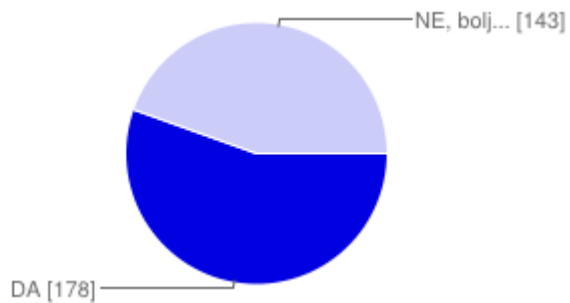


• **1. VPRAŠANJE**

Čas za šolsko malico po 1. šol. uri je ustrezen ( 9.05-9.25).



DA	178	55%
NE, bolje bi bilo če bi jedel/a po 2. šol. uri ( 9.50 - 10.10)	143	45%

**STROKOVNO MNENJE :**

Sprememba začetka pouka in začetka malice ima pozitivne in negativne posledice.

Po prejšnjem urniku so imeli učenci več časa med domačim zajtrkom in šolsko malico. Po novem urniku za malico je čas med obema obroki krajši in so zato nekateri zajtrk opustili. Kar pa vsekakor ni prav in ni bil naš namen.

Med malico in kosilom je sedaj več časa (dve uri in štirideset minut ) in zato učenci pojedjo kosilo z večjim tekom.to je dobro!

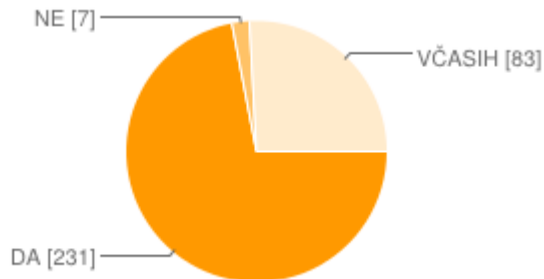
Otrokom morajo navado zajtrkovanja privzgojiti starši z zgledom!

Čas za šolsko malico bo ostal med 9.05 in 9.25.

**NASVET : ZAJTRKUJMO VSAK DAN!**

• **2. VPRAŠANJE**

Pred uživanjem šol. malice in kosila si umijem roke?



DA	231	72%
NE	7	2%
VČASIH	83	26%

**STROKOVNO MNENJE :**

Rezultat je zadovoljiv. Umivanje rok pred obrokom mora priti v kri. Starši in učitelji bomo to pri otrocih dosegli z zgledom.

Otrok naj si že zgodaj začne sam umivati roke. Ko bo opazoval vas, se bo umivanja tudi sam navadil. Povejte mu, kaj vse živi na njegovih umazanih rokah!

**Kako že to počnemo?!**

Roke si najprej splaknite s toplo vodo, nato jih namilite in drgnite 15 sekund. Ne pozabite na hrbtišče dlani. Milnico nato temeljito sperite z rok in jih obrišite s čisto brisačo.

NAVODILO ZA PRAVILNO UMIVANJE ROK  
Z VODO IN MILOM

1.



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2.



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **20 sekund**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3.



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4.



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

NASVET :

**UMIVANJE ROK JE EDEN NAJBOLJ UČINKOVITIH NAČINOV ZA  
PREPREČEVANJE ŠIRJENJA BOLEZNI!**

• **3. VPRAŠANJE**

Navedi živila, ki jih ne bi imel za šol. malico (upoštevaj priporočila zdrave prehrane)!

**ODGOVORI UČENCEV:**

imam vse rad, kefir, namaz smetana, ribji namaz, kruh in skuta, ribji namaz, kruh s sezamom, ribji namaz, mleko milk, mesno zelenjavni namaz, paradajz, sir, kakav, pica, kruh z medom, štrudl, polnozrnat kruh, jogurt, jabolčni zavitek, mesni namaz, navadni jogurt, polnozrnat žemlja, zelenjave, kruh s pršutom, jogurt, salama, beli kruh, eurokrem pol bel kruh slive, vse imam rad, paradižnik, paprika, olive, hotdog, pizza, kruh in evrokrem, ribji namaz, sendvič, bio pitno mleko, ribji namaz, mortadela, čaj, kaki, jagode, sam kruh. kislata smetana pršut mesni namaz, sendviči v ovitku, kruh z nutello, skutin namaz, bio mleko, sirni namaz, med in maslo, potička, kislata smetana, štrudel, pršut, kislata smetana, ribji namaz, kefir, burek, burek, pizza, hruške, evrokrem, pršut. med, mesno zelenjavni namaz bio mleko, kisli jogurt, džem, pršut, paštete, mleko, jogurt, bio mleko, tunaribji namaz, sirni namaz salama in šunka, ribji namaz, jogurt, sirni namaz, povno zrnati kruh, marmelada, marelična marmelada, koruzni kosmiči, pršut, vse je vred pršut, sirovo štručko, pasteta, jogurt, kislata smetana, pica piškoti čokolada, vse imam rad Sendvič, bio mleko, ribji namaz, mleko, JABOLČNI ZAVITEK, POLNOZRNATI KRUHI, SIR NA KRUHU. MESNI NAMAZ, PAŠTETA, ZELENJAVNI NAMAZ kaki, sir, pršut marmelada, črni kruh, jogurt dem marmelada, marmelada, voda, sirni namaz (brez vsega), MARMELADA!!!! (Z KOŠČKI ALI BREZ) kislata smetana, mesni namaz, bel kruh, eurokrem, sladke pijače mlečni riž, banana, mesni namaz imam vse rada kaki, žemljice, mlečni riž, mesni namaz, jogurt, pršut vse imam rad mesni namaz, med, bio mleko šunka, kuhan pršut, pršut, žemlica in jogurt, pršut, mlečni riž, kosmič ribji namaz, marmelada, eurokrem, zelenjavni namaz skutin namaz, sendvič s sirom, sendvič, sir na kruhu, kislata smetana bio mleko, mesni namaz, k jogurt marmelada, jogurt polnozrnat kruh, burek, slama, hrenouke, pršut bio mleko, sendvič z sirom, jogurt mesni namaz, sendviče, sir polno zrnati kruh, sir, črni keuhburek, sendvič, tune, paštete, sadni jogurt, sir, marmelada, ribji namaz, ribji namaz, mleko milki, pica, kislata smetana, bio mleko, sir, ribji namaz, kosmičev, riž, maslo, pršut, sirček, VSE IMAM RAD sir, jogurt, mleko, salama, jogurt, sir, zavitek sir, smetana, mesni namaz, črn kruh, jogurt, marmelada, svinsko meso, salama in polno zrnati kruh, mleko, sirni namaz, marmelada med, marmelada, jogurt črni kruh, jogurt, mlečni riž, med zrnati kruh toplo mleko bio mleko, marmelada, ribji namaz skutin namaz, navaden jogurt, kruh s semeni evrokrem, tuno, pomaranč zelenjavni namaz, mlečni riž, kosmič marmelada, mesni namaz, jogurt jogurt, črn kruh, marmelada jogurt, sir, čaj piščanci salama, kruh z semenci, banano, šunko zavitek, sirov burek, borovničev sok, ribji namaz, marmelada, sendvič s sirom jagoda, kruh, sallami črn kruh, jogurt, marmelada pršut, kosmiče, čaj ki ni sladek, vse imam rad MARMELADA. POLNOZRNATI KRUH, ČAJ marmelada mleko kruh s pršutom skutin namaz

