



**OŠ SPODNJA ŠIŠKA  
LJUBLJANA  
RAZISKOVALNA NALOGA**



**SKRIVNOST ŠOLSKIH OBROKOV:  
SLADKOR, ZDRAVA HRANA IN MI!**

**GOSPODINJSTVO**

**MENTORICA:**

prof. LOTA GASSER VONČINA

**AVTORICE:**

**SOFIJA FIČROR NOVAKOVIČ 6. A**

**KATARINA BRENKO 6. A**

**LYRA BRENKO. 6. A**

**LJUBLJANA, MAREC 2025**

FIČOR NOVAKOVIĆ Sofija, BRENKO Katarina, BRENKO Lyra. SKRIVNOST ŠOSKIH OBROKOV:  
SLADKOR, ZDRAVA HRANA IN MI.  
raziskovalna naloga, Ljubljana, OŠ Spodnja Šiška, 2025

## GOSPODINJSTVO

Naslov naloge: SKRIVNOST ŠOLSkih OBROKOV: SLADKOR, ZDRAVA HRANA  
IN MI.

Avtorice: Sofija Fičor Novaković, Katarina Brenko, Lyra Brenko

Mentorica: prof. Lota Gasser Vončina

## **1 KAZALO VSEBINE**

1	KAZALO VSEBINE .....	3
	POVZETEK .....	5
2	PREDGOVOR.....	5
3	TEORETIČNI DEL .....	6
3.1	PREHRANSKE SMERNICE V ŠOLI.....	6
3.2	KAJ STA PROCESIRANA HRANA IN SLADKOR IN NEGATIVNI UČINKI PREKOMRENEGA UŽIVANJA.....	6
3.3	VPLIV PREHRANE NA ZDRAVJE.....	7
3.4	RAZISKAVE O VPLIVU PREHRANE NA KONCENTRACIJO, USPEŠNOST V ŠOLI IN RAZPLOŽENJE OTROK .....	8
4	EMPIRIČNI DEL.....	9
4.1	NAMEN .....	9
4.2	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	9
4.3	HIPOTEZE .....	10
4.4	Metode .....	10
5	Naše ugotovitve .....	11
5.1	MESEČNI JEDILNIK.....	11
5.2	DELITEV HRANE NA ZDRAVO IN MANJ ZDRAVO.....	12

FIČOR NOVAKOVIĆ Sofija, BRENKO Katarina, BRENKO Lyra. SKRIVNOST ŠOSKIH OBROKOV:  
SLADKOR, ZDRAVA HRANA IN MI.  
raziskovalna naloga, Ljubljana, OŠ Spodnja Šiška, 2025

5.3	OPAZOVANJE VSEBNOSTI SLADKORJA .....	14
5.4	IZRAČUN DELEŽA ZDRAVE HRANE .....	14
	Razdelitev živil na zdrava in manj zdrava.....	14
5.5	PRIMERJAVA IZRAČUNA Z NOVIMI SMERNICAMI .....	16
5.6	REZULTATI ANKETE ZA OSNOVNOŠOLCE .....	17
6	RAZPRAVA.....	25
7	ZAKLJUČEK .....	27
	SEZNAM VIROV .....	28
8	PRILOGA .....	29

## **POVZETEK**

Raziskovalna naloga preučuje šolsko prehrano z vidika njene kakovosti, pogostosti uživanja sladkih in procesiranih jedi ter mnenja učencev o obrokih. Analiza jedilnika je pokazala, da šolska prehrana vključuje večinoma zdrave sestavine, vendar se v njej še vedno pojavljajo sladice, pekovski izdelki in sladkane pijače. Anketni rezultati so razkrili, da si učenci želijo več raznolikih jedi, medtem ko so ribe in zelenjava manj priljubljene. Večina učencev v šoli vsaj občasno uživa sadje in zelenjavo, vendar pogosto ne pojedjo celotnega obroka. Na podlagi ugotovitev bi bilo smiselno razmisliti o izboljšavah jedilnika v skladu z novimi smernicami o šolski prehrani ter spodbuditi učence k bolj zdravim izbiram.

## **KLJUČNE BESEDE**

šolska prehrana, zdrava prehrana, sladkor, procesirana hrana, mnenje učencev, jedilnik, prehranske smernice, prehranske navade

## **2 PREDGOVOR**

Zdrava hrana je zelo pomembna za otroke in mlade, saj pomaga pri rasti, razvoju in dobrem počutju. Pomaga ohranjati primerno telesno težo ter zmanjšuje možnost bolezni, kot so sladkorna bolezen in težave s srcem. Daje nam energijo za vsakodnevne aktivnosti in izboljšuje naše zdravje. Nekatera hranila, kot so omega-3 maščobe, ugodno vplivajo na naše možgane, vitamini in minerali pa poskrbijo za lepo kožo in močne lase. Zdrava hrana krepi odpornost, pomaga pri boljšem razpoloženju ter izboljšuje zbranost pri učenju.

## 3 TEORETIČNI DEL

### 3.1 PREHRANSKE SMERNICE V ŠOLI

Zakon o šolski prehrani sistemsko ureja prehrano otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Spodbuja zdravo prehranjevanje in trajnostni razvoj z izobraževanjem o uravnoteženi prehrani, uporabo polnovrednih živil ter pripravo obrokov iz lokalno pridelanih sestavin. Prav tako vključuje ukrepe za zmanjšanje ostankov hrane, racionalno porabo ter recikliranje. Mladostniki se s tem vključujejo v trajnostne pobude in razvijajo spoštovanje do okolja.

### 3.2 KAJ STA PROCESIRANA HRANA IN SLADKOR IN NEGATIVNI UČINKI PREKOMRENEGA UŽIVANJA

Procesirana hrana in sladkor sta pogosto povezana s številnimi negativnimi učinki na zdravje, še posebej, ko ju uživamo v prekomernih količinah. Tukaj je nekaj ključnih točk:

#### **Procesirana hrana**

**Visoka vsebnost natrija:** Pogosto vsebuje velike količine soli, kar lahko vodi do povišanega krvnega tlaka.

**Nizka hranilna vrednost:** Vsebuje manj vitaminov, mineralov in vlaknin, kar lahko oslabi zdravje.

**Aditivi in konzervansi:** Nekateri dodatki lahko povzročijo alergijske reakcije ali druge zdravstvene težave.

**Povečano tveganje za bolezni:** Redno uživanje procesirane hrane je povezano z večjim tveganjem za debelost, sladkorno bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni.

