

VRTEC MOKRONOŽCI



## **REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S PREHRANO V VRTCU V ŠOLSLEM LETU 2023/24**

Organizatorica prehrane

Nives Žabkar

Mokronog, julij 2024

## UVOD

V skladu z Zakonom o prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2023/24 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva staršev z vrtčevsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

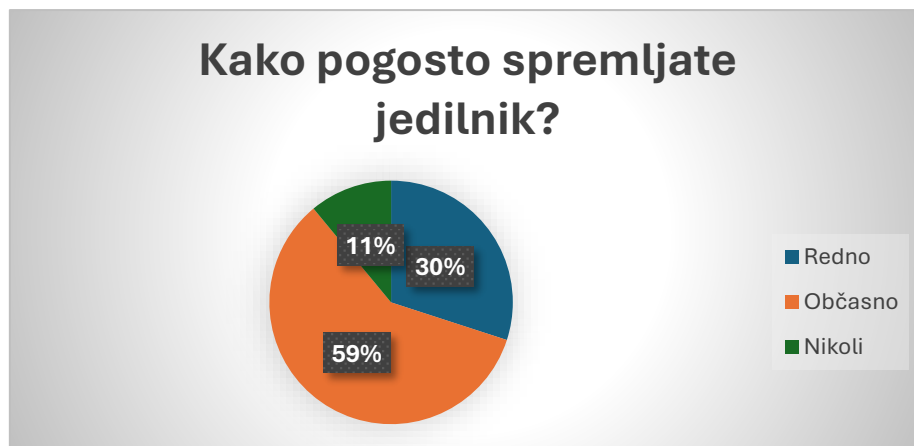
Anketo o vrtčevski prehrani so starši izpolnili preko spletnega vprašalnika 1ka ankete.

Anketa je bila dosegljiva od 23.5. do vključno 21. 6. 2024.

## REZULTATI IN ANALIZA ANKETE

Anketo je izpolnilo 48 staršev, od katerih ima 25 % v vrtcu otroka v prvem starostnem obdobju, 33 % pa v drugem starostnem obdobju.

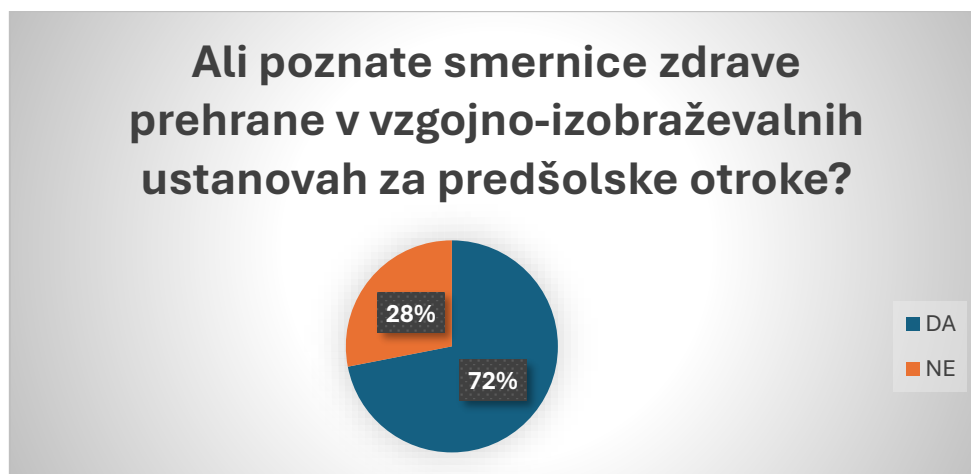
### 1. Kako pogosto spremljate vrtčevski jedilnik in kje ga spremljate?



Največ staršev jedilnik spremlja občasno (59 %).

Najpogosteje starši spremljajo jedilnik preko spletne strani (50 %) ali preko oglasne deske v vrtcu (35 %).

### 2. Ali poznate smernice zdrave prehrane v VIZ za predšolske otroke?



Iz analize je razvidno, da večina staršev (72 %) pozna smernice zdrave prehrane. Večina staršev tudi meni, da prehrana na šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja (85 %).

