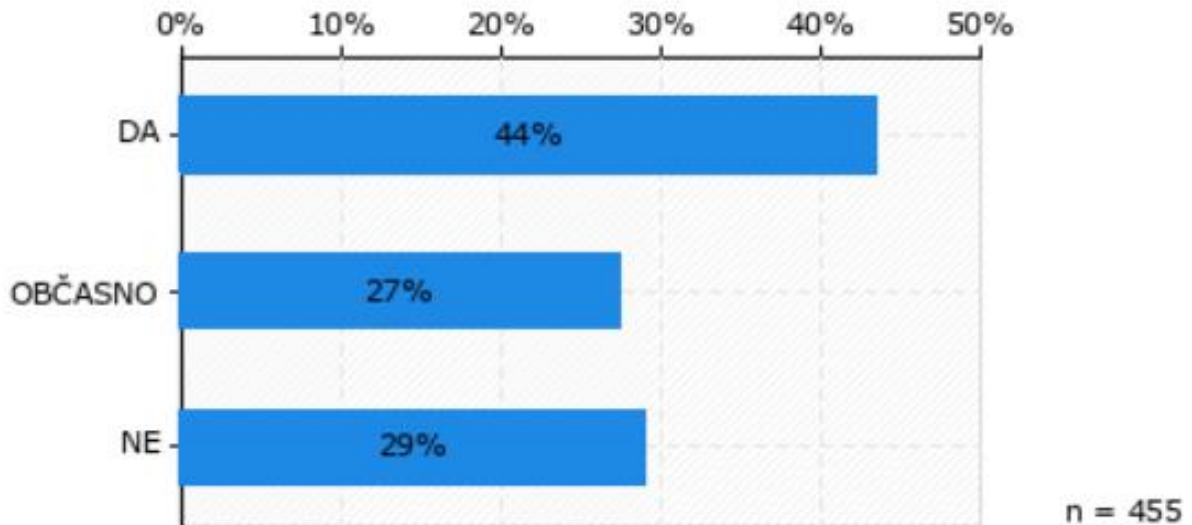


ANKETA O ŠOLSKE PREHRANI za učence

Šolsko leto 2022/2023

Pripravila Renata Štern, organizatorica prehrane

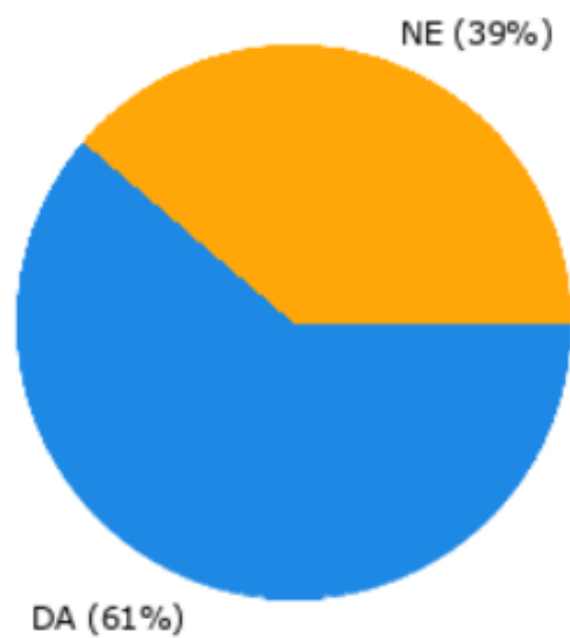
Ali pred poukom zajtrkuješ? (n = 455)



Anketo je izpolnilo 70 % učencev OŠ Bled.

ZAJTRKA NE UŽIVA 56% ANKETIRANIH UČENCEV NAŠE ŠOLE.