SLANINA, MARMELADA, KISLE KUMARICE imam vse rada Mesa, povn. kruh, marmalade, sendvič, ... bio mleko, paprika, mlečni riž bio mleko, jogurt, čaj, sirni namaz med marmelada skutamarmelada, sirni namaz, kumarice potica, marmelada, kruh in med ma sta ja za znam budalo jedna vekrca jogurt, mleko, suha salamakefir, jogurt, BIO jogurt, marmelada, jogurt. navadna voda, ribji namaz, pašteta, tunina pašteta, sir, mermelada, med, vodapice, kakava, kislá smetanajogurt, kosmici, skutaribji namaz, pecivo, pizzabanana, ribji namaz, marmelada, pršutsir, jogurt, mleko, polnozrnat kruh, namaz s šunko, salama, tunina pašteta, svnijsko meso, sirova štručkakisle kumarice, oliveljogurt, ribji namaz, milki, mlečni riž, navaden jogurt, mleko, sirsir, povno zrnat kruh, marmeladaribji namaz, skutin namaz, kruh s semeni, bio mleko, ribji namaz, skuta, medpršut, sirčekmed, jogurt, marmeladažemlja z rozinami, jetrna pašteta, vratovina, kaki, KUZA juha, pašteta, krompir, ribiji namaz zrnov kruh sirjogurt, mleko, suha salamapleni sirček vse je vredumarmelada, jogurt, milki, mesni namaz z zelenjavo, ribjo pašteto, jogurt marmeladomlečni riž, kefir, mleko POLNOZRNATI KRUH, MARELIČINA MARMELADA, POMARANČNI SOK žemljica, jogurt, mesni namaz med, žemlja, olive, buhteljmnhjhjhjogurt, črn kruh, marmeladamarmelada, jogurt, sirskutin namaz, žemlja s semeni, pršut, orehe, mlečni riž bio mleko, jetarna pašteta, mlečni riž jagodna marmelada, koruzni kosmiči, salama z zelenjavopršuta, povno zrnat kruhpršut, maslo, marmeladaVsa živila, ki jih imamo zdaj za šolsko malico so mi vseč. olive, pršut, paštete, marmeladajogurt, marmelada, črn kruhjogurt, sir, skutin namaz, kefir, kruh s semenismetana, marmelada, kosmičisir, čaj, marmeladajogurt, kefir, ribji namazjogurt, jabolka, kruhsira, povno zrnati kruh, zavitek, hrenovka, marmeladašunkajogurt, pršut, kosmiči, ribi namaz, pašteta, tunina paštetaevrokrem, picamesni namaz, marmelada, polnozrnat kruhJAGODNA MARMELADA, TUNIN NAMAZ, MARELIČNA MARMELADAKruh s semeni KISLA SMETANA NA KRUHU, PRŠUTvae imam radburek, pica, sendvičihodok šunka in pomarančaJogurt, sir, kosmiči, šunka na kruhu, kruh z semenam, zavitek, kruh z šunko. picočrni kruh, sendvič s sirom, pršutmesni namaz, navadni jogurt, polnozrnata žemljamesni namaz z zelenjavo, bio mleko, polnozrnata žemljačrni kruh, ribja pašteta, sirčrni kruh, evrokrem, bio mleko, jetrna pašteta, zrnati kruhpašteta, sadni jogurt, bela kavaolive, kumarice, paprie. vse imam radbio mleko, tuna, jogurtsir, kefir, mlekobananajabolčni zavitek, smetanov namaz, sengvič s siromzelenjavna juha napolitanke, polno zrnat kruh, korenje šunka, mesni namaz, sirmarelična marmelada, čaj, sirmarmelada, med, maslokefir bio mleko, bio mleko, tuna, jogurtkruh in sir, kruh in smetana, samo žemljicačem marmelada, marmelada, voda, sirni namaz (brez vsega), MARMELADA!!!! (Z KOŠČKI ALI BREZ) bio mleko, sir, ribji namazribiji namaz zrnov kruh sirslanina, šunka, navadna vodasmetanov namaz, sengvič s sirombio mleko, jetarna pašteta, žemlja s semenitune, paštete, sadni jogurtzrnati kruh, ribji namaz, črn kruhjagodna marmeladamesno-zelenjavni namaz, črni kruh, paprikaboi mleko, kefir, tunakruh z namazom, pršutbela kava, čaj, pisan kruhbio mleko, namaz s šunko, jogurt, gobe, paradižnik, ribji namaz, neprebavljiv čajjogurt, pršut, maslomaslo, marmelade, smetana. zelenjavno-mesni namaz, marmelada, jogurtvse imam radribji namaz, smetanakislo smetano, banano, svinsko salamosir, jogurt, mleko, kefir, jogurt, sadni namazribasir, jogurt, mleko, kaki, gobeevrokrem, pršut, jogurt, sircki, zemelcajogurt, namaztunina pašteta, jogurt, sirova štručkajem, sendvič, polnozrnat kruh, jogurt, jabolčni zavitek, pršut, črn kruh, mlekomarmelada, kisle smetane, mesni namazkruh s semeni, kefir, bio mlekoštrudla, sadni jogurtjabolčni zavitek, kruh z namazom kumare, sirsivinsko salamo, trd kruh, kefir, sir, kruh, burekkruh z orehi, toplo mleko, paradižnikmesno-zelenjavni namaz, črni kruh, paprikažemljice, sir, marmelada, bio mleko, kaki, ananz, svinska salama, orehova potička štrudel kruh in med, sir, polnozrnat kruh, ribja pašteta, olive, marmelada, mesni namaz, krompir, meso, čokolade skutin namaz, jogurt, mlečni rižribji namaz, pašteta, jabolčni zavitekmleko, evrokrem, mlečni riž šunka riž ribjo pašteto, sadni jogortimesni namaz, sir

pašteta kislá smetana, skutin namaz, kruh s semeni, jogurt, sirni namaz, sirna žemlja, sadje, sir, ribji namaz bio mleko, paprika, mlečni riž, vse je v redu gobove juhe stoletni kruh skutin namaz, kefir, kruh s semeniburek, navadni jogurt, pizza, sir, polnozrnat kruh, jogurt, bio, marmelada, jogurt, olive, potica, kumarice, orehov kruh, kruh s semeni in polnozrnat kruh, šunko pršut kuhan pršut pršut, mleko, mlečni riž ribji namaz, pašteta bio mleko, namaz s kumaricami in šunko, čajsvinsko meso, živalske kosti in divlje živali, bučke jogurt, črni kruh, sir, pršut, smetena, jogurt, bio mleko, mesni namaz, jogurt MLEKO, PAPRIKA, SIRČEK skuta, jogurt, samo kruh ribji namaz, skutni namaz, sendvič samo s sirom, mortadela, kislá smetana, svinška salama, maslo, smetanov namaz, karfijole, ponfrija, ribo, sir, ribji namaz, šunka, pol zrnati kruh, jogurt, MLEČEN RIŽ, JAGODNA MARMELADA, KAKI, MARELIČNA MARMELADA sirni namaz, zelenjavni namaz, marmelada, sirni namaz, kumarice Olive, paradajz, svinjski izdelki pršut, burek, nesladkan čaj jabolka, čuden čaj, Pršut, kefir, kefir, namaz, črni kruh, mesni namaz, pršut/skuta s kruhom, jetrna pašteta, sirovka, eurokrem, banana, sira, mortadela, zrnati kruh, pršut

#### STROKOVNO MNENJE:

Namenoma nisem ugotavljala odstotkov, katera so tista živila, ki jih učenci ne bi imeli za malico. Kot so sami učenci različni, so pestri in zanimivi tudi njihovi odgovori. Objavljamo vse odgovore, ki so jih napisali. Preglejte in ustvarite si svoje mnenje.