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

prehranjevanja v VIZ je izdalo Ministrstvo za zdravje. Mnenje staršev o omenjenem vprašanju je poglavitno za naše nadaljnjo delo.

### **3. Ali menite, da je prehrana v vrtcu kvalitetna?**



Večina staršev (77 %) meni, da je prehrana v vrtcu kvalitetna. Tisti starši, ki so odgovorili, da se delno strinjajo odgovarjajo:

- *Še vedno veliko procesirane hrane.*
- *Po stanju sadja, ki ga dobi za malico, dvomimo v kvaliteto.*

Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike, izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem večja priznana slovenska podjetja in obrati. V prehrano vključujemo tudi ekološko pridelana živila, vendar je pri nabavi le-teh velika omejitev njihova visoka cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, zmerno soljenje in sladkanje ter izogibanju vnaprej pripravljenim jedem in pripravljanju hrane z veliko količino maščobe (cvrtja). Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.

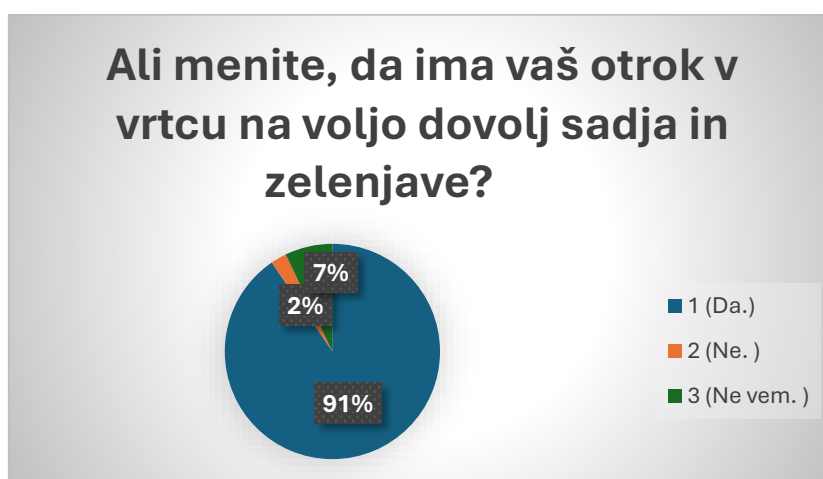
#### 4. Ali je vaš otrok zadovoljen s količino obrokov?



Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev (84 %) meni, da je otrok zadovoljen s količino obrokov.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo njihovim energetskim potrebam. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. V vrtcu nudimo zajtrk, sadno malico, kosilo in popoldansko malico. Zajtrk pokriva od 18 do 22 % energetskih potreb, kosilo od 35 do 40 %, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva od 10 do 15 % celodnevne energetske vnosa. obroki v vrtcu so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor otrok zaužije vse potrebne obroke, poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

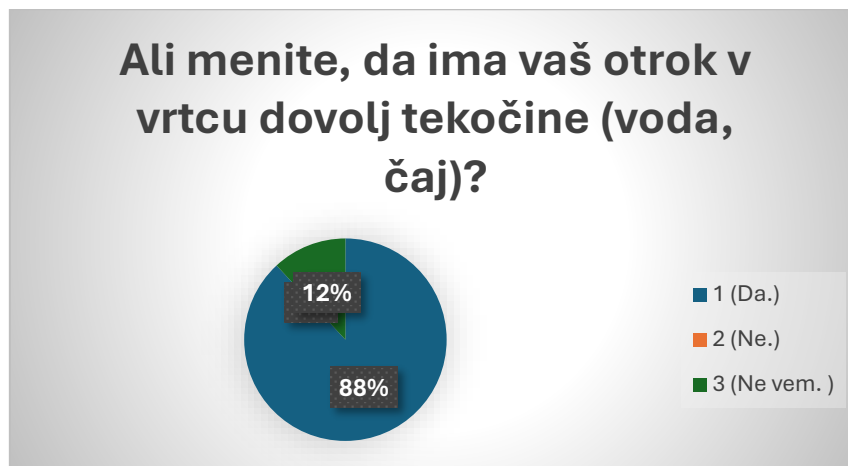
#### 5. Ali menite, da ima vaš otrok v vrtcu na voljo dovolj sadja in zelenjave?