### **Sladkor**

**Povečanje telesne teže:** Vsebuje veliko praznih kalorij, kar lahko vodi do debelosti.

**Tveganje za diabetes:** Prekomeren vnos sladkorja lahko povzroči inzulinsko odpornost in sladkorno bolezen tipa 2.

**Težave z zobmi:** Sladkor je glavni povzročitelj kariesa in drugih zobnih težav.

**Nihanje razpoloženja:** Hitro nihanje ravni sladkorja lahko povzroči utrujenost, razdražljivost in poveča tveganje za depresijo.

Zmanjšanje uživanja procesirane hrane in sladkorja ter osredotočanje na naravna, polnovredna živila prispeva k boljšemu zdravju in počutju. Uravnotežena prehrana, bogata z vlakninami, vitamini in minerali, je ključna za dolgoročno ohranjanje zdravega življenjskega sloga.

## **3.3 VPLIV PREHRANE NA ZDRAVJE**

Prehrana ima ključno vlogo pri zdravju in učnem uspehu, saj vpliva na telesno težo, imunski sistem in delovanje možganov.

### **Vpliv prehrane na zdravje:**

- **Preprečevanje debelosti:** Uravnotežena prehrana, bogata s sadjem, zelenjavo, polnozrnatimi živali in beljakovinami, pomaga ohranяти zdravo

telesno težo. Zmanjšanje vnosa visoko predelane hrane preprečuje prekomerno pridobivanje kilogramov.

- **Krepitev imunskega sistema:** Vitamini (C, D) in minerali (cink, selen) pomagajo telesu pri obrambi pred boleznimi. Probiotiki iz fermentiranih živil, kot sta jogurt in kislo zelje, podpirajo zdravo črevesno mikrobioto, ki je ključna za imunski sistem.
- **Zmanjšanje tveganja za kronične bolezni:** Zdrava prehrana prispeva k preprečevanju srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in nekaterih vrst raka.

### 3.4 RAZISKAVE O VPLIVU PREHRANE NA KONCENTRACIJO, USPEŠNOST V ŠOLI IN RAZPLOŽENJE OTROK

Uravnotežena prehrana je ključnega pomena za zdravje, preprečevanje debelosti in uspešno učenje. S poudarkom na kakovostni hrani lahko dolgoročno izboljšamo tako fizično kot duševno počutje.

- **Kognitivne funkcije:** Omega-3 maščobne kisline (iz rib in oreščkov) izboljšujejo spomin in sposobnost učenja. Vitamini B kompleksa podpirajo energijsko presnovo in delovanje možganov, kar prispeva k boljši koncentraciji.
- **Energija in koncentracija:** Stabilna raven krvnega sladkorja, ki jo zagotavljajo kompleksni ogljikovi hidrati (polnozrnati izdelki), preprečuje utrujenost in nihanja v energiji. Ustrezna hidracija pa skrbi za optimalno delovanje možganov.
- **Razpoloženje in motivacija:** Zdrave maščobe vplivajo na raven serotonina, hormona sreče, kar izboljšuje razpoloženje in motivacijo za učenje.

## 4 EMPIRIČNI DEL

### 4.1 NAMEN

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšna je kakovost šolske prehrane in ali ustreza prehranskim smernicam za zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov. Raziskava preučuje, koliko zdrave in nezdrave hrane je v šolskih obrokih, kako pogosto učenci uživajo sladke in procesirane jedi ter kakšno je njihovo mnenje o šolski prehrani. Z analizo jedilnika, anketiranjem učencev in primerjavo s prehranskimi priporočili želimo ugotoviti, ali bi bile potrebne spremembe v ponudbi obrokov in kako bi lahko učence spodbudili k bolj zdravim prehranskim navadam.

### 4.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- **Kakašno hrano jemo v šoli: zdravo ali nezdravo?** (Ali so v šolskih obrokih večinoma zdrava živila (sadje, zelenjava, polnozrnata žita) ali nezdrava (sladice, procesirana hrana)?)
- **Kolikokrat na teden v šoli jemo sladko hrano?** (Kolikokrat na teden so na šolskem jedilniku sladice ali sladkane pijače?)
- **Ali sošolci mislijo, da je šolska hrana zdrava?** (Kaj menijo otroci o šolski prehrani? Ali jo dojemajo kot zdravo ali nezdravo?)
- **Kako pogosto v šolskih obrokih pojemo procesirano hrano?** (Koliko dni v tednu vsebujejo šolski obroki procesirana živila, kot so hrenovke, burgerji, ali predpripravljene jedi?)

- **Katera hrana je otrokom v šoli najbolj in najmanj všeč?** (Katera hrana na šolskem jedilniku je najbolj priljubljena med otroki? Katera pa jim ni všeč?)

#### **4.3 HIPOTEZE**

- Večina obrokov v šoli vsebuje zdravo hrano.
- Otroci v šoli jedo sladice vsaj trikrat na teden.
- Večina otrok meni, da je šolska prehrana bolj zdrava letos kot prejšnja leta.
- Otroci imajo najraje procesirano hrano, kot so pice in burgerji.
- Šolska hrana pogosto vsebuje procesirane sestavine.