Kot sem že mnogokrat povedala in o tem se pogovarjamo tudi pri pouku, je zdrava, raznolična, uravnotežena prehrana vir za naše zdravje ne samo za danes ampak tudi dolgoročno. To ni fraza, to je res!

Iz vidnega ugotavljam, da nekateri učenci odklanjajo mleko in mlečna živila, mesne izdelke, polnozrnat kruh, marmelade in džeme ter bio izdelke. Sadja, razen kakija in banane, ni navedenega, od zelenjave pa omenjajo papriko. Skleпам, da je sadja dovolj, na jedilniku je vsak dan in ga radi pojejo.

Kljub navedenim živilom, ki jih ne bi imeli za šolsko malico ugotavljam, da je ostankov, ki jih učenci prinesejo iz razreda, manj kot lansko leto. Navajajo se na polnovredni kruh, ekološka živila, na sadje, ki ga doma redko uživajo (kaki). Zaradi ustaljenih prehranskih navad pa še vedno dopuščam živila, ki ne spadajo med zdrava npr. čokoladni namaz, hrenovke, puding, burek, pica... «Navadno» marmelado smo zamenjali s 100% sadnim namazom, z vsebnostjo le 29,5g sladkorja / 100g izdelka.

Navajajo pa tudi živila, ki jih za šolsko malico ni nikoli, npr.: pomfri, cvetača, bučke, gobove juhe, stoletni kruh, krompir...

Pogosto je napisano tudi: VSE MI JE VŠEČ. VSE JE V REDU. VSA ŽIVILA, KI JIH IMAMO ZA ŠOLSKO MALICO, SO MI VŠEČ. IMAM VSE RADA.

**NASVET: PREBERI PREGOVORE IN RAZLOŽI NJIHOV POMEN (povabi starše in se skupaj pogovorite).**

- ZBIRČNOST NI LEPA ČEDNOST.
- Lakomnemu vedno nekaj manjka.
- KDOR VISOKO VIHA NOS, BO KMALU HODIL BOS.
- Lakota je najboljši kuhar.

• 4. VPRAŠANJE

Navedi živila, ki jih pogrešaš pri šol. malici (upoštevaj priporočila zdrave prehrane in ne zamenjaj kosila z malico )!

ODGOVORI UČENCEV :

kefir jogurt nutela, pizza, mlečni riž, sendvič pizza, kruh s hrenovko, evrokrem, cokolada, burek,pica,puding, kašo, olive, rio mare z olivami, nutela,pizza,sendvič, mlečni riž,pizza,hrenovke, pica,burek,pomaranča, močnik, špagete in pico, kosmiči, hrenovke, mlečni riž,mlečni riž,kosmiči,med, hrenovke, mlečni riž, burek, palačinke, toas, evrokrem, štrudl, bure, pica, kebab, hamburger evrokrem,pico,hrenovkevse imam radribji namaz, hrenovke, soksvež kruh, puding, burek, pica,kosmiči,med kosmiči pica, hrenovka, kikirikijevo masločokolešnik,kruh in sirčki,misli in jogurt, kosmiče,fižolovka,hruške, zavitek, pudingčokolešnikpizza, mlečni riž, sendvič, pica,palačinke,vikiburek,nutela,pizzajabolka, mlečni riž, pica, kosmiči in evrokrem/pica,evrokrem,hrenovke, sadni kosmiči,polnozrnate žemljice,sadna rezina, vse je v redu, čokolešnik. pica,kosmici eurokrem ananas hodog juha, mlečni zdrob, rio mare z olivami, voda, mlečni riž, kosmiči, hot dog, mlečni riž,salama,ribji namazPICA,HRENOVKE,EUROKREMHRENOVKA, KISLA SMETANA, NAPOLITANKEpizza,čokoladni namaz ,burek, hrenovke,pizza, jajca,več pice,pršut,,več tetrapakov, francoski rogljiček, čokoladni namaz, kosmiči, med,mlečni riž, več vrst paštete, puding, čufte,njoke,fižolovko, smetana ,sirni namaz ,pašteta, puding,turistična,domača marmelada, pica,pica, burek, mlečni riž jagode,eurokrem,sir burek,nutela,pizza, hot dog ribji namaz,evrokrem,pizza,burek,hruška, pašteta, sirček, evrokrem nutela, burek, pica pica,namaz s šunko burek,pica,pudin gkefir,banane,frutabele burek,hot dog,leden čajsir, burek, jogurthotdog, pica, puding, pizza,hrenovke,komiči, mlečni riž, nutela, kosmičipica,hrenovke,nutelapolno zrnat kruh,jagode,češnjepica, hrenovke, burek, pica,hrenovke,medčokoladne kroglice, burek,pica,puding, pica/MLEČNI RIŽ,PICA ,HRENOVKEpica,hrenovke,viki kremapizza,hrenovke,mlečni rižkruh z nutelo ,krof,rogljičekpica, sendvič, ribji namaz, palačinke, pica, burek pica,jagodni jogurt in cajribji namaz salama,pica,sok, hot dog,čokoladni kosmiči,picapica,hotdog,senvičburek,evrokrem,picajagode, pica, hruškekruh in med,kruh in marmelado,hot dogpica, pašteta, pomarančni sokpica,burek,kosmičisadje,salama pizzasokec,kruh,salama, pomaranča,riblji namaz,evrokrem kakavrogljičke,kruh z nutelo,žemljo, pica, kosmiči, mlečni rižpico,kosmiče,čokoladosvinski , riba , pašteta, hrenovke,pizza, ŠTRUČKAjogurt nutela riblji namaz banana kosmiči, tuno, pašteto.pica,mlečni riž ,jagodep ica, sendvič, ribji namazburek,pica,puding, mesni namaz pica ,mlečni riž,mleko pizza sirova žemlja hrenovkenutela,pizza,sirkosmiči,pica,hodogma sutiburek,mortadela,hrenavke, pica,burek,meso sendvic, pizza, hrenovkehrenovke,nutelo,pizzapršut,pica,burek, hot dog,pizza,mlečni riž, nič ne pogrešam, pizza sirova žemlja hrenovke, sadje,jabolko,evrokrem,jagode/hot dog,nutelaburek,evrokrem,kosmičijogurt, pica,mlečni riž, evrokrempizza,skutin zavitek,mlečni rižmarelicepica,hrenovke,viki kremakosmiči ,mlecni riž,sadni jogurtpica, burek, toast. pica, burek, hrenovkepica, hrenovke, pršutjabolka, mlečni rižnutella,pica,hrenovkepica, mortadela,mesni namaz, pica,nutella ,burekRIBI NAMAZnutela, pica, kosmiči.goveja juhanutela,ribji namaz,salama šunkapršet zašinek burekbrokoli,špinača, mesni namaz,mlečni riž,jogurtburek,hot dog,leden čajkruh in pršut pico buhtelpica,hrenovke,nutelaPICO,HRENOVKE,JAGODNI KRUHburek,hot dog,čok. namazpica, ribji namaz, jabolcni zavitek,nutellabhkhkjkjpica,burek,hrenovkasalama, pica,