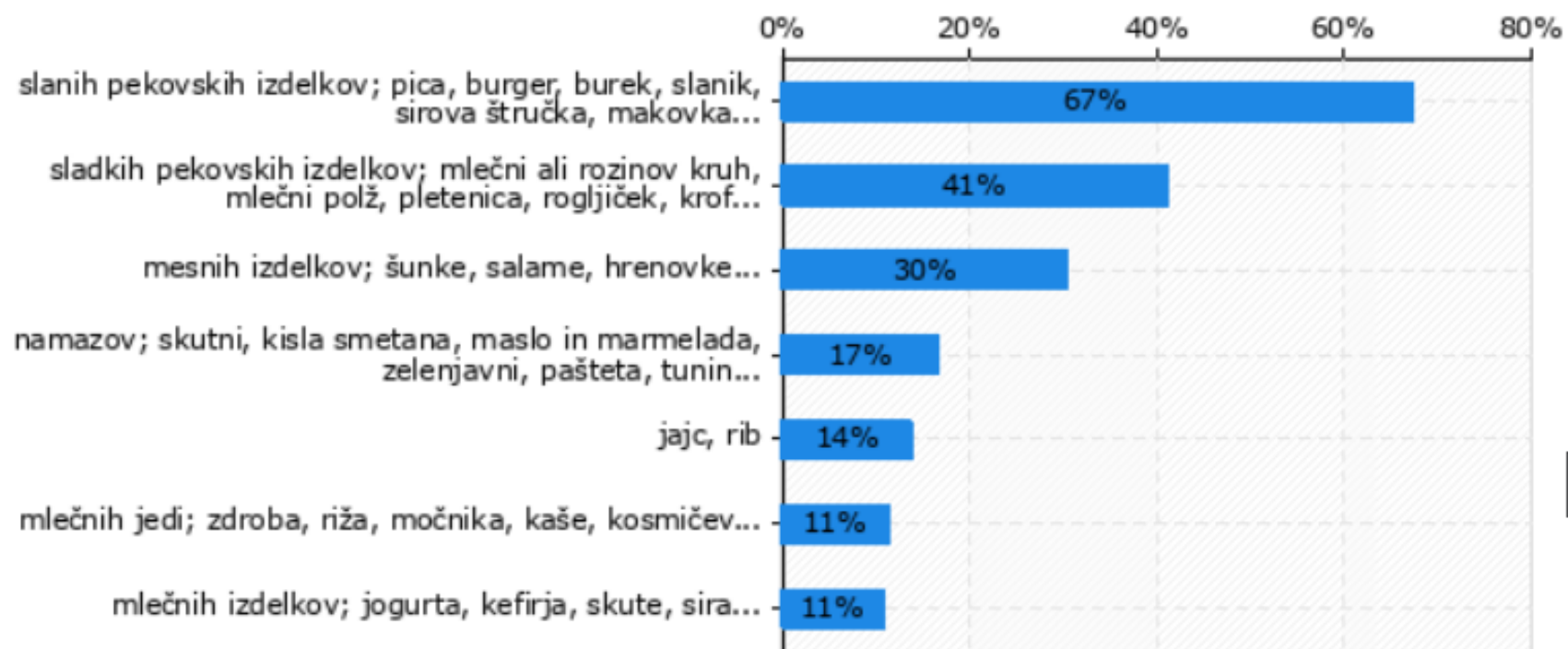
Ali se za malico dovolj naješ? (n = 442)



n = 442

Česa dobiš premalo? (n = 168)