#### **4.4 METODE**

- Anketa med učenci naše šole.
- Opazovanje jedilnikov
- Intervju z vodjo šolske prehrane
- Opazovanje (če je na voljo sladica ali sadje, koliko otrok vzame eno ali drugo)

FIČOR NOVAKOVIĆ Sofija, BRENKO Katarina, BRENKO Lyra. SKRIVNOST ŠOSKIH OBROKOV:  
SLADKOR, ZDRAVA HRANA IN MI.  
raziskovalna naloga, Ljubljana, OŠ Spodnja Šiška, 2025

## 5 NAŠE UGOTOVITVE

### 5.1 MESEČNI JEDILNIK

#### JEDILNIK ZA OKTOBER 2024

#### DOBER TEK!

LEGENDA: \*= EKO ŽIVILLO ALI JED, **LOKALNO**

DATUM	MALICA	KOSILO	POP. MALICA
30.9	ČAJ Z LIMONO, BOMBETA S SEMENI (1), PIŠČANČJA PRSA, PAPRIKA	RIŽOTA S ŠPARGLJI IN PURANOM (9) (ŠPARGLJEVA RIŽOTA-9), ZELENA SOLATA, MELONA, VODA	NEKTARINA, AJDOV KRUH Z OREHI (1,8), SIR (7)
1.10	MLEČNI* RIŽ (7), JABOLKO	JUHA Z REZANCI (1,3,9), SVEDRI S TUNINO OMAKO (1,3,4,9) (SVEDRI Z ZELENJAVO-1,3,9), KUMARIČNA SOLATA	SADJE, MAKOVA ŠTRUČKA (1,6)
2.	REDČEN 100% SOK 1:1, <b>PIRIN KRUH*</b> , JAJČNI NAMAZ (3,7,10) <b>ŠOLSKA SHEMA SADJA: PARADIŽNIK</b>	KROMPIRJEV GOLAŽ (9) (KROMP.ENOLONČNICA-9), SADNA SOLATA S SMETANO	MLEKO (7), KRUHOV ROGLJIČ (1)
3.	KORUZNI KOSMIČI Z JOGURTOM (7,8), BANANA	ŠPINAČNA JUHA (7,9), PURANJA PEČENKA Z OMAKO (9) (SEITAN V OMAKI-1,9), BULGUR, SOLATA IZ PARADIŽNIKA IN PAPIRIKE	LIMONADA, <b>PIRINA BLAZINICA* (1)</b>
4.	LIMONADA, TEMNA ŽEMLJA (1), SIR (7), KORENČEK	BUČNA JUHA (7,9), OCVRT OSLIČ (1,3,4) (OCVRTA CVETAČA-1,3), KROMPIRJEVA SOLATA, GROZDJE	SKUTA (7), BANANA
7.	MLEČNA* RIBANA KAŠA (1,3,7), HRUŠKA	POROVA JUHA (7,9), PIŠČANČJI SOTE (7,9) (ČIČERIKIN SOTE-7,9), DUŠEN RIŽ, ZELJNA SOLATA S FIŽOLOM	GROZDJE, <b>PEKOVSKO PECIVO* (1)</b>
8.	SADNI ČAJ, KAJZERICA (1,6), SIR (7), <b>ŠOLSKA SHEMA SADJA: PAPRIKA</b>	KORUZNA MINEŠTRA (9), PALAČINKE Z MARMELADO (1,3), <b>JABOLKO*</b> , VODA	GRŠKI JOGURT (7), GRISINI (1,6,8)
9.	KAKAV (7), MAKOVKA	KOKOŠJA JUHA Z ZAKUHO (1,3,9) (ZELENJ.BISTRA JUHA-1,3,9), ĐUVEČEV RIŽ (9), PLESKAVICA (VEGI PLESKAVICA-1,6), GRŠKA SOLATA	REDČEN 100% SOK, ŽITNA REZINA (1,7,8)
10.	LIMONADA, OVSEN KRUH (1), AVOKADIN NAMAZ (7), PARADIŽNIK	BORANJA Z MESOM (9) (VEGI BORANJA.-6,9), <b>PIRE KROMPIR*(7)</b> , SOLATA IZ RDEČE PESE, GROZDJE	MLEKO (7), BIGA (1,7)
11.	<b>BREZMESNI DAN: NEHOMOGENIZIRANO MLEKO (7)</b> , KRUH BR. ADITIVOV (1), <b>MARMELADA</b> , MASLO (7)	KORENČKOVA JUHA (3,9), <b>TESTENINE*</b> S PARADIŽNIKOVO OMAKO (1,3,9), ZELENA SOLATA	VODA, OVSEN KRUH (1,6), MLEČNI NAMAZ (7)

FIČOR NOVAKOVIĆ Sofija, BRENKO Katarina, BRENKO Lyra. SKRIVNOST ŠOSKIH OBROKOV:  
SLADKOR, ZDRAVA HRANA IN MI.  
raziskovalna naloga, Ljubljana, OŠ Spodnja Šiška, 2025