bureknutela burek picasirova štručka, pica,hrenovke,poli salamamočnik, pico, nutel, ribji namaz,sir, salamo, med, jagode, salamePri šolski malici nič ne pogrešam. pica, ribji namaz, pica,burek,hrenovkabio mleko,hrenovke,eurokremnutela, burek, picapalačinke,hrenovke,picapica,hrenovke,sokburek, palačinke, vafelni, olive, pica, kosmiče, tekoči jogurt, pašto.kosmiči, pica, mlečni rižnutela,pica,hot dog,sendvič, pico,hrenovke,nutelo, sladoled, burek, kislá smetana,hrenovkeKAKI,MARELICE,JAGODEevrokrem,hrenovka,picaNUTELLO,KOSMIČE ,ŠTRUDELkosmiči, pica, mlečni riž mesno zelenjavni namaz,tunin namaz,hot dog med elovkrem in sendvič salama, riblji namaz , /pico,rogličke,kruh z mortadelo.hrenovke,pica,poli salamapica,burek,pomarančaburek,ribji namaz,med in masloburek, kosmiči, pršut med,pica,pica,hrenovke,poli salamakosmiči z mlekom,pica,evrokrem,mlečni riž.rio mare z olivami, kosmiči, hot dog, mlečni rižpica,mlečni riž,hrenovkenutela kruh z pršutomvečkrat jagodno marmelado, pica,hrenovkepicaveč sadja,palačinke,jabolkohot dog,kosmici,picapica,hrenovke,sendvič čokoladne kroglice, čokoladni žepki, palačinke, pica, bureknutela burek picakosmiči, zelenjava, sadjejajca,več pice,pršut,,več tetrapakovburek,pica,nutelaEVRKEMhrenovke,picamlekoribji namaz, pizza,hrenovkeburek,nutela,pizzapolno zrnat kruh,jagode,češnjepica,hrenovke,mlečni rižribji namaz, pizza, burek,pica,pudingpizza,hotdog,nutellapica ,hrenovkečokolino, picaevrokrem,burek,marmeladakrompir,jogurt,juhomed,sirno mesno zelenjavni namaz,sadjepica, kislá smetana,medpica, hrenavke, pašteto.pica, sendvič, ribji namazpalačinke,picanutella,hrenovke,pizzakrofe,pico,evrokrepica,palačinke, burek,pica,nutelarišpizza,burek.evrocrem,cokoladni riž,pizzahrenovkemandarinepizza,burek,hrenovkakefir,kosmiči,eurokremribji namz, mortadela, pizzapica,burek,sadjemlečni riž ,hrenovke.pico,kosmiče,čokolado mortadela,kosmiči z mlekom,pica,Sok, pizza, hot dogsendvič,burek,palačinkepalačinkepuding,turistična,domača salamaomaka,juha,kruhpicó,hrenovke, mesne izdelkedrugačne vrste kosmičev, čokolino, rogljičkiburek,pica,nutelaribji namaz, burek, picamlečni riž,kosmiči,medkruh, ervokrem čuk pica,kruh in klobasa,hrenovkapizza, kosmiči, burek.kislá smetana,kosmiči,svinsko , riba , salata renovke,burek,riblji namazkrofe,hrenovke,burek,sirni namazsir nične pogrešammarmelada, nutella, mlačni rižpica ribji namaspica ,hrenovkejabolčni zavitek, marmelada, pršutpica,hrenovke,jagodni jogurthrenovke, musli, kosmičivse je vredunuteloburek,nutela,pizzanič ne pogrešammrtadela,senvič,bel kruhnutela,burek,picapica, hrenavke, jagodekosmiči,hrenovke,salaribji namaskosmiči,ribji namaz,smetanov namazjabolčni zavitek.pica,nutella,paštetanutela,salama,namazgranatno jabolko pica,hotdog,hrenovkekuhane hrenovke,mlečni riž,medburek,pica,pudingBRESKEV,PICA,EUROKREMMarmelada, nutella, jogurt z ukusompica, burek, nutelapršut,pica,nutelasadje,nutelo,pastetokosmiči zmlekom, picariž,eurokremnutela, štrudel,pica,hrenovkeNUTELA,RIBJI NAMAZ,PAŠTETAMARELICE,JAGODE,JABOLKE/nutela,pica,sirPizza,piščančja pašteta,kakikosmiči,sadje,mortadelajogurt,kosmiče, NUTELLO, pudingkosmiči,močnik,čokolinosalama,limonada,koruzni kruhpašto , burek,žemlja s hrenovka,ribji namazne vemtekoči jogurt,lubenico, bela žemlja,

#### STROKOVNO MNENJE :

Tudi te odgovore puščam namenoma neurejene. Odstotki, katero živilo pogrešajo pri šolski malici niso pomembni. Ob pregledovanju lahko ugotovite, da naštevajo predvsem nezdrava



živila, kot npr.: burek, pica, nutela, paštete, salama, hrenovke, sendviči, puding, toast, palačinke, vafli... Odgovori me ne presenečajo, saj so prehranske navade, ki si jih naši učenci privzgojijo doma, še vedno slabe.

Razveselila pa sem se predlogov, kot so: močnik, kaša, mlečni riž, mlečni zdrob. Lepo! Na podružnični šoli v Studenem, kjer je najmanj otrok, se bo kuharica potrudila in skuhalo tudi kakšno jed iz te skupine. Na ostalih šolah pa to ni mogoče.

Zanimivo je, kaj bi učenci za malico še jedli, npr. fižolovko, njoki, špinačo, čokolado, čok. kroglice, ...

## • 5. VPRAŠANJE

Ali dobiš pri vsakodnevni šol. malici količinsko dovolj hrane (upoštevaj tudi sadje) ?



Rezultati kažejo zelo tesen izzid, če tiste, ki pravijo, da le včasih dobijo dovolj hrane, prištejemo k tistim, ki menijo, da ne dobijo dovolj hrane (47%).

Menim, da ni problem v količini prejetih živil, ampak v tem, da so učenci izbirični, ne marajo predvsem polnozrnatih kruhov, sirnih namazov, mleka, bio mleka, pršuta. Ta živila bi zamenjali z belim kruhom, nutelo, kakavom in koka kolo, posebno salamo itd.

Glede na vrnjene cele polnozrnatne žemlje, mleko in ostala živila menim, da je malice količinsko dovolj. Vrnjena čista, zapakirana živila kuharici po končani malici ponudijo na kuhinjskem pultu, kjer si lahko vsak sam vzame dodatek. Tam je tudi ponujeno sadje, ki ga v razred dobijo le učenci razredne stopnje.

Pa tudi, če otrok pride v kuhinjo po dodatek, ga vedno dobi, če le imamo željeno na zalogi.

