



# Prehľad kritérií pre udelenie bronzového hodnotenia

## Angažovanosť a kultúra stravovania

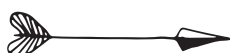
- B1** V našej škole pôsobí akčná skupina pre zdravé stravovanie, ktorá preskúmala kultúru stravovania v škole a dohodla sa o ďalších krokoch.
- B2** Priebežne monitorujeme počet detí/žiakov využívajúcich školské stravovanie a usilujeme sa o jeho zvýšenie.
- B3** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti na zlepšenie školského stravovania.
- B4** Rodičia sú informovaní o zložení jedál v školskej jedálni a aktivitách programu Skutočne zdravá škola. Sú tiež vyzvaní, aby prišli osobne niektoré jedlá ochutnať.
- B5** Podporujeme žiakov, aby sami prichádzali s nápadmi na zlepšenie školského stravovania. Najlepšie nápady realizujeme v praxi.
- B6** Naš pedagogický dohľad podporuje pokojný a pozitívny priebeh obeda a pomáha žiakom vybrať si správne jedlá.
- B7** Rešpektujeme potreby stravníkov so špecifickou diétou, aby si mohli ohriať v školskej jedálni diétne jedlo z domu.

## Kvalita jedla a jeho pôvod (v spolupráci so školskou jedálňou)

- B8** Jedlá v našej ponuke neobsahujú žiadne nežiadúce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.
- B9** Aspoň 75 % pokrmov je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B10** Všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzajú z fariem v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne (primárne uprednostňujeme).
- B11** Mäso na varenie pochádza len zo zvierat, chovaných v Slovenskej republike, prípadne z kvalitných chovov v susedných krajinách (Česko, Rakúsko, Maďarsko)
- B12** Jedlá v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť. Všetky sezónne suroviny sú v jedálničku jasne označené.
- B13** V školskej jedálni sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
- B14** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových akcií.
- B15** Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa potreby celý deň.
- B16** Sladené nápoje sa nahrádzajú nesladenými nápojmi.
- B17** Škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tukov, solí a cukrov v školskom bufete, ani vo výdajných automatoch.

## Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B18** Zdravé a udržateľné jedlo je témou školských a mimoškolských aktivít. Pod pojmom udržateľné sa myslí lokálne, sezónne, poctivé, vyrobené z kvalitných a férových potravín, pričom ich výrobou chránime životné prostredie.
- B19** Všetci žiaci a žiačky sa môžu v rámci vyučovania zúčastniť hodín varenia.
- B20** Vytvárame školskú zeleninovú záhradu a iniciujeme začlenenie pestovateľských aktivít do školského vzdelávacieho programu.
- B21** V rámci vyučovania usporadúvame každoročné návštevy fariem.



## Miestne spoločenstvá a spolupráca

- B22** Každoročne uskutočňujeme akcie s tematikou zdravého stravovania pre žiakov, rodičov a verejnosť.
- B23** Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov žiakov a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
- B24** Naše skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola odovzdávame ostatným školám, rodičom a verejnosti.

## Angažovanosť a kultúra stravovania

### Kritérium B1

**Naša akčná skupina zameraná na zdravé stravovanie preskúmala kultúru stravovania v škole a dohodla sa na ďalších krokoch.**

Akčná skupina (prípadne zvolte iný názov, ktorý vám viac vyhovuje) je spoločenstvo ľudí, ktorých cieľom je zlepšovať školské stravovanie, kultúru stravovania a vyhodnocovať to. Akčná skupina sa usiluje poskytnúť aj praktické vzdelávanie o zdravom stravovaní. Do celého procesu zahŕňa okrem žiakov aj čo najviac ľudí – rodičov a verejnosť. Akčná skupina sa zaoberá najmä kvalitou potravín, udržateľnosťou a zdravou výživou. Môže byť súčasťou školskej rady, prípadne robí „spojku“ so školami, ktoré sa tiež zaujímajú o zdravé stravovanie. Členom akčnej skupiny sa môžu stať zamestnanci jedálne (vrátane kuchárov), žiaci všetkých vekových kategórií a aspoň jeden človek z každej uvedenej kategórie:

- ☆ člen vedenia školy
- ☆ člen pedagogického zboru (napr. vyučujúci predmetu varenia)
- ☆ dohľad v školskej jedálni
- ☆ rodič
- ☆ zástupca miestnej občianskej komunity.