14.	ZELIŠČNI ČAJ, RŽEN KRUH (1), SKUTNI NAMAZ (7)	ŠPARGLJEVA JUHA (7,9), PIŠČANČJE KRAČE Z OMAKO (9) (SOJINI MEDALJONI V OM.-6,9), MLINCI (1,3), SOLATA IZ PARADIŽNIKA IN PAPRIKE	KEFIR (7), RIŽEVI VAFLI
15.	BIO MALICA: MLEKO* (1), CIMETOV POLZEK* (1,3,7), JABOLKO*	DUNAJSKI ZREZEK (1,3,9) (ZELENJAVNI POLPET-1,3,6), PRAŽEN KROMPIR*, ZELENJAVNI TRIS (ZA NAS), SOLATA IZ RDEČE PESE	LIMONADA, OVSENA ŽEMLA (1,6), PIŠČANČJA PRSA, PAPRIKA
16.	LIMONADA, BOMBETA (1), SUHA SALAMA ŠOLSKA SHEMA SADJA: SVEŽE KUMARE	CVETAČNA ENOLONČNICA (9), GIBANICA (1,3,7,8), SADJE	MLEKO (7), BOBOLI (1,7)
17.	OVSENI KOSMIČI (1) Z NEHOM.MLEKOM (7), SADJE	BROKOLI JUHA (7,9), PERESNIKI Z ZELENJAVNO OMAKO (1,3,9), ZELENJA SOLATA	REDČEN SOK, POLNOZRNATA ŠTRUČKA (1,11)
18.	RIBJI DAN: LIMONADA, ČRN KRUH (1), RIBJI NAMAZ (4,7), PARADIŽNIK	RIBJI DAN: BISTRA JUHA (9), PEČEN FILE BRANCINA (4) (SIR NA ŽARU-7), KROMPIR V KOSIH, ZELJNA SOLATA, MANDARINA	PINJENEC (7), ROGLJIČ Z OREHI (1,8)
21.	JOGURT (7), KRUHOV ROGLJIČ (1,6)	GOBOVA JUHA (7,9), GOVEJ GOLAŽ* (9) (SOJIN GOLAŽ-6,9), POLENTA*, RADIČ S KORUZO	SADJE, ŠTRUČKA S SEMENI (1,11)
22.	ČAJ Z LIMONO, AJDOV KRUH Z OREHI (1,6,8), MESNO ZELENJAVNI NAMAZ (3,7,10)	ZREZKI V ČEBULNI OMAKI (9) (SEITANOVI ZR. V ČEB.OM.-1,9), KUS KUS (1), ZELJNA SOLATA S ČIČERIKO	MLEKO (7), JABOČNI ZAVITEK (1,3)
23.	GRANOLA Z JOGURTOM (7,8), SADJE	KROMPIRJEVA MUSAKA (3,7,9) (MI + H.S) (ZELENJAVNA MUSAKA (3,7,9) (R.J. ŠPAGETI Z BOLONJSKO OMAKO-1,3,9 (ŠPAG. Z ZELENJAVNO-1,3,9)), ZELENJA SOLATA* S KALČKI, LIMONADA	VODA, KRUH* (1), TRDO KUHANO JAJCE (3), PARADIŽNIK
24.	REDČEN 100% SOK, SIROVA ŠTRUČKA (1,7) ŠOLSKA SHEMA SADJA: MANDARINA	JOTA S KLOBASO, SKUTNI ŠTRUKLJI (1,3,7) (MI) (OSTALI: SKUTNI ZAVITEK-1,3,7)), VODA	MLEČNI DESERT (7), SLANIK (1)
25.	BREZMESNI DAN: MLEKO* (7), SEZAMOVA ŠTRUČKA (1,11), JABOLKO	JUHA Z RIBANO KAŠO (1,3,9), NJOKI S SIROVO OMAKO (1,3,7), SOLATA IZ PARADIŽNIKA IN PAPRIKE	SADJE, ZELENJAVNA ROLCA* (1)
<b>VESELE POČITNICE</b>			

PRIJETEN JESENSKI ODDIH...



SEZNAM ALERGENOV (preglednica za številke v oklepaju): 1 gluten, 2 raki, 3 jajca, 4 ribe, 5 arašidi, 6 soja, 7 mleko, 8 oreščki, 9 listna zelena, 10 gorčično seme, 11 sezamovo seme, 12 žveplov dioksid, 13 volčji bob, 14 mehkužci

Poleg alergenov, ki so navedeni v oklepajih, lahko posamezna živila in jedi vsebujejo tudi nekatere alerg., ki so samo v sledovih - npr: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13

Šola si pridržuje pravico do spremembe jedilnika.

Organizatorica šolske prehrane Maja Stepančič

## 5.2 DELITEV HRANE NA ZDRAVO IN MANJ ZDRAVO

Pregledale smo jedilnik za mesec oktober 2024 in ugotovile:

### Ekološka in lokalna živila

Jedilnik vključuje ekološka, ki so označena z \*, na primer:

- pirin kruh
- mlečni izdelki (npr. mlečni riž, mlečna ribana kaša)
- jabolko
- testenine

- pire krompir

### **Lokalna živila:**

- nehomogenizirano mleko
- marmelada

Jedilnik vsebuje veliko **zdravih živil**, kot so:

- **Sadje:** jabolko, banana, hruška, grozdje, melona.
- **Zelenjava:** paradižnik, kumarice, zelena solata, rdeča pesa, fižol.
- **Polnozrnata živila:** pirin kruh, ovseni kruh, polnozrnata žita.
- **Viri beljakovin:** ribe (oslič), piščančja prsa, puranje meso, skuta, sir.
- **Zdrave maščobe:** avokadov namaz, orehi.

Vendar jedilnik vključuje tudi **nekaj manj zdravih živil**:

- **Procesirana hrana:** makova štručka, bombeta s semeni, kruhovi rogljiči, pekovsko pecivo, grisini.
- **Sladice:** palačinke z marmelado, marmelada.
- **Sladkane pijače:** redčen sok, limonada, kakav.

Na splošno je šolski jedilnik precej uravnotežen, saj vsebuje veliko zdravih sestavin, kot so sveže sadje in zelenjava, polnozrnata živila ter kakovostne beljakovine. Vendar se občasno pojavijo manj zdrava živila, kot so sladice in procesirani pekovski izdelki.

### 5.3 OPAZOVANJE VSEBNOSTI SLADKORJA

Sladke jedi in pijače se pojavijo približno 4- do 5-krat na teden, kar vključuje:

- Sladkane pijače (redčen sok, limonada).
- Sladice (palačinke z marmelado, marmelada, pekovsko pecivo).
- Sladke malice (kakav, makovka).

To pomeni, da so sladke jedi v jedilniku prisotne skoraj vsak dan, vendar niso vedno glavni del obroka. V večini primerov so dodatek k sicer uravnoveženim jedem.

Šolski jedilnik je večinoma zdrav, saj vsebuje veliko sadja, zelenjave, polnozrnatih žit in beljakovin. Vendar pa bi bilo mogoče zmanjšati pogostost sladkih jedi in pijač, da bi bil še bolj uravnovežen.

### 5.4 IZRAČUN DELEŽA ZDRAVE HRANE

Da bi ugotovile, ali v šoli jemo bolj zdravo ali nezdravo hrano, smo analizirale jedilnik za oktober 2024. Pri tem smo sledile naslednjim korakom

#### RAZDELITEV ŽIVIL NA ZDRAVA IN MANJ ZDRAVA

Najprej smo pregledale vse obroke in sestavine ter jih razvrstili v dve skupini:

#### **Zdrava hrana:**

- Sadje (npr. jabolka, banane, hruške, grozdje).
- Zelenjava (npr. paradižnik, zelena solata, paprika, rdeča pesa).
- Polnozrnat in ekološka živila (pirin kruh, ovseni kruh, testenine).
- Beljakovine (ribe, piščanec, puranje meso, skuta, sir).