Sicer pa pozabljam na dejstvo, da šolski malici pripada 15 % celodnevne obroka. In če otroci ne zajtrkujejo, potem pričakujejo, da bo malica nadomestila še zajtrk. Pa ni tako!

zajtrk: 18 – 22 % celodnevne energijskega vnosa

dopoldanska malica : 10 – 15 % celodnevne energijskega vnosa

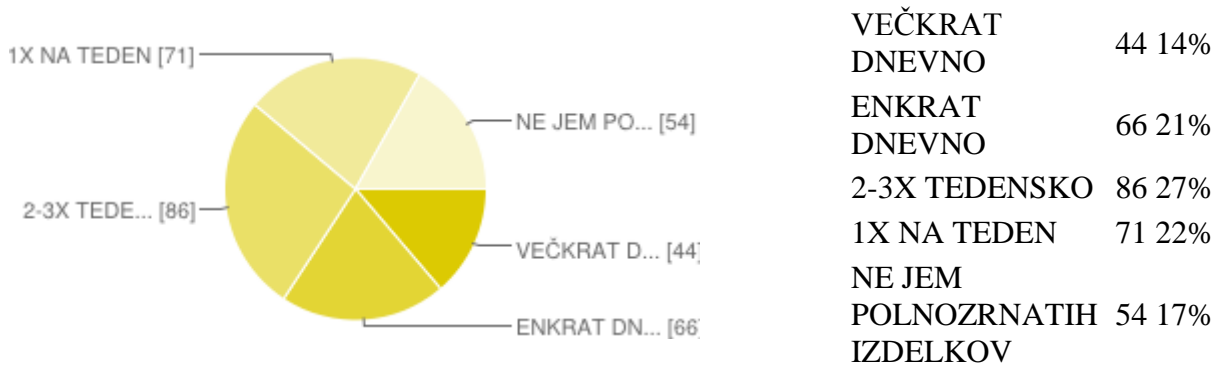
kosilo: 35 – 45 % celodnevne energijskega vnosa popoldanska

malica: 10 – 15 % celodnevnega energijskega vnosa

večerja: 15 – 20 % celodnevnega energijskega vnosa

## • 6.VPRAŠANJE

Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš polnozrnat izdelke?



### STROKOVNO MNENJE :

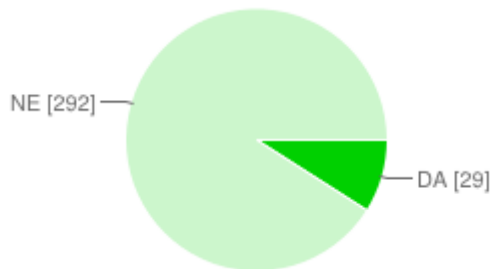
Odgovori prikažejo, kakšne so prehranske navade glede uporabe polnozrnatih izdelkov doma. Le 17 % vseh učencev ne je polnozrnatih izdelkov. Prepričana sem, da bo naslednje leto rezultat boljši, ker bodo učenci pridobili znanje o hranilni vrednosti polnozrnatnega kruha in ga prenesli tudi v svoj dom.

### KAJ JE POLNOZRNATA MOKA ?

Polnozrnato moko dobimo z mletjem celega pšeničnega zrna, pri tem otrobov ne odstranimo. Glede na vsebnost mineralov in vlaknin je prehransko bogatejša moka iz celega zrna - polnozrnata (graham ali polnovredna) moka, ki je po sestavi enaka celemu zrnu. Vsebuje vitamine iz skupine B ter A, K, E, baljakovine, rudnine in nenasičene maščobne kisline. Iz nje lahko pripravimo z vlakninami, minerali in vitamini bogat kruh, pekovsko pecivo in kekse.

• 7. VPRAŠANJE

Ali bi iz jedilnika za šol. malico izločil sladke jedi in pijače?



DA 29 9%  
NE 292 91%

STROKOVNO MNENJE:

Kako sladkor vpliva na debelost pri otrocih? Mnenje učencev je razumljivo, saj je sladek okus hrane najbolj privlačen. Radi imamo prav to, kar se nahaja v sami špici prehranske piramide. Vendar : KAR JE DOBRO, JE SLABO!



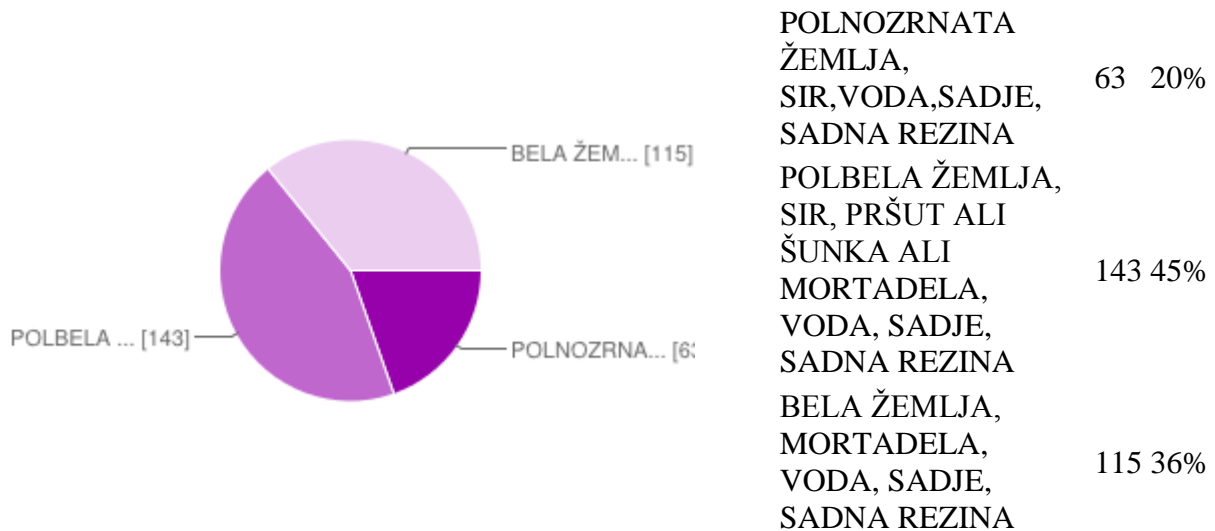
Jo poznate ?

Sladkor pospešuje nastanek zobne gnilobe. Morda pa se premalo zavedamo, da sladkor ni samo v sladkarijah, ampak nastane iz vseh ogljikovih hidratov. Pomembno je omeniti tudi sladke in za zobe še posebej škodljive sladke pijače. Vsi vemo, da je naš način življenja vse bolj povezan s hitrim načinom prehranjevanja. Prav ta hrana pa vsebuje veliko škodljivih ogljikovih hidratnih živil. Uživanje večjih količin sladkorja, kot vira energije, brez gibanja, je zanesljivo škodljivo. Sladkor se v telesu presnavlja v maščobe, ki se kopičijo v podkožju in okoli notranjih organov. Prevelika telesna teža obremenjuje hrbtenico, sklepe spodnjih okončin, srce in pljuča. Uživanje sladkorja ne vpliva na

pojav sladkorne bolezni v otroštvu. 80 % sladkornih bolnikov, starejših od 30 let, ima prekomerno telesno težo. Torej je debelost velik dejavnik za nastanek sladkorne bolezni po 30. letu starosti.

• **8.VPRAŠANJE**

Izberi in predlagaj jedilnik za malico za športni dan ali ko imate dejavnost izven šole (upoštevaj priporočila zdrave prehrane ).

