



Osnovna šola Toneta Šraja Aljoše
Nova vas 4 b
Tel: 01 7098 014
1385 Nova vas

ANALIZA ANKETE O PREHRANI V VRTCU ZA ŠOLSKO LETO 2020/2021



**Podatke zbrala in obdelala:
Jana Benčina, organizatorka šolske prehrane**

Nova vas, avgust 2021

I. UVOD

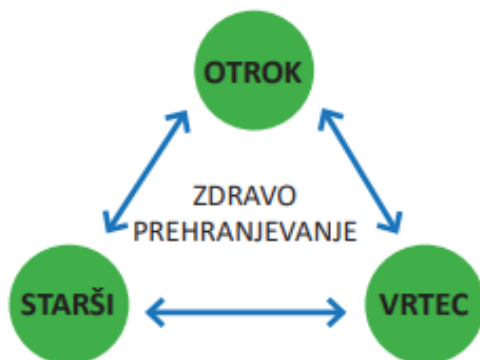
Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov.

V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost.

Pomembna naloga vrtca je, da upošteva prehranske potrebe otrok in zagotavlja **varno, raznovrstno in uravnoteženo** prehrano. Ob tem v največji možni meri ponuja lokalno in ekološko pridelano oziroma predelano hrano.

Vrtec ima priložnost vzgajati ustrezno **kulturo prehranjevanja** in spodbujati **zdravo prehranjevanje** otrok, saj otroci v vrtcu preživijo velik del dneva. Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo različne okuse in živila, kar vpliva na povečano pestrost prehranske izbire v nadaljnjem življenju.

Vloga **staršev** in **vrtca** je v procesu vzgoje ključnega pomena, saj s pripravo uravnoteženih obrokov, rednim prehranjevanjem in primerno kulturo prehranjevanja **otrokom** privzgojimo zdrave prehranske navade. Zdrave prehranske navade, ki jih otrokom privzgojimo že v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja v kasnejšem življenjskem obdobju ter s tem tudi na zdravje v odrasli dobi.



Starši so v mesecu juniju po elektronski pošti prejeli povabilo k reševanju ankete (preko spletne aplikacije Microsoft Forms) z namenom ovrednotenja vašega zadovoljstva s prehrano v vrtcu. V nadaljevanju so predstavljeni rezultati ankete.

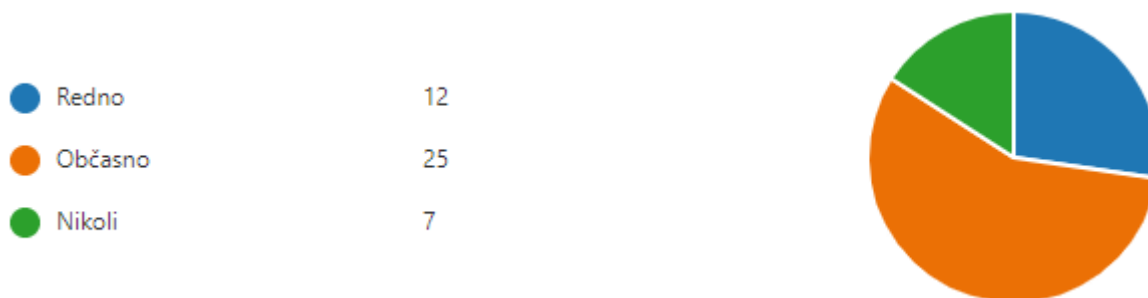
II. ANALIZA ANKETE

Od 83 vpisanih otrok je anketo izpolnilo 44 staršev, od katerih jih ima 73 % v vrtcu **enega** otroka, 27 % pa **dva** otroka.



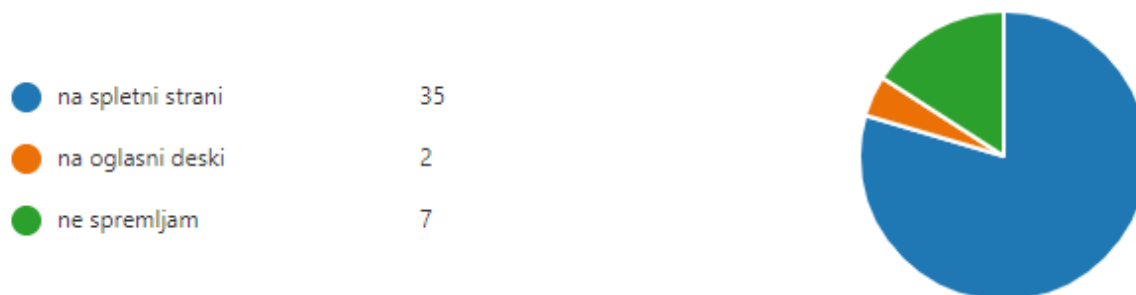
Z odzivom na anketo sem zelo zadovoljna; pomeni, da starši spremljajo prehrano svojih otrok, in se jim zdi, da je to pomembno področje v življenju njihovega otroka.