- Hrana z zdravimi maščobami (avokadov namaz, orehi).

#### **Manj zdrava hrana:**

- Procesirani pekovski izdelki (makova štručka, pekovsko pecivo, bombeta).
- Sladice (palačinke z marmelado, marmelada, kakav).
- Sladkane pijače (limonada, redčen sok).

#### **Štetje vseh sestavin v jedilniku**

Pregledali smo vse jedi v malicah, kosilih in popoldanskih malicah ter prešteli skupno število sestavin, ki so se pojavile v jedilniku.

Skupno število vseh sestavin: 78

#### **Štetje zdravih sestavin**

Izmed vseh sestavin smo prešteli tiste, ki jih uvrščamo med zdravo hrano.  
Število zdravih sestavin: 56

#### **Izračun deleža zdrave hrane**

Za izračun smo uporabili naslednjo enačbo:

$$\text{Delež zdrave hrane} = \left( \frac{\text{število zdravih sestavin}}{\text{število vseh sestavin}} \right) \times 100$$

$$\left( \frac{56}{78} \right) \times 100 = 71.8\%$$

### **Kaj smo ugotovile?**

Naš izračun kaže, da je v šolskem jedilniku približno 71.8% hrane zdrave. To pomeni, da v šoli večinoma jemo zdravo, saj je v jedilniku veliko sadja, zelenjave in polnozrnatih živil. Vendar pa se v jedilniku nekajkrat na teden pojavljajo tudi sladke pijače, sladice in pekovski izdelki, ki jih ne bi smeli uživati prepogosto.

## **5.5 PRIMERJAVA IZRAČUNA Z NOVIMI SMERNICAMI**

Novo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki so začele veljati s šolskim letom 2024/25, poudarjajo pomen zdrave in trajnostne prehrane za otroke in mladostnike. Cilj smernic je povečati delež zdravih, lokalno pridelanih in sezonskih živil v šolskih obrokih ter zmanjšati ponudbo manj zdravih možnosti, kot so sladke pijače, sladice in visoko predelana hrana.

Naša analiza šolskega jedilnika je pokazala, da je približno 71,8% ponujenih živil zdravih, kar je pozitiven rezultat. Vendar pa smernice priporočajo še večji poudarek na zdravih izbirah. To vključuje zmanjšanje pogostosti sladkih pijač in sladic ter

povečanje uporabe lokalno pridelanih in sezonskih sestavin. Skladno s smernicami bi bilo smiselno razmisliti o dodatnih prilagoditvah jedilnika, da bi še bolj ustrezal priporočilom za zdravo in trajnostno prehrano v šolah.

## 5.6 REZULTATI ANKETE ZA OSNOVNOŠOLCE

Kaj pa menijo naši osnovnošolci? Razdelile smo ankete med 130 učencev in dobile vrnjenih 95 anket.



Graf 1: Ali ti je šolska prehrana všeč?

Graf prikazuje, kako učenci ocenjujejo šolsko prehrano. Večina jih meni, da jim je včasih všeč (64 učencev), manj jih šolsko prehrano ne mara (25 učencev), le 6 učencev pa pravi, da jim je zelo všeč. To pomeni, da bi bilo mogoče jedilnik še izboljšati, da bi bil bolj priljubljen pri učencih.



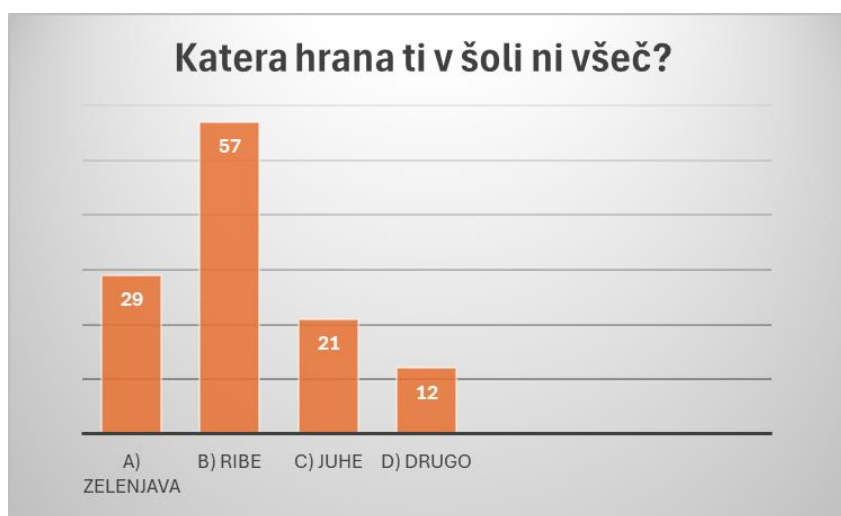
Graf 2: Ali misliš, da je šolska prehrana zdrava?

Največ učencev (39) ni prepričanih o tem, ali je šolska prehrana zdrava, 29 jih meni, da ni zdrava, medtem ko jih 25 verjame, da je zdrava. To pomeni, da mnogi učenci niso prepričani o kakovosti prehrane in bi bilo koristno več izobraževanja o tem, kaj pomeni zdrava prehrana.



Graf 3: Katera hrana v šoli ti je najbolj všeč?

Največ učencev (36) ima najraje sladice, sledijo sadje (28), drugo (22) in meso (18). Zelenjava je najmanj priljubljena, saj jo je izbralo le 6 učencev. To pomeni, da bi bilo koristno iskati načine, kako narediti zdravo hrano, predvsem zelenjavo, bolj privlačno za učence.



