

ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU STARŠEV Z PREHRANO V VRTCU V LETU 2024/2025



Pripravila: Teja Tušar, organizator prehrane in zdravstveno higienskega režima

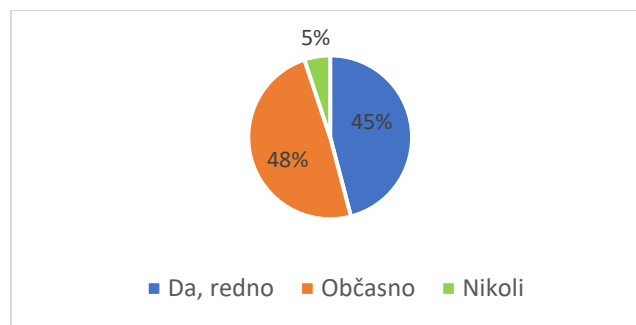
KAZALO

Graf 1: Ali spremljate tedenske jedilnike objavljene na naši spletni strani vrtca?	3
Graf 2: Ali poznate smernice zdrave prehrane za predšolske otroke?	3
Graf 3: Ali se strinjate, da prehrana v vrtcu ustreza načelom zdravega prehranjevanja?	4
Graf 4: Kako bi ocenili splošno zadovoljstvo z prehrano, ki jo prejema vaš otrok v vrtcu?	4
Graf 5: Ali menite, da je prehrana v vrtcu dovolj raznolika (različne vrste živil, okusi, priprava,...)? .	4
Graf 6: Katerih živil je po vašem mnenju v obrokih v vrtcu premalo oz. preveč?	5
Graf 7: Ali vaš otrok zajtrkuje pred prihodom v vrtec?	6
Graf 8: Kako pogosto doma pripravljate obroke, ki vsebujejo zelenjavo?	6
Graf 9: Ali ponudite otrokom doma zelenjavo v različnih oblikah (npr. surova zelenjava, kuhana zelenjava, okisana zelenjava?	7
Graf 10: Ali doma vključujete različna žita v prehrano (npr. ajda, proso, pira itd.)?	7

V obdobju odraščanja je primerna prehrana ključnega pomena, saj telo hranila iz hrane uporablja za rast in razvoj – za izgradnjo kosti, mišic, organov ter za optimalno delovanje možganov. Zato ni pomembno le, da otrok zaužije dovolj hrane, temveč predvsem, da je ta kakovostna, raznolika in uravnotežena. Z ustreznimi prehranskimi navadami v otroštvu si gradimo temelje za bolj zdravo in kakovostno življenje v odrasli in starejši dobi.

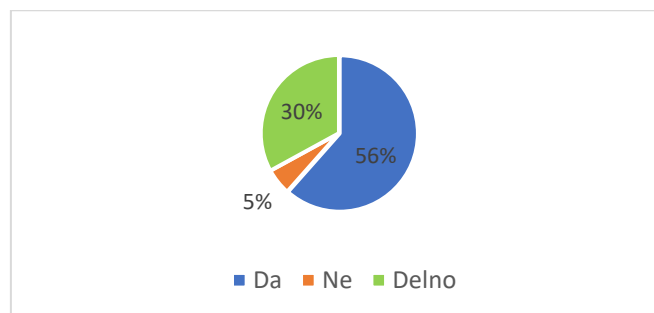
V vrtcu si prizadevamo, da so obroki čim bolj hranilno ustrezni in uravnoteženi. Hkrati pa jih skušamo prilagoditi tudi okusom otrok, saj nam je pomembno, da otroci hrano z veseljem zaužijejo.

V pomoč pri razumevanju želj in pričakovanj staršev glede prehrane v vrtcu nam bodo pomagali tudi odgovori v anketi, ki smo jo izvedli v maju 2025. Povezavo do spletne ankete so prejeli starši preko e-Asistenta. Anketa je bila anonimna in neobvezna, izpolnilo jo je 77 staršev. Tistim, ki so rešili anketo, se iskreno zahvaljujemo.



