

Ali lahko opišete, kako so videti vaši tipični obroki?

V povprečju uživam 3 obroke na dan in eno malico. Zajtrk, ki je manjši obrok, je običajno sestavljen iz ene rezine kruha in nekega dodatka, kot so jajca, pašteta, hrenovke, sirni namaz, med idr. skratka nekaj za na kruh in kavo. Kosilo je glavni obrok. Trudim se, da bi bil sestavljen raznoliko - običajno iz manjšega kosa mesa poleg krompirja in druge kuhane zelenjave. Če je mogoče si zraven privoščim še juho in porcijo solate, ki jo tudi redno uživam pri kosilu. Med kosilom in večerjo si včasih privoščim tudi malico, ki ni nič posebnega, kakšno jabolko, kavo s piškoti. Večerjo se trudim ohraniti lahko, toda mi ne uspe vedno. približno polovico časa pojem kakšno juho s kosom kruha ali neko solato s kakšnim kosom sira. Velikokrat pa si privoščim tudi piščanca, pico in podobno, kakšno manj zdravo stvar.

Kaj vam pomeni oz. pripomore subvencija študentske prehrane?

Subvencionirana prehrana mi veliko pripomore pri vsakodnevnih obrokih. Uporabim jo enkrat na dan v času kosila. Omogoča mi, da si po zmerni ceni privoščim zdrav in pester obrok, ki je različen vsak dan.

Ali menite, da vam subvencija pomaga, da se prehranujete bolj zdravo? Zakaj ja ali zakaj ne?

Definitivno da. Večinoma, kjer je ponujena subvencionirana prehrana za študente, ponudniki hrane dajejo na razpolago več pestrih jedilnikov, ki po nizki ceni (približno 4,5 do 5 evrov) ponujajo juho, glavno jed, solato in kos sadja. Če bi si moral vsak dan kuhati tako pester jedilnik, ne samo, da bi bil velik strošek, bilo bi tudi zelo časovno potratno in se mi po vsej verjetnosti ne bi ljubilo s tem ukvarjati ter bi si privoščil nekaj po ceni in nezdravega.

Kaj vam je najbolj pomembno pri odločanju, kje ali kaj boste jedli?

Da je ponudba raznolika ter da vključuje celotno kosilo (juho, glavno jed, solato in sadje).

Kateri izzivi vam otežujejo zdravo prehranjevanje?

Predvsem to, da si ne vzamem dovolj časa, da bi dobro premislil, kaj bi jedel.

Kakšno vlogo imajo prijatelji ali vrstniki pri izbiranju restavracije? Kaj pa vaša družina pri prehranjevanju doma?

Po večini mi je vseeno, kaj drugi jedo, jaz jem svoje in oni naj jedo, kar želijo. Če vztrajajo, da gremo jest nekam, kjer je ponujena hitra hrana običajno protestiram, če je le mogoče vztrajam na celostnem bolj zdravem obroku. Toda včasih vseeno gremo na kakšen kebab ali burek. Doma je prehrana precej dobra. Kosilo, ki je glavni obrok, jemo vsi skupaj in običajno sestavlja glavno jed in solato. Hrana je po večini kuhana in ostalo je pečeno. Vsaj enkrat na teden pa jemo tudi ribe.

Če bi lahko spremenili eno stvar pri študentskih subvencijah kaj bi to bilo?

Se mi zdi, da je subvencioniranje študentske prehrane zdaj naravnano v pravo smer. Mene osebno nič ne moti. Morda edino, da bi bilo več ponudnikov, ki bi za vrednost ene subvencije ponujali kakšen sendvič oziroma manjšo malico.