91 % anketiranih staršev je mnenja, da otrokom ponujamo zadostno količino sadja in zelenjave.

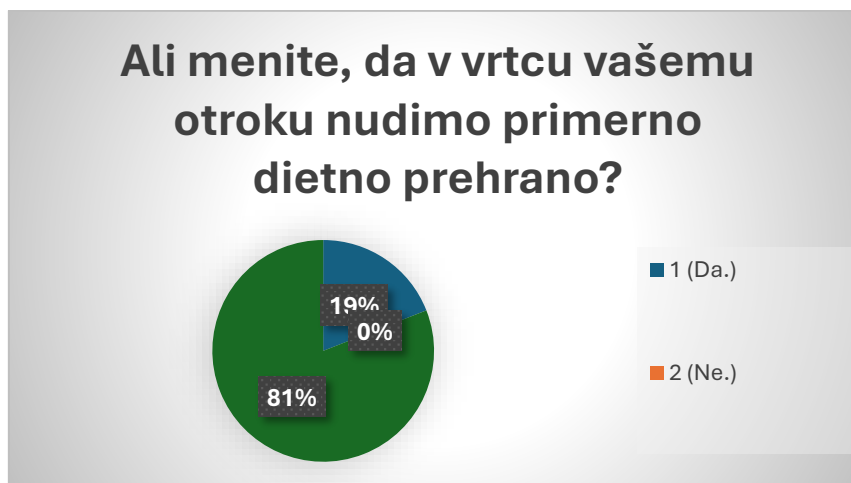
Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (eno pri zajtrku oz. pri sadni malici, drugo pri popoldanski malici, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, včasih pa je vmešana v razne omake ali pa pripravljena kot priloga. Redko pa je zelenjava tudi pri zajtrku. Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo (tudi borovnic, ki pa jih zaradi visoke cene vključimo le redko). V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon) ali suhega sadja in oreščkov.

#### **6. Ali menite, da ima vaš otrok v vrtcu dovolj tekočine?**



88 % staršev je odgovorilo, da ima otrok na voljo dovolj tekočine.

#### **7. Ali menite, da v vrtcu vašemu otroku nudimo primerno dietno prehrano?**



V vrtcu se srečujemo z otroki, ki imajo predpisano dietno prehrano. Starši menijo, da njihovem otroku nudimo primerno dietno prehrano.

## **8. Zbrani komentarij staršev o vrtčevski prehrani.**

- *Mislim, da bilo dobro, da je večkrat na teden kosilo brez mesa. :)*
- *Jedilnik bi lahko bil na oglasni deski bolj redno objavljen, ker na spletni strani se mi ne da odpirati in iskati datumsko oz. tedensko kaj in kdaj imajo kaj za prehrano, na oglasni deski pa lahko pogledaš tik predno odpelješ otroka domov ali pa ga pripelješ kaj je tisti dan na sporedu za prehrano.*
- *Otrok večkrat potoži, da dobi količinsko zelo malo hrane (dobi samo pol kanelona ali en majhen košček mesa) kar je za 6 letnika absolutno premalo... menim, da je prehrana v vrtcu šla samo, navzdol.*
- *Hvala za vaš trud! otrok rad jé v vrtcu in je s hrano zadovoljen! :)*
- *Popoldanske malice bi sicer spremenila, kajti skoraj vsak dan je sadje in suhi kruh ali krekerji...s tem nismo zadovoljni.*
- *V redu je.*
- *V celoti gledano sem zadovoljna z jedilnikom, menim pa, da je na jedilniku še vedno preveč procesirane hrane - salama, pašteta, namazi, buhtlji, sirovke, čokolino, rogljički... mislim, da bi se dalo to nadomestiti z zdravimi namazi/kašami, ko bi jih pripravili sami. enako velja za sladice; želim si da bi vse pripravljali sami. razumem, da je pri oblikovanju jedilnika ključna cena, vendar je cena ki jo bodo naši otroci plačevali zaradi procesirane hrane veliko večja. pohvalila bi, da so solate veliko bolj raznolike oz. bogate (s čičeriko, koruzo) in je vključeno bolj sezonsko sadje kot je bilo ter so pogostejše ovsene/prosene kaše, leča... predlagam, da bi se v jedilnik večkrat vključilo kislo repo, zelje, šparglje ter ribe. veseli me, da je jedilnik raznolik, da je veliko različnih juh, upam pa da so pripravljene iz zelenjave, ne pa "iz vrečke", zgoščene z veliko moke in umetnih ojačevalcev okusa.*
- *Se mi zdi, da je opazna razlika v jedilniku v pozitivno smer. upam pa da so tudi sestavine kvalitetne in sama priprava hrane iz osnovnih sestavin in ne predpripravljenih. mogoče bi za mnenje vprasali tudi vzgojiteljice, ki hrano otrokom servirajo in imajo tako največ povratnih informacij, kaj otrokom gre z malo vzpodbude in kaj sploh ne, ce je kaksna hrana, ki jo zaradi same strukture težje pojedó,....*