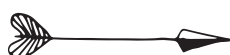
### ZAČÍNAME

Vyhodnoťte súčasný stav stravovania na vašej škole a zostavte akčný plán pre tie oblasti, ktoré treba zlepšiť, aby vaša škola postupne splnila kritériá Skutočne zdravej školy. Vezmite do úvahy potreby a priority žiakov a zamestnancov školy. Aktivity skupiny zahŕňajú napríklad pestovanie plodín na školských pozemkoch a ich využitie pri vyučovaní, alebo nadviaže spoluprácu s miestnymi pestovateľmi, aby sa žiaci dozvedeli viac o pôvode jedla.

### Kritérium B2

**Priebežne monitorujte počet žiakov/študentov využívajúcich školské stravovanie a snažte sa dosiahnuť, aby sa čo najviac detí stravovalo v školskej jedálni.**

Mnoho žiakov a študentov sa nestravuje v školskej jedálni, jedlo si kupujú v bufete alebo v obchode. Je to škoda – prichádzajú o možnosť vychutnať si dobrý a zdravý obed so spolužiakmi v jedálni. Hlavným dôvodom je ich skreslená predstava o tom, ako sa v jedálni varí. Predsudky voči jedlám v školskej jedálni majú aj niektorí rodičia a radšej dajú svojim deťom peniaze na stravovanie mimo školy.



## ZAČÍNAME

Porovnajete počet stravníkov za posledné roky. Ako sa vyvíja?

Informujte čo najviac žiakov aj rodičov o ponuke zdravých a chutných jedál v jedálni a zjednodušte systém objednávanía a platenia. Nájdite spôsob, ako presvedčiť rodičov, že stravovanie v školskej jedálni je pre ich deti veľmi dôležité zo zdravotného aj spoločenského hľadiska.

## Kritérium B3

**S rodičmi a žiakmi konzultujte možnosti na zlepšenie školského stravovania.**

Zmena školského jedálnečka na zdravý a udržateľný spôsob stravovania je dôležitá, ale musí sa uskutočniť s vedomím a súhlasom rodičov.

Zapojte žiakov a rodičov do plánovania zmien v školskom stravovaní tak, aby ich prijali a porozumeli im. Pokúste sa od nich získať nápady a spätnú väzbu dotazníkmi, školským časopisom alebo organizovaním ochutnávok. Rodičia žiakov možno radi prídu, aby ochutnali a zistili, aké jedloedia ich deti v školskej jedálni.

## ZAČÍNAME

Požiadajte rodičov alebo žiakov, aby vám odporučili recepty, ktoré im doma chutia. Tie potom môžete použiť v školskej jedálni.

## Kritérium B4

**Rodičia sú informovaní o ponuke jedál v školskej jedálni a aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývajú na ochutnanie jedál.**

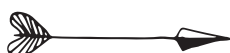
Často sa aktívne zapájajú do školského života svojich detí a chcú získať čo najviac informácií aj z oblasti školského stravovania a vzdelávania. Zverejňujte preto školské jedálnečky na webových stránkach školy, v školskom časopise alebo na informačnej nástenke, vrátane údajov o pôvode potravín alebo odkazov zamestnancov jedálne.

## ZAČÍNAME

Dbajte o to, aby boli rodičia neustále informovaní. Na webových stránkach školy zverejnite obrázky a hodnotenia školských jedální, informujte o školských aktivitách o varení a o pestovaní plodín na školskom pozemku. Prítomnosť rodičov v školskej jedálni v čase obeda podporí kultivovanejšiu a príjemnejšiu atmosféru. Určite konkrétny deň, kedy sa naobediajú spoločne so svojimi ratoľami. Ďalším populárnym nápadom je organizovanie ochutnávok pre rodičov žiakov.

## BUĎTE PRÍKLADOM...

Vaša škola môže napríklad do svojho školského časopisu umiestniť sekciu o zdravej výžive a uverejňovať recepty, ktoré žiaci vymysleli v rámci vyučovania.



Viac info na: [www.skutočnezdravaskola.sk](http://www.skutočnezdravaskola.sk)

## Kritérium B5

**Podporujte žiakov, aby sami prichádzali s nápadmi na zlepšenie školského stravovania a najlepšie nápady realizujte v praxi.**

Raz ročne usporiadajte stretnutie, kde žiaci prednesú svoje návrhy na zlepšenie školského stravovania a realizujte ich v praxi.