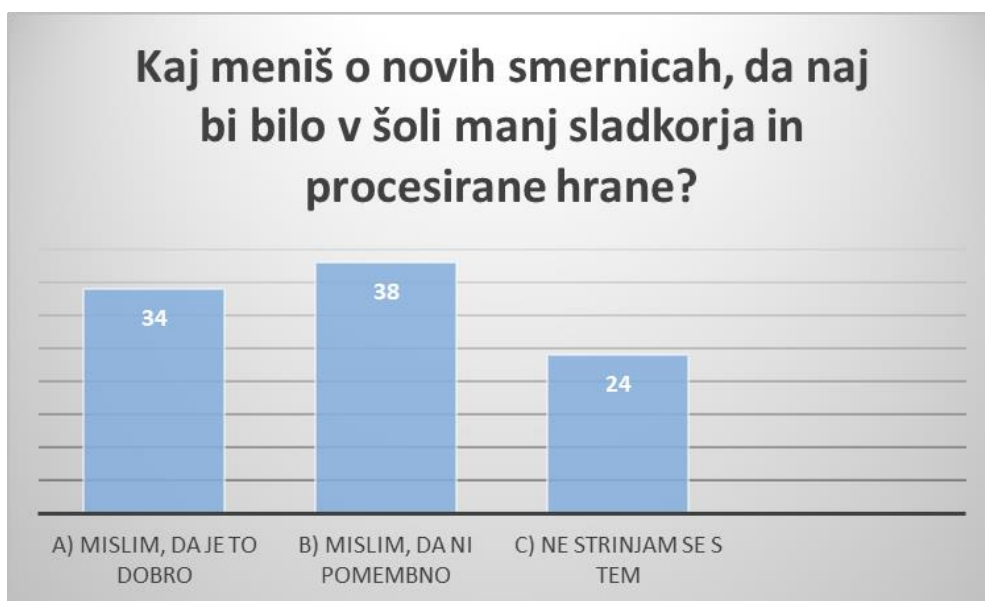
Graf 4: Katera hrana v šoli ti ni všeč?

Največ učencev (57) ne mara rib, sledijo zelenjava (29), juhe (21) in druga hrana (12).



Graf 5: Kolikokrat na teden v šoli ješ sladico?

Večina učencev (78) poje sladico v šoli 1–2 krat na teden, 8 učencev jo je 3–4 krat, 1 učenec sladico je vsak dan, medtem ko jih 13 sladice sploh ne je. To pomeni, da sladice v šoli niso zelo pogoste, večina učencev pa jih uživa zmerno. Glede na pogostost uživanja sladice sklepamo, da jih nekateri prinesejo tudi od doma.



Graf 6: Kaj meniš o novih smernicah, da naj bi bilo v šoli manj sladkorja in procesirane hrane?

Največ učencev (38) meni, da to ni pomembno, 34 učencev podpira spremembe in se strinja, da je to dobro, medtem ko se 24 učencev s tem ne strinja. To pomeni, da so mnenja učencev deljena.



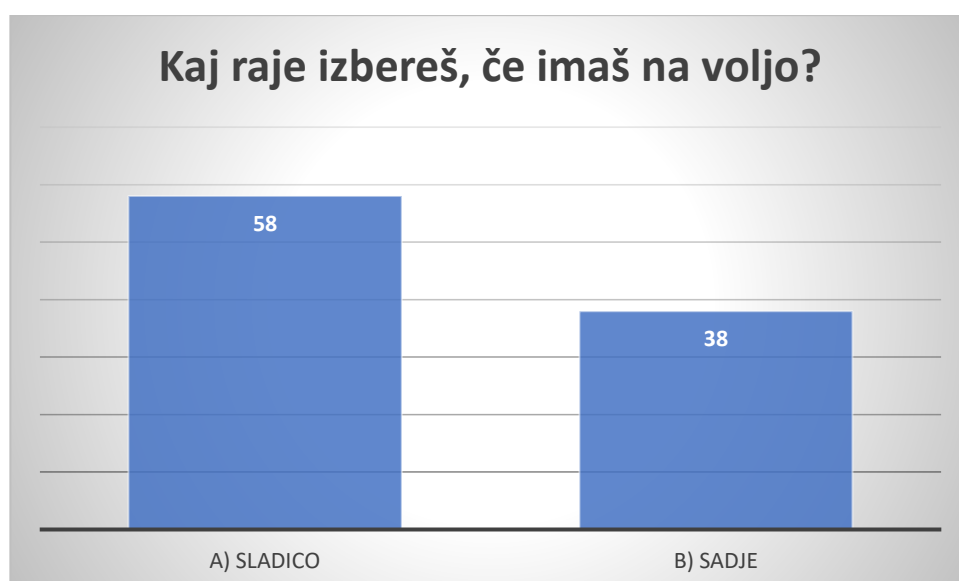
Graf 7: Ali v šoli poješ vse, kar dobiš za kosilo?

Večina učencev (79) pravi, da včasih pojejo vse, 11 učencev hrane nikoli ne poje do konca, le 7 učencev pa vedno poje celoten obrok. To pomeni, da se hrana v šoli pogosto ne poje v celoti, kar bi lahko vplivalo na količino zavržene hrane.



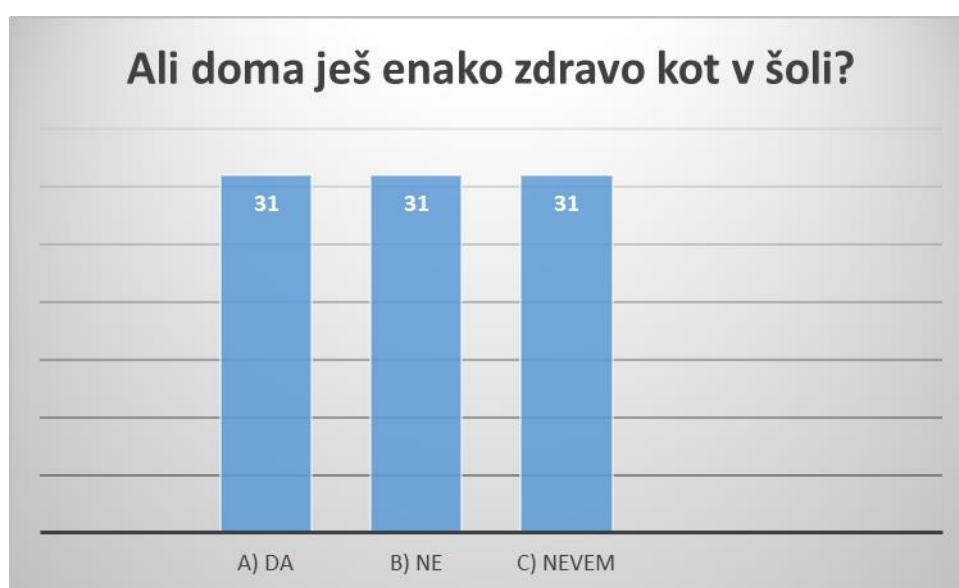
Graf 8: Ali v šoli običajno poješ sadje in zelenjavo, če je na voljo?