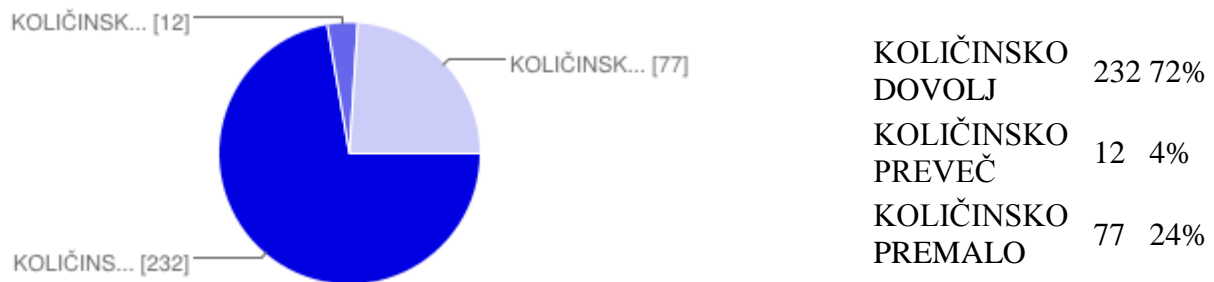


**STROKOVNO MNENJE:**

Učenci so odgovarjali tako, kot so poučeni oziroma odgovori so rezultat njihovih slabih prehranskih navad. Kar 36 % bi izbralo » najslabši » sendvič. Zakaj najslabši ?. Bela žemlja ima najmanjšo hranilno in nasitno vrednost in je po nekaj urah nošenja v nahrbtniku vsa razmočena. Mortadela je svež mesni izdelek, ki vsebuje veliko vode in je možnost kvarjenja velika. Mortadela postane tudi drugačne barve in okusa. 45% učencev je izbralo sendvič iz polbele žemlje, ki je sigurno boljša izbira v primerjavi s prvo. Vsebina je sir in salama. Kakršnakoli salama pa povzroči veliko žejo. Žejen človek pa ni dobro razpoložen. Če smo žejni, veliko pijemo in to povzroči v trebuhu velike težave. Težave se pojavijo na avtobusu, pri hoji, med tekmovanjem. Rezultati tega pa vemo kakšni so. Zato je izbor prvega sendviča za športni dan in potovanje najboljša izbira.

## • 9. VPRAŠANJE

Pri malici, ki jo vzamem na športni dan ali drugo dejavnost izven šole dobim:



### STROKOVNO MNENJE :

Rezultat ankete izkazuje, da je šolske malice v času športnega dne, dovolj.

Kljub temu je 24 % učencev odgovorilo, da je količinsko premajhna. Ti verjetno ne razlikujejo med NI DOVOLJ in NE MARAM. Naše izkušnje so, da učenci na dejavnosti, kot so športni dan, ekskurzije, pohodi itd. prinese s seboj hrano od doma, med njimi so najpogostejše sladkarije in sladke pijače. Velikokrat se v kuhinjo na pladju vrnejo nedotaknjeni sendviči in sadje!

## • 10. VPRAŠANJE

Navedi jedi, ki so ti všeč pri šolskem kosilu (upoštevaj priporočila zdravega prehranjevanja)!

### ODGOVORI UČENCEV :

riž krompir in meso svaljki testenine, krompir, meso, pašta z golažem, njoki z golažem, njoki z marmelado njoki v golažu, fižolovka čufta, makaroni, lazanja solata s koruzo, fižolovka, pecivo lazanja, njoki, polenta jota, njoki, cmoki prekmurska gibanica, testenine z naravno omako, jabolčni zavitek krompir, ribe, špagete, krompir z mesom, sladica pecivo, pašta, rdeča pesanjoki, špageti, fižolovka mesna lazanja, njoki, rižpastičo, pašta, fižolovka musaka, špageti, jota polenta, riba, pecivo, pirepastičo, korenčkova juha, solata pire z omako, juha, pašta polpeti njoki špageti, pire krompir in mesorižev narastek in druga peciva, piščančji file, tortelininjoki, pašta, goveja juhafižolovka, paštafižolovka, pašta s paradižnikovo omako, ješprenjne jemvižolovka, lazanja pire krompir, rižota, brokolifižolova juhajabolko, riž, njokišpagete, pakarone, mesopastiča, njoki, špageti/njoki, pašta in

cmokimakaroni, špageti, štrudeljjota, pire  
 krompir, špinačašpinača, riba, krompiršpageti, riba, sadna kupafižolovka, pašta,  
 makarone, mesopašteta sir salamasolata s koruzo, pašta, pecivonjoki, marelični cmoki,  
 jotarižoto PAŠTA Z OMAKO, GOLAŠ, NAVADNA JUHAPECIVO S ČEŽANO, SVALJKI,  
 POHANO MESO špageti, njoki, krompirpašta, njoki v golažu, špageti, ribe, mineštradunajski  
 zrezek, okisan krompir lazanja, fižolovka, tenstan krompir z ocvirki in krvavice polenta, rižota,  
 pire krompir polpeta, njoke, čuftešpageti, lazanja, njokišpageti, tortelini, njokimusakapastičo,  
 pohano meso, njokiriž, špageti, mesoriba, pohano meso, fižolovkapašta, riba, brokoli  
 juhašpageti, fižolovka, pire krompirriba, testenine, bel rižLazanja, Testenine,  
 Musakašpageti, ribe, mineštrapuding, sok, krompir lazanja, riba, paštanjoki, špageti, njoki,  
 testenine, ribepomfri, pasta z paradižnikom, picajuha, rezanci, polentakrompir, polnrta,  
 meso PASTIČA, NJOKI, OKISAN KROMPIR špageti, musaka, juhakrompir, meso,  
 juharibe, pohano meso, picane jem kosilokrompir, špinača, juharižota, lazanja, riba s  
 krompirjem/ZELENJAVA, JUHA, SADJE, POMHRI, MINEŠTRA  
 , mineštra, sok, njokinjoki, fižolovka, cmokišpageti, riba, pohanc. mesna lazanja, njoki,  
 riž, paštarižot, pica, palačinkepica krompir in salamanisem na  
 kosilupastičo, pašta, njokinjoki, pastičo, paštapire, pumfri, hrenovkepica, pastiča, bureknjoki,  
 špageti, pastičonjoki, fižolovka, špagetitestenine, bel riž, krompirnjoki, pastiča, nežapašta  
 polpeti in  
 njokisendvic, limonada, čokoladicašpageti, njoki, fižolovka, paštafižolovka, pašta, korenčkova  
 juhakrompir, polpeti, testeninefižolovka, testenine v paradiznikovi omaki, njokimleko, sok,  
 kavapašta, njoki v golažu, rižšpageti, lazanje, njokipica, krompir, široki  
 rezenci MESO, KROMPIR ŠPINAČAvse je vredišpagete, krompir z mesom  
 , sladicanjoki, fižolovka, špageti PASTIČA, NJOKI, OKISAN KROMPIR sadje zelenjava  
 kruhmakaroni, njoki in fižolova juha./riba, meso, krompir vse mi je  
 vsečmineštra, krompir, jajcapašta meso pizzapašta, goveja juha, pečen  
 krompirnjoki, riba, juhaafsdsgmrnjoki, špageteti, polentaJuha, pica, burek pasta, meso,  
 krompirpalačinke, fižolovka, repapašta, golaž, njokipica, krompir, široki rezencivse mi je  
 večšpastiča, pašta, njokipecivo, pizzariž, pašta, polenta z golažem. špageti,  
 štrudeljšpagete, makarone, mesoriž, njoki, torteliniriba, njoki, spagetenjoki, pašta, palentakrompir  
 v pečici, pomfri, piščanecpašta, buhtelj, riba krompir, juha, koleraba njoki, korenčkova  
 juha, špageti krompir, meso, juha pohano meso, testenine, fižolovka pečen krompir, meso,  
 paštafižolovka, pašta, njoki z golažem, lazanja, pohano meso pastiča, pohan zrezek,  
 njokimusaka, špageti, jota KROMPIR MESOriz, lazanja,  
 krompir./njoki, mineštra, špagetimakarone, mesošpageti, riba, sadna kupavse mi je  
 ušečpaštiča, njoki, sladoledpica ribji namaz buhteljuha, špageti z mesom, sladica PAŠTA Z  
 OMAKO, GOLAŽ, KORENČKOVA JUHA musaka, paštičo, otroška juhatestenine, fižolova  
 mineštra, juha, ješpren, jotal kl.mk, fižolovka, tortelin, pastičapastičo, makaroni, špageti njoki,  
 špageti, pastičoštrudelj, fižolovka, njoki, jabolčni zavitek, marelični cmokigrahvo juho, pašta,  
 lazanjasolata, goveja juha, krompirštrudelj, rižota, makaroniNe jem šolskega kosila. pašta  
 fižolovka in njokišpagete, makarone, mesonjoki, pašta, pastičoriba, pire, njokitestenine, rižota,  
 musakapohano meso, lazanja. pire krompir in ribije polpeteribe, krompir, polentapomfri, pica,  
 dunajskijuha, riž, mesopašta, fižolovka, lazanja. njoki, špinačna juha, marelični  
 cmokicmoki, fižolovka, sladoledpastiča, pašta, njokimeso in krompir, krompirjev  
 golaž, paštafižolovka, štrudelj, paštapecivo s čežano, svaljki, pašta z mesom ŠPAGETI pire  
 krompir in riba FIŽOLOVKA, PAŠTA, pašta, mineštro, razne juhEFIŽOLOVKA, ričet, morske  
 jediriž mineštra in paštašpageti, pire krompir in ribapire krompir, pohano meso, riž z belo  
 omakolazanja, fižolovka, korenčkova juha. \tortelini, goveja juha, zrezek v naravni  
 omakitortelini, njoki, testeninemeso, krompir, juha fižolovka, krompir, polpeti jota, gobova  
 juha, špinačanjoki, riž, palentakrompir z mesom, fižolovka, pecivo fižolovka, krompir,