### ZAČÍNAME

Obedňajšia prestávka je príležitosťou naučiť žiakov správne a zdravo jesť, ale dosť ťažko sa realizuje. Žiaci sa sťažujú na dlhé rady, prílišný hluk alebo nejasnú ponuku jedál. Z obeda v školskej jedálni sa tak naopak, stáva neprijemný zážitok. Situáciu môžete zlepšiť akceptovaním návrhov samotných žiakov, čo by chceli zlepšiť alebo zmeniť. Získate tak ich podporu a často skvelé nápady.

### BUĎTE PRÍKLADOM...

Vyzvite žiakov, aby založili skupinu, ktorej cieľom bude pomôcť škole získať bronzový a strieborný certifikát. Okrem iných činností sa skupina môže zamerať na celkovú stratégiu stravovania na školách a prostredníctvom dotazníkov získať praktické nápady, ako túto oblasť zlepšiť. Výsledkom môže byť zmena klasickej školskej jedálne na útulnú jedáleň v reštauračnom štýle. Ďalšou možnosťou je, aby sa tejto téme venoval školský parlament a svoje návrhy prejednával s vedením školy a vedením školskej jedálne.

## Kritérium B6

**Náš pedagogický dohľad podporuje pokojný a pozitívny priebeh obeda a pomáha žiakom vybrať si správne jedlá.**

Učitelia, ktorí dohliadajú na priebeh obeda môžu žiakom poradiť, ktoré jedlá sú najzdravšie a dbajú o vhodné správanie. Svojou prítomnosťou znižujú hluk a stres a motivujú žiakov, aby vyskúšali nové, vhodnejšie jedlá.

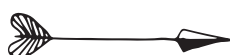
### ZAČÍNAME

Dobrý pocit z návštevy jedálne posilnia dobre naladení a motivovaní učitelia, ktorí dohliadajú na poriadok v jedálni. Podporte triednych učiteľov, aby obedovali spoločne so žiakmi a dodajte tejto aktivite väčšie uznanie v rámci kolektívu školy. Navrhňte aj vhodné školenie a učitelia, ktorí vykonávajú dohľad v jedálni, môžu spoločne so zamestnancami jedálne vytvoriť efektívny tím, ktorý bude pracovať pre dobro celej školy.

## Kritérium B7

**Rešpektujeme potreby stravníkov so špecifickou diétou a umožníme im v školskej jedálni ohriať si jedlo z domu.**

Považujeme za dôležité, aby sa umožnilo všetkým deťom, žiakom a študentom stravovať sa v školskej jedálni, aj keď si niektorí z akéhokoľvek dôvodu (zdravotné znevýhodnenie, svetonázor atď.) nemôžu vybrať z bežnej ponuky jedál. Zjedia svoj teplý obed z domu spoločne so spolužiakmi, čo posilní ich vzájomnú toleranciu a vzájomne obohatí všetkých o nové kulinárske aspekty.





## ZAČÍNAME

So zamestnancami a akčnou skupinou naplánujte, ako vyhovieť stravníkom so špeciálnou diétou. Môžete to urobiť postupne alebo naraz, podľa technického vybavenia. Žiakov aj rodičov informujte o možnosti priniesť si vlastný obed. Ak chceme dosiahnuť, aby žiaci v škole pravidelne jedli vyváženú a zdravú stravu, musíme ich vhodne motivovať ponukou jedál, ktorá rešpektuje etnické, etické či kultúrne požiadavky všetkých žiakov školy. Spríjemní to celkovú stravovaciu kultúru školy a môže žiakov motivovať k tomu, aby vyskúšali nové, dosiaľ neznáme potraviny. Zostavovanie školského jedálneho lístka bude jednoduchšie, ak uskutočníte pravidelné ankety medzi žiakmi, zamestnancami a rodičmi.

## BUĎTE PRÍKLADOM...

Zorganizujte vy, alebo poverte žiakov, aby zorganizovali prieskum názorov na školskú jedáleň. Spýtajte sa ich, čo by chceli v jedálni zmeniť, čo by ju spríjemnilo, aby sa žiaci na obed denne tešili. Možno si budú želať len drobné úpravy - napríklad obrusy na stoloch a vázy s kvetmi, nálepky na nohách stoličiek pre stlmenie hluku. V kultivovanejšom prostredí si osvoja zásady správneho stolovania a určite sa zlepšia aj ich vzťah k stravovaniu.