V vrtcu pripravljajo hrano brez vseh koncentratov in je pripravljena izključno iz svežih surovin. Cvrtje kot termični postopek obdelave živil se v kuhinji že nekaj let ne uporablja. Hrana se pripravlja v konvektomatu in se kuha/peče na vročem zraku. Trudimo se, da predpripravljenih izdelkov (buhtlji, polpeti, piškoti) vključujemo v minimalnih količinah v primerih kadrovskih stisk v kuhinji.

Piškotki so na jedilniku največ enkrat mesečno in še takrat posegamo po piškotkih, pripravljenih iz polnovrednih živil.

Pri otrocih z alergijami se trudimo, da dobijo obroke, ki so čim bolj podobni obrokom za ostale otroke. Zamenja se le živilo, ki ga ne smejo uživati. Žal smo pri dobavi ustreznih nadomestkov zelo omejeni, saj nam jih dobavitelj pogosto ne dobavi, kljub temu, da jih trži. V prihodnje se bomo potrudili in še bolj dosledno naročali ustrezne nadomestke. Kuhinjsko osebje se je udeležilo izobraževanja za dietne kuharje, tako da imamo kader izobražen na zelo visokem nivoju.

## **ZAKLJUČEK**

Prehranske smernice, so veljavni predpisi, ki v Sloveniji urejajo skrb za zdravo prehrano otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Prehrana vpliva na naše zdravje in kakovost življenja, zato je pomembno, da vsak vzgojno-izobraževalni zavod poskrbi za čim bolj optimalno prehrano in s tem za zdrav razvoj in rast vaših otrok.

Glede na razpoložljiva finančna sredstva se trudimo, da v naše obroke vključujemo čim več ekološko (EKO) ali biološko (BIO) pridelanih živil, po možnosti od slovenskih oziroma lokalnih pridelovalcev. Zavedamo se, da je ekološko pridelana hrana visoko kakovostna in bolj varna, zato je boljša izbira. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta običajno bolj kakovostna, saj sta bolj zrela in imata višjo hranilno vrednost (več vitaminov in mineralov). To je zato, ker nista izpostavljena dolgotrajnemu transportu, ki negativno vpliva na kakovost živil, poleg tega transport zelo obremenjuje okolje.

Poleg sadja in zelenjave se trudimo uporabljati sveže mleko in mlečne izdelke, olja, meso in žitne izdelke lokalnih ponudnikov, kolikor je mogoče. Na jedilniku so ta živila (BIO/EKO/lokalno) označena z zeleno barvo. Tako učenci uživajo bolj kakovostno hrano, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravje, hkrati pa skrbimo za okolje in ohranjamo delovna mesta.

Rezultati ankete ter predlogi, pripombe in pohvale staršev in učencev nam bodo izhodišča pri organizaciji šolske prehrane za naslednje šolsko leto. Preučili jih bomo in poskušali uresničiti v skladu s prehranskimi smernicami in našimi zmožnostmi. S pomočjo različnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti in projektov si bomo še naprej prizadevali pozitivno vplivati na prehranske izbire otrok in zdrav način prehranjevanja.