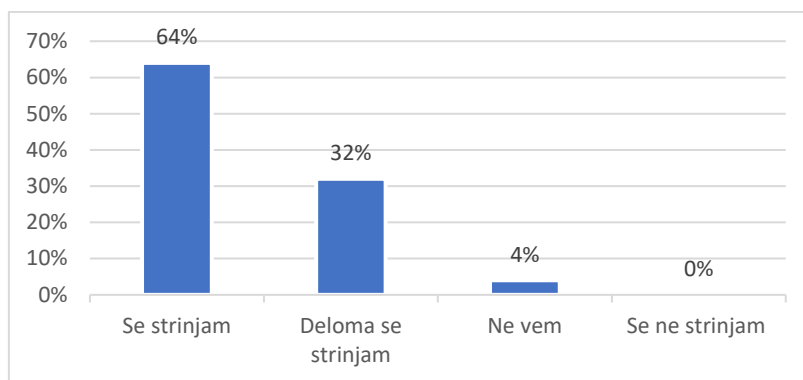
Graf 1: Ali spremljate tedenske jedilnike objavljene na naši spletni strani vrtca?

Na vprašanje »Ali spremljate tedenske jedilnike objavljene na naši spletni strani vrtca?« je večina staršev (48%) odgovorila, da **jedilnike spremlja občasno**, nekaj manj (45%) jih spremlja redno in le 5% jedilnike nikoli ne pogleda.



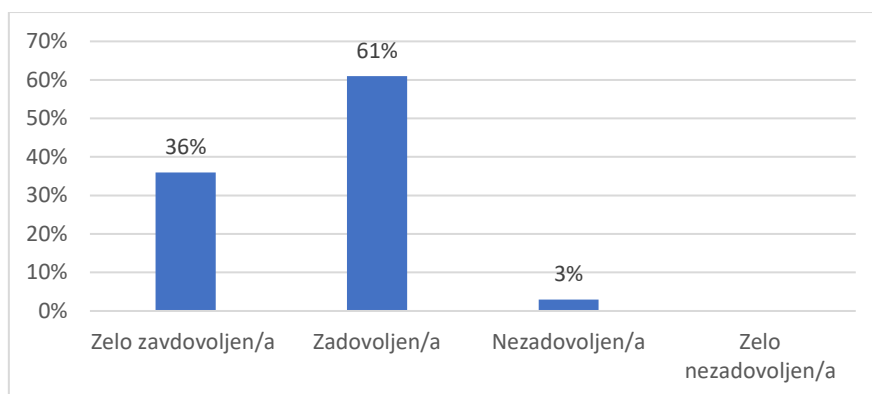
Graf 2: Ali poznate smernice zdrave prehrane za predšolske otroke?

Na vprašanje »Ali poznate smernice zdrave prehrane za predšolske otroke?« je večina staršev (56%) dogovorila, da **smernice pozna**, tretjina (30%) jih pozna delno in le 5% sodelujočih v anketi, smernic zdrave prehrane za predšolske otroke, ne pozna.



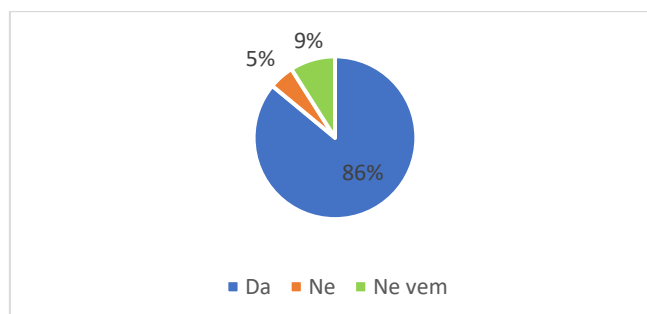
Graf 3: Ali se strinjate, da prehrana v vrtcu ustreza načelom zdravega prehranjevanja?

Na vprašanje »Ali se strinjate, da prehrana v vrtcu ustreza načelom zdravega prehranjevanja?« je večina staršev (64 %) odgovorila, da **se s trditvijo strinja**. Približno tretjina vprašanih (32%) se z njo deloma strinja, medtem ko se 4 % staršev ni znalo opredeliti. Nihče od vprašanih se s trditvijo ne strinja.