Kako pogosto spremljate vrtčevski jedilnik?



Največ staršev spremlja jedilnik **občasno** (57 %), **redno** ga spremlja 27 % staršev, 16 % staršev jedilnika **ne spremlja**.

Kje spremljate jedilnike?



Večina staršev jedilnik spremlja **na spletni strani vrtca** (80 %), manjši del na **oglasni deski** (5 %), 16 % staršev jedilnikov **ne spremlja**.

Kako ste zadovoljni s prehrano v vrtcu?

● Zelo zadovoljni	7
● Zadovoljni	36
● Nezadovoljni	1



Ko sem starše povprašala, kako so zadovoljni s prehrano v vrtcu, jih je kar 82 % odgovorilo, da so **zadovoljni**, 16 % jih je odgovorilo, da so **zelo zadovoljni** in le 2 %, da so **nezadovoljni**.

Veseli nas, da je večina staršev zadovoljnih s prehrano v vrtcu in da je med njimi čutiti pozitiven odnos do tega. K pozitivnemu odnosu otrok do prehrane veliko prispevajo starši sami, vzgojitelji in kuharsko osebje. Vsekakor se bomo v prihodnje še naprej trudili, da bodo naše storitve kakovostne.

Ali se vam zdijo obroki v vrtcu količinsko in energijsko zadostni ali ne?

● Obroki so zadostni.	41
● Obroki niso zadostni.	3



Prehranske potrebe otrok se v času rasti in razvoja spreminjajo. Razvoj telesa je najhitrejši v začetku življenja, nekoliko se upočasni sredi otroštva in spet okrepi v času pubertete, nato se ustali. Prav zaradi pospešene rasti, pa tudi zaradi večje vsakodnevne aktivnosti, otroci potrebujejo relativno veliko energije glede na svojo velikost. Da zadostimo vsem potrebam po makro- in mikrohranilih, otrokom v prvi vrsti ponudimo s hranili bogata živila, ki so čim bolj raznolika.

Velika večina (93 %) staršev meni, da so obroki, ki jih zaužijejo otroci v vrtcu, **količinsko in energijsko zadostni**, manjši delež (7 %) pa jih je **nasprotnega mnenja**.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Če otrok zaužije vse potrebne obroke, poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati. Ker se zavedamo problema zavržene hrane, otroke navajamo na odgovorno

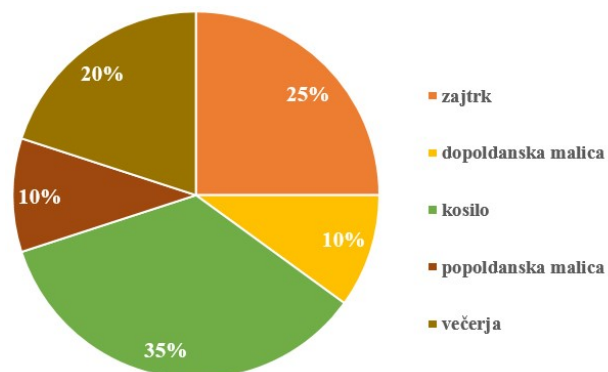
ravnanje z njo. Vzgojiteljice otroke navajajo, da si naložijo obrok v zmernih količinah; predvsem zato, da ne zavržemo preveč hrane. Vsi tisti, ki so še lačni in bi želeli dodatek, tega lahko vedno dobijo.

Koliko obrokov otrok še zaužije po prihodu iz vrtca?