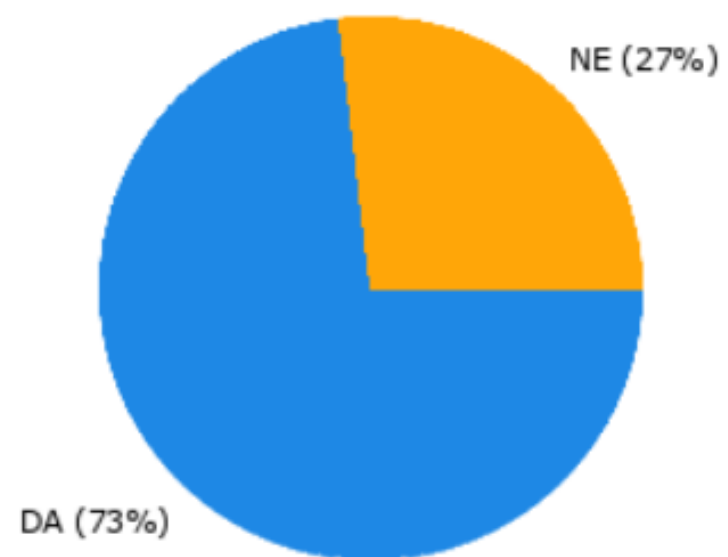
Možnih je več odgovorov



Napredne nastavitve

n = 168

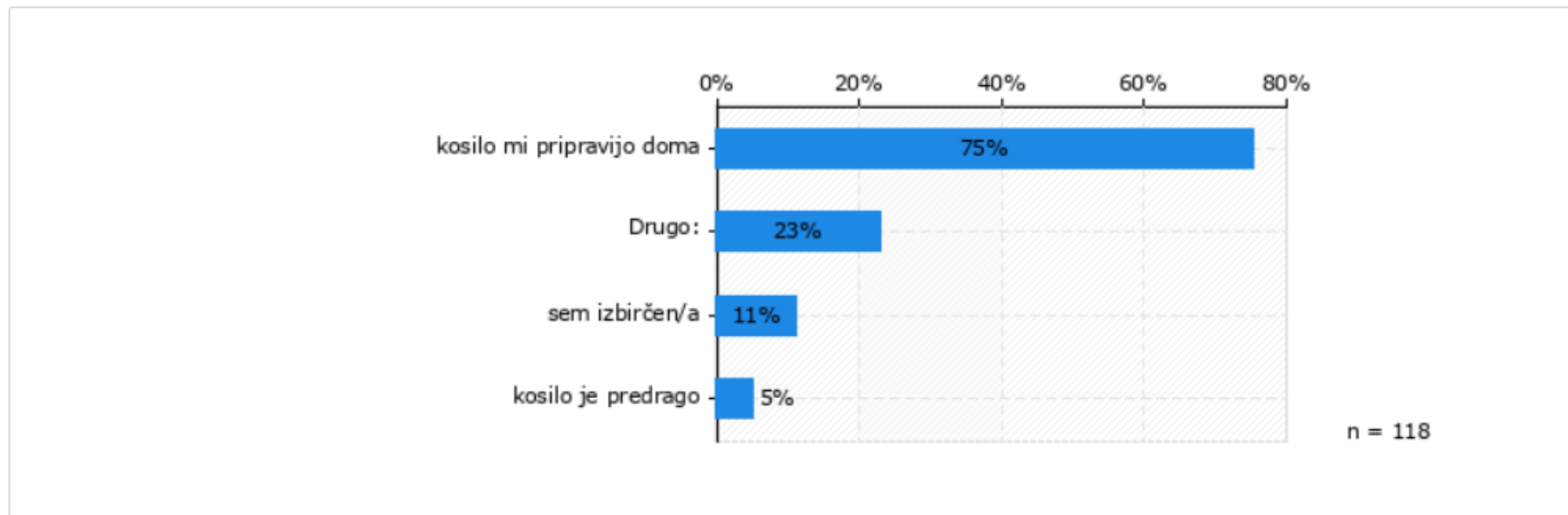
Ali hodiš na kosilo? (n = 442)



n = 442

Zakaj ne hodiš na kosilo? (n = 118)