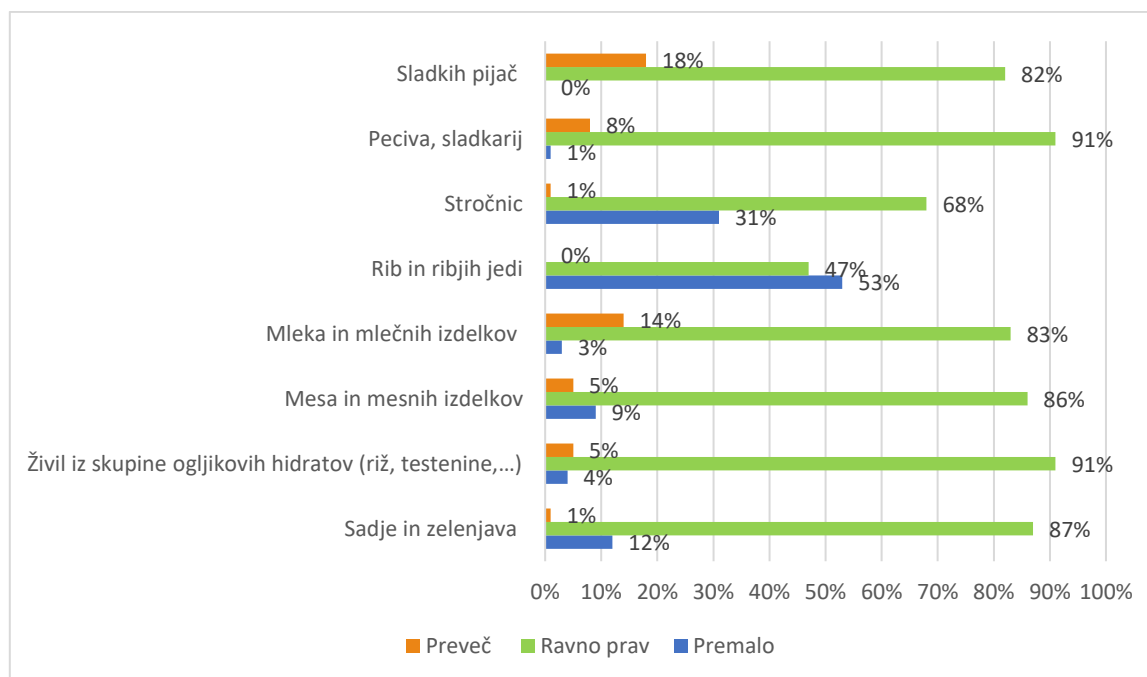
Graf 4: Kako bi ocenili splošno zadovoljstvo z prehrano, ki jo prejema vaš otrok v vrtcu?

Na vprašanje »Kako bi ocenili splošno zadovoljstvo z prehrano, ki jo prejema vaš otrok v vrtcu?« je več kot polovica staršev (61%) odgovorila, da **so zadovoljni**. Približno tretjina (36%) je z prehrano zelo zadovoljna. Le 3% staršev je izrazilo nezadovoljstvo, nihče pa ni zelo nezadovoljen.



Graf 5: Ali menite, da je prehrana v vrtcu dovolj raznolika (različne vrste živil, okusi, priprava,...)?

Na vprašanje »Ali menite, da je prehrana v vrtcu dovolj raznolika (različne vrste živil, okusi, priprava,...)?« je večina staršev (86%) odgovorila, da je **prehrana v vrtcu dovolj raznolika**, 5% jih meni, da ni dovolj raznolika, 9% vprašanih pa se ne zna opredeliti.



Graf 6: Katerih živil je po vašem mnenju v obrokih v vrtcu premalo oz. preveč?

Glede pogostosti živil v obrokih je večina staršev odgovorila, da je sladkih pijač, peciv in sladkarij, stročnic, mleka in mlečnih izdelkov, mesa in mesnih izdelkov, živil iz skupine ogljikovih hidratov ter sadja in zelenjave ravno prav. Po mnenju staršev bi lahko bile ribe in ribje jedi na jedilniku vključene pogosteje.

V šolski kuhinji sicer stremimo k uravnoveženemu in raznolikemu jedilniku, ki vključuje tudi ribe, vendar se pri tem pogosto srečujemo s težavo – večina učencev rib ne mara, zaradi česar je ravno na dneve, ko so na jedilniku ribje jedi, opažen povečan delež zavržene hrane. RIBE tako vključujemo v jedilnik v skladu s prehranskimi smernicami, vendar pri tem skušamo iskati ravnotežje med priporočili in dejanskim sprejemom jedi med učenci, saj si prizadevamo tudi za zmanjševanje količine zavržene hrane.