Večina učencev (70) odgovarja, da ju včasih pojejo, 19 učencev jih poje vedno, medtem ko jih 6 sadja in zelenjave nikoli ne je. To pomeni, da večina učencev sadje in zelenjavo uživa le občasno.



### Graf 9; Kaj raje izbereš, če imaš možnost?

Večina učencev (58) se odloči za sladico, medtem ko jih 38 raje izbere sadje. To pomeni, da so sladice pri učencih bolj priljubljene kot sadje.



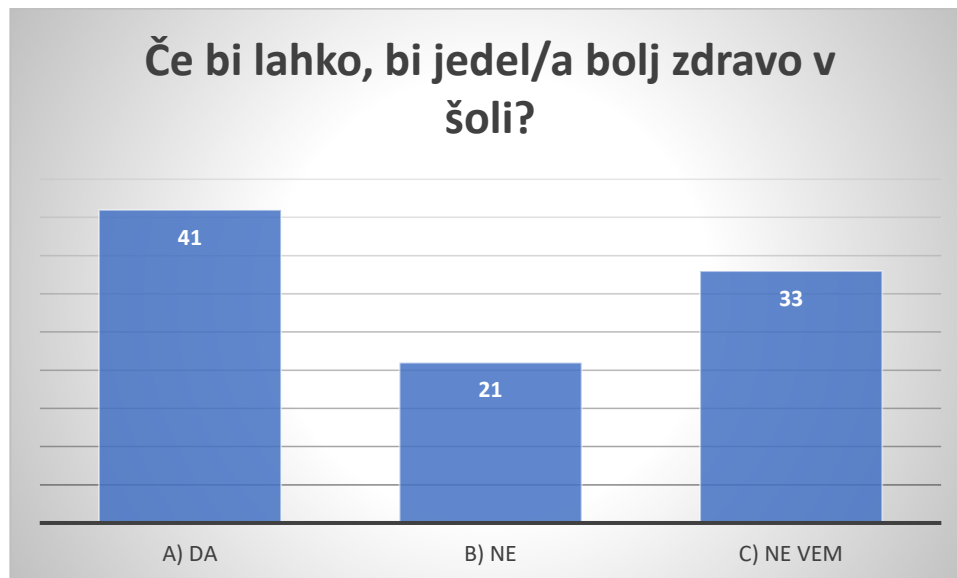
### Graf 10: Ali doma ješ enako zdravo kot v šoli?

Rezultati so popolnoma izenačeni, saj je enako število učencev (31) odgovorilo DA, NE in NE VEM. To pomeni, da imajo učenci zelo različna mnenja o tem, kako zdrava je njihova prehrana doma v primerjavi s šolsko prehrano, kar bi lahko bilo zanimivo raziskati naprej.



Graf 11: Kaj bi spremeni/a na šolskem jedilniku?

Največ učencev (57) si želi več različnih jedi, 18 učencev bi dodalo več sladice, 5 učencev bi želelo več sadja in zelenjave, 19 učencev pa bi izbralo nekaj drugega. To pomeni, da si učenci želijo več raznolikosti v šolski prehrani, manj pa jih zanima povečanje zdrave hrane.



Graf 12: Če bi lahko, bi jedel bolj zdravo v šoli?

Največ učencev (41) bi se odločilo za bolj zdravo prehrano, 33 jih ni prepričanih, medtem ko jih 21 tega ne bi spremenilo. To pomeni, da ima veliko učencev interes za bolj zdrave izbire, vendar bi bilo koristno ponuditi več privlačnih zdravih možnosti.

## 6 RAZPRAVA

Na podlagi analize jedilnika za oktober, izračuna deleža zdrave hrane prisotne v šolskem jedilniku in odgovorv otrok lahko naše hipoteze potrdimo ali ovržemo:

- **Večina obrokov v šoli vsebuje zdravo hrano. – POTRJENO**

(Iz analize jedilnika smo ugotovili, da je 71,8 % sestavin zdravih, kar pomeni, da šolska prehrana večinoma vključuje sadje, zelenjavo, polnozrnata živila in beljakovine. Vendar pa se na jedilniku še vedno pojavljajo sladice, sladkane pijače in procesirana hrana, kar pomeni, da jedilnik ni popolnoma zdrav, ampak precej uravnotežen).

- **Otroci v šoli jedo sladice vsaj trikrat na teden. – OVRŽENO**

(Rezultati analize jedilnika in anket kažejo, da večina učencev sladice uživa 1–2 krat na teden, le 8 učencev jih uživa 3–4 krat, 1 učenec pa sladice je vsak dan. To pomeni, da večina učencev ne uživa sladkarij tako pogosto, kot predvideva hipoteza.)

- **Večina otrok meni, da je šolska prehrana bolj zdrava letos kot prejšnja leta. – OVRŽENO**

(Anketni rezultati kažejo, da 39 učencev ni prepričanih, 29 jih meni, da prehrana ni zdrava, in 25 jih verjame, da je zdrava. Ker večina učencev ne opaža izboljšanja ali ne zna oceniti sprememb, hipoteza ni potrjena.)

- **Otroci imajo najraje procesirano hrano, kot so pice in burgerji.- OVRŽENO**

(Najbolj priljubljena hrana v šoli so sladice, sledijo sadje, meso in druga hrana. Procesirana hrana (kot so pice in burgerji) ni bila navedena niti pod izbiro "drugo".)