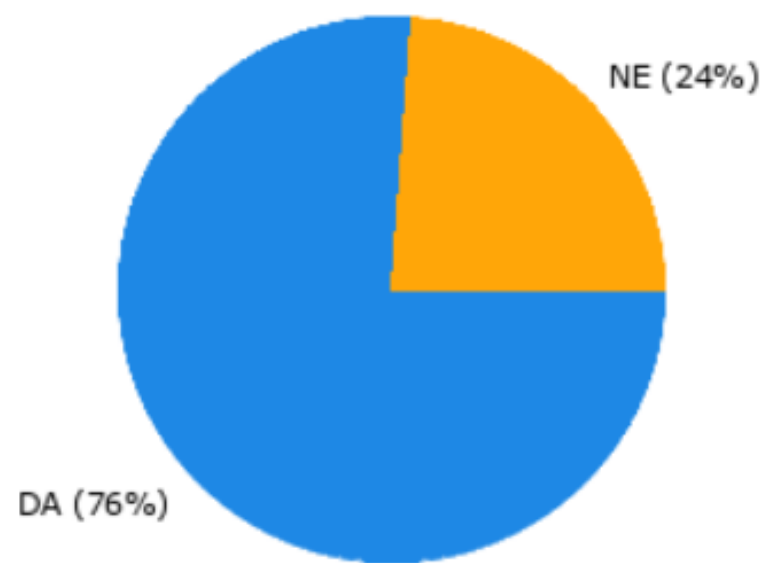
Možnih je več odgovorov



Drugo – 16 učencev (13% anketiranih):

8 x ker je v šoli zanič hrana, 2x smo vegetarijanci, 2x sama kuham, 2 x imam alergijo, 1x ker dobimo premalo, 1x doma jemo brez glutena

Ali se za kosilo dovolj naješ? (n = 318)



n = 318

Česa dobiš premalo? (n = 72)