Razmišljamo tudi o možnosti, da bi občasno ribje jedi pogosteje vključili v jedilnik posebej za otroke v vrtcu, kjer je sprejem teh jedi boljši kot pri šolarjih.

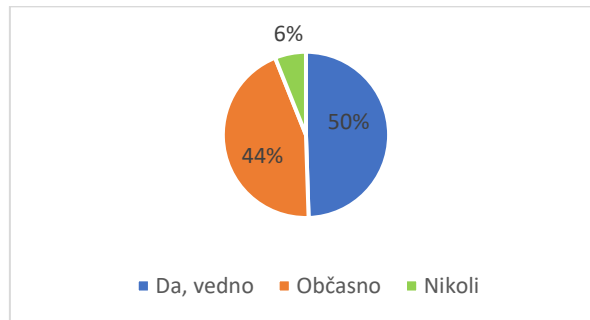
Na vprašanje, **katera jed je po njihovem mnenju prepogosto na jedilniku**, so starši podali zelo raznolike odgovore. Nekateri so kot pogosteje ponavljajoče jedi navedli kruh, jogurte, mineštre, slane zavitke oziroma mrzle testenine ter meso. Vendar teh odgovorov ni bilo veliko in se nobena jed ni izrazito pogosto ponavljala med odgovori. Več staršev pa je mnenja, da so jedilniki raznoliki in da se nobena jed ne pojavlja prepogosto. Iz tega lahko sklepamo, da večina staršev meni, da je jedilnik dovolj raznolik in uravnovežen.

Ob tem dodajamo tudi pojasnilo glede »slanih zavitkov«, ki jih je nekdo omenil v odgovoru – v jedilnik ne vključujemo kupljenih slanih zavitkov. Kadar je na jedilniku poleg zelenjavne mineštre »burek«, gre za v šolski kuhinji pripravljen zavitek iz listnatega testa, polnjen s skuto. Jed ni dodatno soljena, zato se bistveno razlikuje od običajnih (slanih) burekov, ki so sicer pogosto prisotni v ponudbi hitre prehrane.

Na vprašanje, **katera jed je po mnenju staršev preredko na jedilniku**, so bili odgovori ponovno zelo raznoliki. Nekateri starši so si želeli pogostejšo prisotnost rib in ribjih jedi, drugi so izpostavili stročnice, nepredelana žita (kot so proso, pira in ajda) ter enolončnice brez dodatka peciva.

Ker šolska kuhinja pripravlja obroke tako za vrtec kot tudi za osnovno šolo, je pri načrtovanju jedilnikov treba upoštevati prehranske navade in sprejemljivost jedi pri različnih starostnih skupinah. Živila, kot so stročnice, ribe in nepredelana žita, so pri šolskih otrocih pogosto slabše sprejeta, zaradi česar jih vključujemo redkeje, saj želimo zmanjševati količino zavržene hrane.

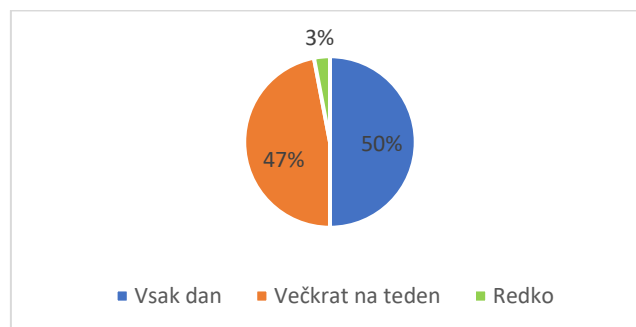
Kljub temu pa se zavedamo njihove prehranske vrednosti in se bomo v prihodnje še bolj potrudili, da takšna živila občasno ponudimo posebej otrokom v vrtcu, kjer je sprejem lahko boljši, ali jih vključimo v obliki, ki bi bila otrokom bolj privlačna.



Graf 7: Ali vaš otrok zajtrkuje pred prihodom v vrtec?

Na vprašanje »Ali vaš otrok zajtrkuje pred prihodom v vrtec?« je polovica staršev (50 %) odgovorila, da njihov otrok vedno zajtrkuje, nekaj manj (44 %) jih je odgovorilo, da samo občasno, le 6 % pa je odgovorilo, da njihov otrok nikoli ne zajtrkuje pred prihodom v vrtec.