špagetinjoki, pastiča, mesoriba fižolovkapire krompir, "pohano" meso, juharizek, njoki, paštanjoki, juha s kroglicipalačinkepastičo, pohano meso, njokirižota, bel gres, dunajski zrezekbrokolijeva juha, krompir in riba, rižot, pica, zrezeknjoki, fižolovka, špagetinjoki z marmelado, testenine, špagetišpinača, makaroni, riba..sok, pica, burekmakaroni, njoki in fižolova juha.lazanja, čufti pire krompir, paštanjoki z golažem, pire, pastičo, špageti, njokišpaget, puranje meso, hruškenjoki, čažana s pecivom, marelični cmokišpinača, pire krompir, pohan zrezeklazanja, čufta, paštapašta, pire krompir, mesolazanja, pohani zrezki, njoki riž.puran v smetanovi omaki, mineštrešpageti, pire krompir in ocvrto meso, njokijuho, sadje, zelenjavariž z omako, testenine z paradižnikovo omakonjoki z marmelado, minestra, jotamakaroni, rižota, juhanjoki, pašta, polentameso, krompir, juhapomfri, pica, pire in polpetapašta, meso, puding juha, meso, krompirpašta, meso, pistaciosadjejuha, meso, krompirišpageti, lazanjapaštanjoki, cmok in fižolovka.špageti pašta piščanecpolenta, meso in krompir knedeljninjoki, padstičo, riba/njoki, jota .pico, jufko, špinjačašpinačna juha, pastiča, testenine Testenine, jabolčni zavitki, mesonjoki, fižolovka, zrezekfižolova juha, makaroni, njokipomfrit, pohano meso, fižolovkamjoki, meso, omakafižolovka, testenine v paradiznikovi omaki, njokine jem šolskega kosilalazanja, riba, paštapašta, njoki, jotapašta, rižota s morskimi sadeži, lazanjašpageti makaroni juhagoveja juha, kokosovo pecivo, ribatestenine, meso, krompir.juha, ješpren, jotakrompir, jajce, jagodatestenine, krompir, meso, jota, pašta, juha s kašonjoki, pašta, polentašpageti pašta piščanecne kosimnjoki v golažu, fižolovka jota ribanjoki, špageti, fižolovkapire krompir, makaroni, njokisendvič...juha, rezanci, polentane kosimšpinača krompir mesotestenine, rižota, musakapastičo, brokolijeva solata, juha z rezancinjoki, cmoki, čežananjoki, spageti, gobova juhakaša, krompir, pudingčevapčiči, ražniči, obara/pastičo, široki rezanci, brokolijeva juhajota, pašta, cmokinjoki z golažem, pohano meso, paštaomaka, špinača in piščanecjabolko riž njokipastičo, mineštra, pire in riba, njokipuding, sok, krompirHRENOVKA, SADJE, ZELENJAVAŽupa, gobova župa, zrezek buhtelj pica, pleskavica, čevapi/nemaram kosilane jem kosilariž, njoki, paštariž in piščaneczrezek, njoki, paštaNJOKI, RIBJI FILE, GOVEJA JUHAMINEŠTRA/pečen krompir, goveja juha, pudingKorenčkova juha, pašta, njoki/pašta, štrudelj, fižolovka, kuhan krompir, Testenine, rižota brez omakepecivo s čežani, jota, krompirjevi svaljkijuha, zrezek, testeninefižolovka, pašta, lazanjanjoki, pastiča, paštasolata, krompir, sadjepašta, fižolovkamakaroni, njoki, Navedi jedi, ki ti niso vseč pri šolskem kosilu.

vse so mi vseč vse mi je vseč musaka s krompirjem, musaka s pašto, zelenjavne mineštreribebrokoli, korenčkova juha, mineštrepolozrnata pašta, zeljnata solatajota, mineštra, polpetazelenjavna juha, polpeta, mineštramineštre, solata, jotajuhe, krompirmineštra, brokolizelenjavna juha, paradižnik, vse mi je vseč solata, cvetača, matevžmineštre različne, vampi, tortelinikisel krompirbrokoli, riba, goveji zrezeksolatakrompir riba rižotamineštra, korenje, kolerabakrompir, enolončnice ki NISO mineštre, panirani file ribe brez okusazelenjavna juha, rjava pašta, ješprengrahova juha, rižota, rdeča pesamineštre, korenčkova solata, rdeča pesane jemjota.juha, riba, brokolijeva juharibja enolončnica, polenta, ješprenjprokoli, jota, rižzelenjavna juha, paradižnik, brokoli/jota, špinača in polpetarižota, mineštrabrokoli, zelje, cvetačozelje, korenčkova juha, fižolšpinača, špinačna juha, rdeča pesa riž, polenta, juhakruh z rezinami zeljnata solata, pecivo z višnjamibrokoli, vse mi je vseč BROKULIJEVA JUHA, POLNOZRNAT KRUH, ČRNI KRUH. TUNA!!!!, MINEŠTRA, GOLAŽbrokoli, polenta, solataribe, svinjsko meso, PIRE KROMPIR! (preveč je zrečen), čaj, mineštre, ocvrta ribavse imam radbrokoli, riba, mesojota, mineštra, krompir, ribomineštre, rižota, paštavse imam radmineštre, polentakrompir, brokoli, cvetačariž, mineštre, jota, obara, mineštra, brokoli, rižote, mineštre, jota mineštra brokoli, krompir, musaka, jota, župa, čaj, ribebrokoli, cvetača, radičmineštra, jota, zelenjavariž