Možnih je več odgovorov



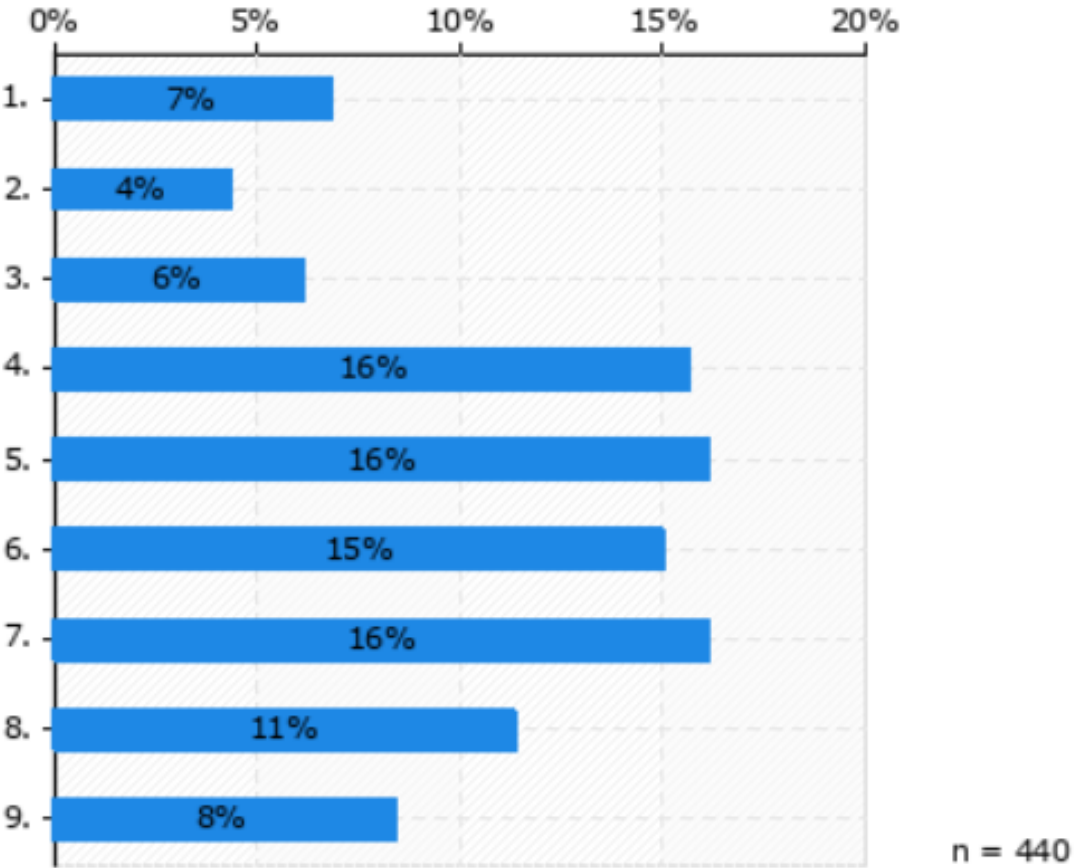
n = 72

Tvoj spol? (n = 439)



n = 439

Razred, ki ga obiskuješ? (n = 440)



SESTAVA JEDILNIKOV – kaj je dobro vedeti???

[Zakon o šolski prehrani](#)

[Pravila o šolski prehrani](#)

[NIJZ – Smernice zdravega prehranjevanja](#)

[Praktikum jedilnikov](#)

4.3 POGOSTNOST UŽIVANJA PRIPOROČENIH ŽIVIL

Pri načrtovanju jedilnikov se priporoča pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin živil, kakor je navedeno v tabeli 8.

Tabela 8: Priporočena pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin živil

Skupine živil	Pogostnost uživanja
Mleko in mlečni izdelki	Vsak dan
Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje	7 krat na teden, od tega meso do 5 krat na teden
Ribe	1-2 krat na teden
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	Vsak dan
Sadje	Vsak dan (2 krat na dan)
Zelenjava	Vsak dan (2-3 krat na dan)
Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	Priporočamo redko uporabo – to je v velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci
Pitna voda ali priporočene zamenjave	Na voljo ves dan

Odsvetovana živila	Priporočila glede uživanja odsvetovanih živil
Pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti	Praviloma vsebujejo velik delež maščob in sladkorjev, zato je priporočljivo, da se v primeru njihove vključitve v jedilnik uporabijo zlasti taki izdelki, ki vsebujejo manj sladkorja in maščob in so narejeni na podlagi mleka (jogurta), polnozrnate moke, z dodanim sadjem, semeni, oreščki ipd., s čimer bistveno zvišamo njihovo hranilno gostoto.
Gazirane ali negazirane sladke pijače ("soft drinks")	Praviloma so proizvedene na podlagi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja ali umetnih sladil, zato njihovo uporabo odsvetujemo. Manj primerne so sadne pijače, ki vsebujejo manjši delež sadja in dodani sladkor. Popolnoma odsvetujemo pitje pijač, ki vsebujejo kofein (kole, kava, pravi čaj, energijski napitki). Najprimernejše pijače, ki jih ponudite pri obrokih in med njimi, so zlasti pitna voda, mineralna voda, nesladkani čaji in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.
Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi ter trdne margarine (glej deklaracijo)	Vsebujejo visok delež maščob in/ali nezaželene trans maščobne kisline, zato njihovo uporabo odsvetujemo. Primernejša je zmerna uporaba mlečnih namazov, namazov na osnovi stročnic (čičerika, soja, leča), dietnih margarin ali kisle smetane.
Živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in trans maščobne kisline	Priprava jedi z uporabo maščob povečuje delež maščob v celodnevni prehrani, zato priporočamo zmerno uporabo maščob. Živalske maščobe v večji meri zamenjajte s kakovostnimi rastlinskimi. Klasično ocvrte jedi se prepojijo s pregretimi maščobami, zato njihovo vključevanje omejite. Če jih vključite v jedilnik, bodite pozorni na uporabo svežih olj in temperaturo olja pri pripravi ocvrtih živil.
Mesni izdelki	Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberite take z vidno struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja.
Instant juhe "iz vrečk" in jušni koncentradi ter podobni koncentrirani izdelki	Zaradi visoke vsebnosti soli in aditivov odsvetujemo uporabo. Omejite tudi uporabo pretirano slanosti izdelkov.