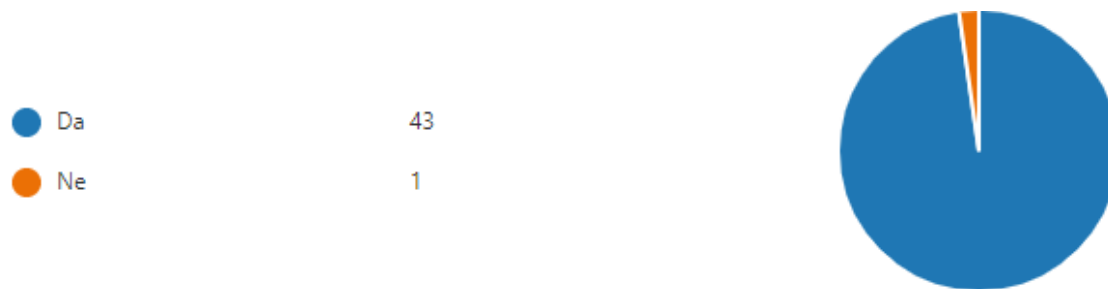
Z vidika zagotavljanja ustrezne prehranjenosti otrok v vrtcu me je zanimalo, koliko obrokov otrok zaužije po tem, ko pride domov. Več kot dve tretjini otrok (68 %) zaužije doma **dva** obroka, 25 % **tri** ali **več kot tri** obroke. Majhen delež zaužije doma **en** obrok (5 %), 2 % otrok ne zaužije doma nobenega obroka.

Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. V vrtcu nudimo zajtrk, sadno-zelenjavno malico, kosilo in popoldansko malico. Zajtrk pokriva **18 do 22 %** energetskih potreb, kosilo **35 do 40 %**, dopoldanska in popoldanska malica pa predstavljata lahek premostitveni obrok in vsaka pokriva **10 do 15 %** celodnevne energijskega vnosa. Otroci naj bi tako v vrtcu pokrili kar **80 %** prehranskih potreb, saj zaužijejo štiri obroke. Obroki v vrtcu so zelo zgoščeni, saj otroci od 8.00 do 8.30 zaužijejo zajtrk, od 9.30 do 10.00 dopoldansko malico, od 11.30 do 12.00 kosilo in od 14.15 do 14.30 popoldansko malico. Časovna razporeditev obrokov v vrtcu ni povsem optimalna zaradi časa bivanja otrok v vrtcu. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah priporočajo, da naj bi med posameznimi obroki morali preteči najmanj dve uri. Ker otroci ne morejo količinsko zaužiti toliko hrane kot odrasli, je zanje priporočljivo, da zaužijejo do šest obrokov dnevno. Ker več kot dve tretjini otrok zaužije doma dva obroka, lahko sklepamo, da so obroki v vrtcu energijsko dovolj bogati in zadostijo potrebam otrok.



Slika: Orientacijska dnevna energijska razporeditev obrokov

Ali menite, da ima vaš otrok v vrtcu na razpolago dovolj sadja in zelenjave?



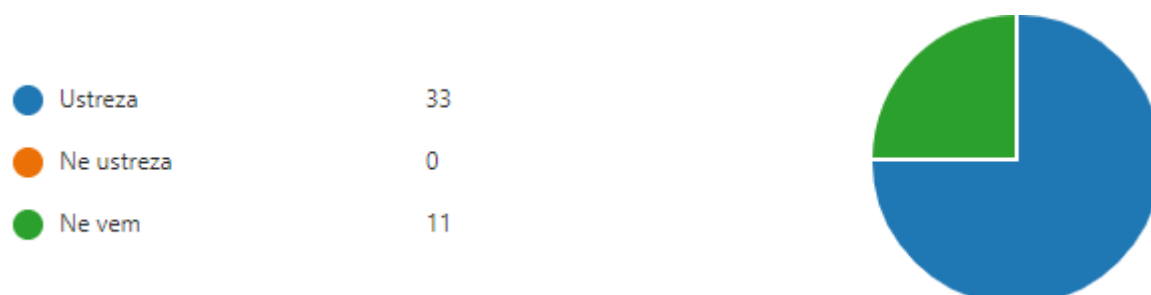
Sadje in zelenjava sta pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi. Vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok je ključnega pomena, da otroka že od zgodnjega otroštva naprej navajamo na zdrav način prehranjevanja.

Večina staršev (98 %) meni, da **imajo** otroci v vrtcu na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Otrokom ponujamo sveže sadje in zelenjavo vsako dopoldne pri dopoldanski malici in občasno pri popoldanski malici. Ob mesnih in slanih zajtrkih je navadno otrokom na razpolago sveža ali konzervirana zelenjava (kisla paprika, kisle kumarice, ajvar ...).

Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananas, melone) ali suhega sadja in oreščkov. Zelenjava in sadje iz **lokalnega okolja** sta sezonsko dostopnejša in imata več vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi, kar posledično vodi do višje hranilne vrednosti in s tem do ugodnega vpliva na zdravje. Taka živila prepoznamo tudi po bolj polnem okusu, zato poskušamo čim več sadja in zelenjave naročiti iz bližnje okolice ali poskrbeti, da je slovenskega izvora. Tako sadje in zelenjavo nam priskrbi dobavitelj Loa d.o.o iz Begunj pri Cerknici. Vsi njihovi izdelki prihajajo s slovenskih kmetij, nekateri pod znakom **izbrana kakovost** ali **integrirana pridelava**, preostali pa iz preverjenih kmetij.

Ali menite, da prehrana v vrtcu ustreza kriterijem zdrave prehrane?



Tri četrtine (75 %) staršev meni, da prehrana v vrtcu **ustreza** kriterijem zdrave prehrane, četrtina (25 %) staršev pa o tem ne razmišlja oziroma je na vprašanje odgovorila z **ne vem**.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane. Nekaj ključnih poudarkov:

- Priprava obrokov z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil.
- Vključevanje raznolike zelenjave in/ali sadja v vsak obrok, s poudarkom na sezonski in lokalno pridelani hrani.
- Ponujanje kakovostnih živil, kot so npr: polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, jajca, polnomastno mleko in mlečni izdelki brez dodatkov, ribe, puste vrste mesa, stročnice in kakovostna olja (npr. oljčno, repično, sončnično, bučno ...).
- Večkrat dnevno ponujanje vode in/ali nesladkanih napitkov za nadomeščanje porabljene tekočine.
- Izogibanje gotovim in polgotovim jedem, industrijsko predelanim živilom ter slanim industrijskim mešanici začimb, ker lahko vsebujejo veliko količino dodanih sladkorjev, (nasičenih in trans) maščob, soli in prehranskih dodatkov (aditivov).
- Spodbujanje žvečenja (namesto pretlačene raje sesekljana hrana).
- Spodbujanje kulture prehranjevanja in pozitivnega odnosa do zdravega prehranjevanja skozi vrtčevski kurikulum.
- Spodbujanje k preizkušanju raznovrstnih živil in zaužitju vseh obrokov v vrtcu.
- Upoštevanje otrokovih prehranskih omejitev.

V kuhinji stremimo k temu, da otrokom ponujamo čim bolj raznolike jedi, jedilniki se praviloma ne ponavljajo pogosteje kot na tri do štiri tedne.

V prehrano vključujemo polnovredna žita (proseno kašo, polnozrnat testenine, pirin zdrob, ješprenj) in jih pripravimo na takšen način, da jih otroci z veseljem zaužijejo (mlečna jed, priloga, dodatek v enolončnici).

Ribe so na jedilniku 1 do 2-krat na mesec. Prizadevali si bomo, da bi bile na jedilniku večkrat. Velika težava pa so kosti v ribah (nevarnost zadušitve). Na jedilniku je občasno tudi paniran ribji file, ki ga ne cvremo v olju, ampak ga v kuhinji pripravimo v konvektomatu, kar je veliko bolj zdravo.

Vse mlečne jedi (pšenični zdrob, polenta na mleku, prosena kaša, mlečni riž ...) in mlečni napitki (mleko, kakav, bela kava) so pripravljene iz **domačega mleka** z bližnje kmetije (Premrov – Glina).

Lahko se pohvalimo, da je večina **krompirja**, ki ga pripravljamo v šolski kuhinji, bloškega, saj ga kupujemo na bližnjih kmetijah (Zabukovec – Nova vas ali Kraševac – Jeršanovo).

Tudi ves **med**, ki ga ponudimo otrokom, je z Blok (čebelar Anzeljc – Nova vas).