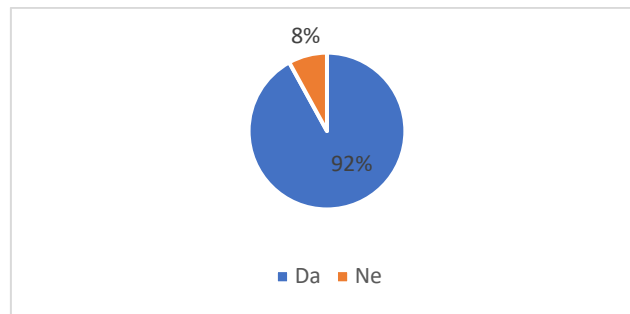
V vrtcu sicer nimamo organiziranega zajtrka, vendar za otroke, ki prihajajo zelo zgodaj, ponudimo manjši prigrizek (piškoti, grisini, sok), da lažje počakajo do dopoldanske malice, ki je prvi načrtovani obrok dneva. Spodbudno je, da večina otrok doma vsaj občasno zajtrkuje.



Graf 8: Kako pogosto doma pripravljate obroke, ki vsebujejo zelenjavo?

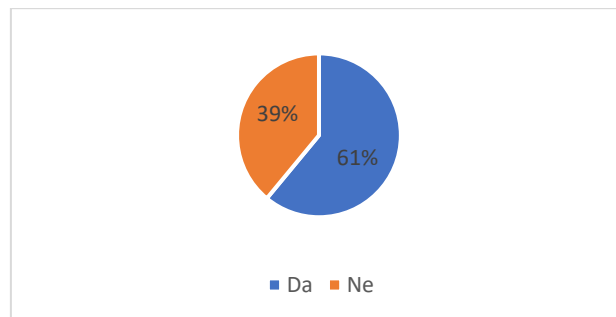
Starše smo v anketi spraševali, kako pogosto doma pripravljajo obroke, ki vsebujejo zelenjavo. Polovica (50 %) jih je odgovorila, da zelenjavo vključujejo vsakodnevno, 47 % večkrat na teden, le 3 % pa jo v obroke vključuje redko.

Ker imajo otroci prve prehranske navade pogosto oblikovane prav doma, je dosledno ponujanje zelenjave v domačem okolju ključnega pomena. Tako otroci lažje sprejemajo in pojedjo tudi pestre in uravnotežene obroke, ki vsebujejo zelenjavo, v vrtcu.



Graf 9: Ali ponudite otrokom doma zelenjavo v različnih oblikah (npr. surova zelenjava, kuhana zelenjava, okisana zelenjava)?

Večina staršev (92 %) svojim otrokom doma ponuja zelenjavo v različnih oblikah, kar pozitivno vpliva na otrokovo sprejemanje raznolike prehrane. Le 8 % staršev je navedlo, da tega ne počnejo.



Graf 10: Ali doma vključujete različna žita v prehrano (npr. ajda, proso, pira itd.)?

Rezultati ankete kažejo, da dobra polovica staršev (61 %) doma vključuje različne vrste žit v svoje obroke, medtem ko jih več kot tretjina (39 %) tega ne počne.

Tudi v kuhinji opažamo, da so otroci do nekaterih vrst žit, kot sta ješprenj ali ajda (ponujena lani), pogosto bolj zadržani. Takšne jedi večkrat ostanejo na krožnikih, v primerjavi z jedmi, kot so riž ali testenine, ki so otrokom bolj poznane in sprejete.

ZAKLJUČEK

Analiza odgovorov na anketo je pokazala, da so starši s prehrano v vrtcu na splošno zadovoljni. Zavedamo se, da je vedno prostor za izboljšave, zato bomo tudi v prihodnje prisluhnili predlogom staršev. Trudili se bomo, da bodo ribe, različna žita in druga kakovostna živila na jedilniku pogostejša, hkrati pa bomo otroke še naprej spodbujali k preizkušanju in sprejemanju raznolike prehrane.

Z medsebojnim sodelovanjem med starši, vzgojitelji in kuhinjo lahko skupaj prispevamo k oblikovanju zdravih prehranskih navad otrok že v zgodnjem otroštvu.