- **Šolska hrana pogosto vsebuje procesirane sestavine. – POTRJENO**

(Na jedilniku se pojavijo procesirana živila, kot so pekovsko pecivo, bombeta s semeni, makova štručka, sladkane pijače in marmelada. Sladke jedi in pijače so prisotne 4–5 krat tedensko, kar kaže na precej pogosto prisotnost procesiranih sestavin.)

## 7 ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da šolska prehrana večinoma vključuje zdrava živila, vendar se še vedno pojavljajo procesirana hrana in sladke pijače. Kljub temu, da učenci menijo, da jedilnik vsebuje koristne sestavine, si večina želi več raznolikosti v ponudbi obrokov. Anketni odgovori so razkrili, da so sladice med najbolj priljubljenimi jedmi, medtem ko so ribe in zelenjava manj priljubljene.

Večina učencev uživa sladke jedi v zmernih količinah, vendar se nekateri ne zavedajo vpliva prehrane na zdravje. Rezultati so pokazali, da učenci pogosto ne pojedjo vseh obrokov v šoli, kar nakazuje potrebo po prilagoditvah jedilnika ali boljšem ozaveščanju o pomenu uravnotežene prehrane.

Na podlagi novih smernic o šolski prehrani bi lahko v prihodnosti zmanjšali delež sladkorja in procesirane hrane ter povečali ponudbo lokalnih in ekoloških sestavin. Ključni izziv ostaja motivacija učencev, da bi pogosteje izbrali bolj zdravo hrano. Boljše informiranje o koristih uravnotežene prehrane in prilagoditev jedilnika bi lahko prispevala k izboljšanju zadovoljstva in zdravja učencev.

## SEZNAM VIROV

- NIJZ. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Pridobljeno s spletnega naslova:  
<https://nijz.si/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah/> (november 2005)
- GOV-Ministrstvo za zdravje: Smernice prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih zavodih. Pridobljeno s spletne strani:  
<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf> (december 2024)
- Aktivni.si. Nova študija odkrila: Procesirana hrana je povezana z depresijo. Pridobljeno s spletne strani:  
[https://aktivni.metropolitan.si/zdravje/nova-studija-odkrila-procesirana-hrana-je-povezana-z-depresijo/?utm\\_source=chatgpt.com](https://aktivni.metropolitan.si/zdravje/nova-studija-odkrila-procesirana-hrana-je-povezana-z-depresijo/?utm_source=chatgpt.com) (16.11.2023)
- Vizita.si. Vplivi prekomernega uživanja sladkorja na naše zdravje. Pridobljeno s spletne strani:  
[https://vizita.si/zdravje/prehrana/vpliv-prekomernega-uzivanja-sladkorja-na-nase-zdravje.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://vizita.si/zdravje/prehrana/vpliv-prekomernega-uzivanja-sladkorja-na-nase-zdravje.html?utm_source=chatgpt.com) (23.11.2024)
- NIJZ. Za boljše zdravje otrok in mladostnikov. Pridobljeno s spletne strani:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/za\\_boljse\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_2.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/za_boljse_zdravje_otrok_in_mladostnikov_2.pdf?utm_source=chatgpt.com) (februar 2025)
- Prehrana.si. Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Pridobljeno s spletne strani:  
[https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki?utm\\_source=chatgpt.com](https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki?utm_source=chatgpt.com) (februar 2025)

- K.B. Kakšna naj bo prehrana šolarja? Pridobljeno s spletne strani:  
[https://vizita.si/zdravje/prehrana-solarja-prehrana-otroka-otrok-prehrana.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://vizita.si/zdravje/prehrana-solarja-prehrana-otroka-otrok-prehrana.html?utm_source=chatgpt.com) (3.10.2018)

## 8 PRILOGA

### VPRAŠALNIK ZA UČENCE:

Živjo!

Smo Sofija, Katarina ter Lyra iz 6. a razreda. Raziskujemo šolsko prehrano in potrebujemo tvojo pomoč. Zanima nas, kaj misliš o hrani v šoli. Anketo boš izpolnil/-a hitro, in tvoje mnenje nam bo zelo pomagalo! Anketa je anonimna, kar pomeni, da nihče ne bo vedel, kako si odgovoril/-a. Hvala za sodelovanje!

1. **Ali ti je šolska prehrana všeč?**
  - a) zelo mi je všeč
  - b) včasih mi je všeč
  - c) ne maram šolske prehrane
2. **Ali misliš, da je šolska prehrana zdrava?**

- a) da
  - b) ne
  - c) ne vem
3. **Katera hrana ti je v šoli najbolj všeč?**
- a) sadje
  - b) sladice
  - c) meso
  - d) zelenjava
  - e) drugo: \_\_\_\_\_
4. **Katera hrana ti v šoli ni všeč?**
- a) zelenjava
  - b) ribe
  - c) juhe
  - d) drugo: \_\_\_\_\_
5. **Kolikokrat na teden v šoli ješ sladico ali sladkano hrano?**
- a) nikoli
  - b) 1-2 krat
  - c) 3-4 krat
  - d) vsak dan
6. **Kaj meniš o novih smernicah, da naj bi bilo v šoli manj sladkorja in procesirane hrane?**
- a) mislim, da je to dobro
  - b) mislim, da ni pomembno
  - c) ne strinjam se s tem
7. **Ali v šoli poješ vse, kar dobiš za kosilo?**
- a) vedno
  - b) včasih
  - c) nikoli
8. **Ali v šoli običajno poješ sadje in zelenjavo, če je na voljo?**
- a) da, vedno
  - b) včasih
  - c) ne, nikoli
9. **Kaj raje izbereš, če imaš možnost:**
- a) sladico (piškot, sladoled)
  - b) sadje (jabolko, banana)
10. **Ali doma ješ enako zdravo kot v šoli?**
- a) da
  - b) ne
  - c) ne vem

**11. Kaj bi spremenil/-a na šolskem jedilniku, če bi lahko?**

- a) več sladkarij
- b) več sadja in zelenjave
- c) več različnih jedi
- d) drugo: \_\_\_\_\_

**12. Če bi lahko, bi jedel/-a bolj zdravo v šoli?**

- a) da
- b) ne
- c) ne vem