2 do 3-krat na mesec so na jedilniku **bio jogurti in bio kefirji** z ekološke kmetije Žgajnar (Biodobrote) iz Postojne. Mleko in vsi mlečni izdelki z njihove kmetije imajo zaščitni znak Izbrana kakovost – kmečki. Zaščitni znak zagotavlja nadstandardno kakovost proizvodov ter dodaten nadzor nad pridelavo in predelavo mleka (100-odstotno poreklo slovenskega mleka in celotno proizvodnjo v Sloveniji ob hkratnem zagotavljanju dodatnih kriterijev – mikrobiološka kakovost mleka in zagotovljena svežina mleka).

Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji mogoči meri. Upamo, da nam bo v ta namen v prihodnje dovoljeno porabiti še večji odstotek sredstev, ki so namenjena prehrani.

Ali imate kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v vrtcu (kaj bi pohvalili, kaj vam je všeč, kaj vas moti, kaj bi spremenili)?

Na koncu sem starše prosila, da napišejo svoje predloge, mnenja in pohvale. Navedeni so njihovi izvirni zapisi:

- Drugačna sestava malice.
- Hči vedno pove, kaj so jedli in večkrat pohvali hrano.
- Količinsko malo. Primer popoldanska malica. Pol rogljička absolutno premalo za tiste otroke, ki so v vrtcu do zaprtja.
- Manj vaših čorb, pa bolj normalno hrano.
- Moja hči se do sedaj ni pritožila čez hrano v vrtcu in če ona nima pripomb in je njej všeč, je meni tudi.
- Na spletni strani večkrat ne odpre jedilnika.
- Otrok pravi, da je zadovoljen. Iskreno, jaz nisem spremljala. Če je otrok zadovoljen, potem je tudi mami zadovoljna.
- Priznam, da ne spremljam jedilnika na spletu, prej ko smo smeli z otroki v stavbo, sem ga pogledala na oglasni deski. Vedno vprašam otroka, kaj sta jedla, nikoli se ne pritožujeta čez hrano, kar meni osebno veliko pomeni. Večkrat omenita, da sta šla še po dodatek, kar pomeni, da je moralo biti res dobro. Nimam posebnih pripomb.
- Vse mi deluje super, razen uporaba hrenovk in podobnih mesnih preparatov. Razumem, da je izbira predvidoma pogojena s cenami, ampak če bi se jim dalo samo "normalno" meso, bi bilo še toliko boljše.
- Všeč mi je raznolikost jedi in primerno razmerje med skupinami živil.
- Všeč mi je, da je hrana raznolika. Moti me, da med počitnicami/dopusti/epidemijo niso bili objavljeni jedilniki na spletni strani vrtca. Glede na to, da starši v prostore vrtca ne vstopamo, tudi nismo mogli videti jedilnika na oglasni deski. Na to sem opozorila že lani, vendar se stvari niso spremenile. Res, lepo prosim, če bi bil možen ogled jedilnika za aktualni teden tudi, če veliko otrok ni v vrtcu ... nekateri so in mi veliko pomeni, če lahko vidim, kaj ima otrok za zajtrk/kosilo.
- Še več lokalno pridelane hrane :)

Kar nekaj staršev je prehrano v vrtcu pohvalilo. Veseli nas, da so opazili trud, ki ga vlagamo v oblikovanje pestrih, privlačnih in prehransko ustreznih jedilnikov ter v ustrezno pripravo in postrežbo hrane.

Nekatere pripombe in predloge, ki so jih starši navedli, bomo skušali upoštevati oz. že upoštevamo, npr.: objavljanje jedilnikov tudi med počitnicami in delnim zaprtjem vrtca (med epidemijo nismo objavljali jedilnika, ker je bilo v vrtcu majhno število otrok in smo v kuhinji

delali kar se je dalo gospodarno in porabili živila, ki smo jih že imeli na zalogi. Jedilnik smo sproti prilagajali našim potrebam in dobaviteljem).

Zaposleni se trudimo, da bi bila prehrana čim bolj raznolika ter ustrezna glede na smernice in zakonodajo. Prehranski okusi in želje so različni in pogosto neskladni s priporočili zdrave prehrane, zato jim ni mogoče vedno ugoditi.

III. ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da večina anketiranih staršev meni, da so njihovi otroci s prehrano v vrtcu zadovoljni. Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna ter lokalna in ekološka.

Vsem staršem, ki so si vzeli čas in odgovorili na anketo, se iskreno zahvaljujem za sodelovanje. Zagotovo nam bodo izsledki ankete v pomoč pri izboljšanju prehrane otrok, ki so nam zaupani v varstvo.