enolončnica, polenta, ješprenjbrokoli,korenčkova juha,mineštre,mineštrabrokoli, rdeče pesa,riž,brokoli, cvetača, radičlazanja, ribe, paradižnikova omakazelenjavne mineštre, musaka ...ne jem kosilomineštra, brokoli, zeljerjava pašta, zelenjavna juha, zelena solata/GRAHjota, brokoli, sirmineštra, meso, juhaješpren, brokoli, cvetača, zelje, štrudeljespren, razne juhe, enolončnice fižol...pol zrnati kruh svinjsko meso in piscanc inisem na kosilue nolončnice fižolovka, juha, spageti, tenstan krompir mineštra, riba, jota, ribe, fižolovka razne juhe, solata, peciva zelenjavne juhe, rižota, pohana riba mineštra, kompot, kisana solata brokulijeva juha ribe, svinjsko meso , musaka mineštra, brokoli, grah. fižol mineštre, špinača, zelnata solata ribja obara, rižota, paradižnikova omaka jespren razne juhečaj , sup, ribe, svinjsko meso , musaka grahova juha, kremna juha vse jem ZELENJAVNA JUHA, KROMPIRI GOLAŽEM IN JOTA vse je vredinimam jihjota mineštra brokoli MINEŠTRE, MESO, GOLAŽ solata kruh sadje porova juha, grahova juha, cvetačna juha./mineštra ,meso ,krompir oz. riž vse imam rad juha vse jem zelenjavna juha, polpeta, mineštra zelenjavna juha, golaž, zelje gfdgrrang mineštra, jota, špinača Vse mi je vsec jota mineštra brokoli, pleskavica, krompir v solati vse mi je všeč fižol...ne vem ješprenj brokoli, zelje, cvetačo fizol juha pomfri, mineštre, ribe mineštra, vse imam rad mineštra, solata, krompir jota, brokoli, sir kisle kumarice, vampi, pražene bučke, golaž zelenjavni riž, krompir z blitvo brokoli ,cvetača, solata polenta, brokoli, mineštra ribe, mineštra gobova juha, mineštra, polenta enolončnice, ribe, matevž mineštra, polpeta, krompir cvetača ,zelenjavna mineštra JOTA juha, špinača, polenta./riž, riba, rižota ribe, svinjsko meso, riba, goveji zrezek, špinačna juha vse mi je všeč mineštra, jota, zelenjava vse je vedu mineštra, kompot, kisana solata POLNOZRNATI KRUH, ČRNI KRUH, POMARANČIN SOKobara s čičeriko, pašta z paradižnikovo omako, polnozrnata paštamineštre, krompir, polenta enolončnica, riž, navadno meso lkm, lk grahova juha, kremna juha zelenjavna juha, nekatero meso, čaj vse imam rad polenta, mineštra jota, špinača, polenta rižot, zelena solata, zelenjauni pire krompirriba, špinača, grah mineštra, Ne jem šolskega kosila. riž matevž, brokoli, mineštra, jota enolončnice, zelenjavna rižota, juha, mineštra, brokoli mineštra, jota, ribji golažjota, vampi, pasul, juha mineštre, pire, solate/mineštra, brokoli. zelenjavna juha, mineštra, enolončnice juha, zelje mineštra, brokoli, vse mi je všeč polenta, zelenjavni krompir, polpeti mineštre, golaž, MINEŠTRA zelje, zelenjavna juha GRAHOVA JUHA, MINEŠTRE, KORENČKOV PIRE KROMPER vse mi je všeč dunajski zrezek, pečen krompir, špinača cmoki riba jota, fižolovka, mineštra pomfri, riž s paradižnikovo omako, pašta, špinača, solata\enolončnice, prekmurska gibanica, jabolčni zavitek mineštre, ribe, golaž fižolovka , mineštra , zelenjava polenta,...\vse imam rada pire krompir, mineštra, zeljnata solata, pecivo prelito z omakorazne juhe, solata, brokoli zelenjavna juha, krompir, makarone krompir rižota/špinaca, zelenjavna juha, brokolizelenjavna juha, paradižnik rizot, krvavice, mlečen riž, hrenavke grahova juha, repa, solate s koruzo ješpren, fižolovka, jota mineštra riba PIRE KROMPIR! (preveč je zrečen), čaj, riba, pašta, riž FIŽOV musaka, mineštra, cvetača zelenjavna mineštra zelenjavna juha, paradižnik, mineštrabrokoli, cvetača, radičrižota, mineštra, jotabiskvitmineštra, brokoli, zelje špinača, riž, solata mineštra porova juha, vse mi je vse čkumare, paradižnik, ogabni, onesnaženi čaj iz greznice , ribe, solata, rdeca pesa, porova juha, špinača, fižolovka, zelenjavna mineštravse imam radfižol...zelenjavna, juha brokoli, mineštra, jotajota, mineštra, jotajota, brokoli, sirbrokoli, cvetačazelenjavna juha juhe brokoli, česen zelenjavne mineštre, musaka ...mineštra, /zelenjavna juha ,mineštra , polenta .vse mi je všeč njoki, kolerabna juha Fižolovka, mineštra, ribji golaž krompir, župa ,redič brokoli, korenčkova juha, mineštreribji golaž, polentasvinsko meso, spinjačova juha, brokoli mineštra ,meso ,krompir oz. riž0mineštra, brokoli, zeljeenolončnica, riž, navadno mesovse imam radsolata rdečapesazelenjavna juha, polpeti, zelje zelenjavna rolada...zelenjavna juha, salata , mesto riba, mesto svinskojota, fižolovka, mineštrazelenjavni krompir, krompir



matevž, jota, fižolovka, mineštra juha krompir omaka ne kosim zelenjavne mineštre, musaka ...rižota brokoli, ni jih ribji namaz, sir, polenta v šoli, brokoli, krifjola ne kosim juhe mineštra, ribji golaž pire krompir, solata z fižolom, polpeto brokoli, cvetača, polenta juha, čaj, tortelini špinačna juha, brokoli, solata, česen/obara, jota, riba zelenjavni krompir, fižolovka mineštra, riba, lazanja gobova juha, gobova pica in smetana mineštra juha, spageti, tenstan krompir vse imam rada župa, čaj, ribe SIRČEK fižolova juha, mineštra riba mineštra, ribji golaž, /nic ne maram pri kosilu ne jem kosila karfijola, brokoli jota, pašta, brokoli, korenčkova juha, mineštre JOTA, REPA, KISLO ZELJE, ŠPAGETI/enolončnica, jota, polpeto Svinjski izdelki, artičoke/riž, jota Rižota s paradižnikovo omako, krompir z ribo, čaj, pire krompir, mastno meso brokoli, cvetača, fižol jota, špinača, brokoli. fižolovka, musaka, enolončnice svinsko meso, sir brokoli riž, fižol s solato

### STROKOVNO MNENJE :

Izbor jedi, ki je učencem pri kosilu všeč je zelo pester. Navajajo od različnih juh, minešter, do testenin, mesa, zelenjave, ... s tem izkazujejo znanje o pestrosti naših jedilnikov.

Iz odgovorov pa razberem, da vprašanja niso pazljivo prebrali in so odgovarjali tudi kaj jim ni všeč.

Je pa lepo prebrati odgovore : VSE JEM, VSE JE V REDU, VSE IMAM RAD IN PODOBNO.

Jedilnike za kosila pripravljajo v Vrtcu Postojna pod strokovnim vodstvom in z upoštevanjem smernic zdravega prehranjevanja.

Učenkam in učencem, ki so sodelovali pri anketi, se lepo zahvaljujem.

Organizatorica šolske prehrane in učiteljica gospodinjstva

Helena Vekar