# Kvalita jedla a miesto pôvodu (v spolupráci s našou školskou jedálňou)

## Kritérium B8

**Naše jedlá neobsahujú nežiadúce prísady a minimalizuje sa používanie polotovarov.**

Používajú sa len v prípade, ak technické a personálne vybavenie kuchyne neumožní použiť nerspracovanú surovinu či potravinu. V tom prípade použiť len také, ktoré neobsahujú transmasťné kyseliny, geneticky modifikované suroviny (GMO), umelé sladidlá a vymenované prísady. Všetky suroviny a potraviny na prípravu jedál sú skontrolované. Neobsahujú nežiadúce prísady, t.j. umelé farbivá, arómy, sladidlá a konzervačné látky, ktoré sú obzvlášť škodlivé pre deti. Nasleduje kompletný zoznam látok, ktorým sa treba vyhnúť:

### Farbivá

- ☆ E110 Žltá SY
- ☆ E104 Chinolinová žltá
- ☆ E102 Tartrazín
- ☆ E107 Žltá 2G
- ☆ E122 Azorubín
- ☆ E124 Ponceau 4R (syn. Košenilová červeň A)
- ☆ E129 Červeň Allura AC
- ☆ E132 Indigotín
- ☆ E133 Brilantná modrá FCF
- ☆ E120 Košenila, kyselina karmínová, karmíny
- ☆ E123 Amarant
- ☆ E131 Patentná modrá V
- ☆ E151 Černá BN



Viac info na: [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

## Arómy/stimulátory

- ☆ E621 L-glutaman sodný
- ☆ E635 Ribonukleotidy, sodné soli

## Sladidlá

- ☆ E951 Aspartam
- ☆ E950 Acesulfam K
- ☆ E954 Sacharín a jeho soli

## Konzervačné látky

- ☆ E211 Benzoán sodný

Nezabudnite skontrolovať obsah pudingových práškov a instančných omáčok (pokiaľ ich musíte používať), ktoré veľmi často obsahujú vyššie uvedené látky.

Rastlinné tuky sú vyrobené z rastlinných olejov procesom hydrogenácie kvôli dlhšej trvanlivosti. Obsahujú transmastné kyseliny, ktoré zvyšujú riziko srdcových a ďalších ochorení. Nachádzajú sa v čiastočne hydrogenovaných rastlinných olejoch používaných na vyprážanie a pečenie, aj v niektorých polotovarochoch, margarínoch, v sladkom pečive, sušienkach alebo tortách v prášku.

## GMO

Pri príprave jedál v školskej jedálni sa NESMÚ použiť žiadne geneticky upravené výrobky, alebo výrobky, ktoré obsahujú geneticky upravené zložky. Geneticky modifikovaný organizmus (GM organizmus, GMO) je organizmus, ktorého genetický materiál (teda DNA, príp. RNA u RNA vírusov) bol úmyselne zmenený takým spôsobom, aký sa nedá dosiahnuť prirodzenou rekombináciou. Mutácie sú získané vnesením do organizmu, alebo sú v ňom cielene deaktivované niektoré konkrétne gény. Názory na genetickú modifikáciu sú rozporuplné a jej vplyv na zdravie nie je dostatočne vedecky prebádaný. Preto, v záujme predbežnej opatrnosti zakazujeme používanie surovín a zložiek obsahujúcich GMO v školskom stravovaní. Každá surovina či výrobok, ponúkané na trhu v EÚ a obsahujúce GMO, musia byť označené, preto nie je problém vyhnúť sa takýmto výrobkom.

## ZAČÍNAME

Skúste uplatniť niektoré z týchto krokov:

- ☆ Dohodnite s vedením jedálne, že potraviny s uvedenými látkami nebude objednávať.
- ☆ V dodávateľských zmluvách presne stanovte, že dodávané potraviny nesmú obsahovať nežiaduce prísady a transmastné kyseliny.
- ☆ Uschovajte príslušné prehlásenia a písomné záväzky dodávateľov.
- ☆ Vytvorte písomný postup nákupu potravín pre školskú jedáleň.
- ☆ Starostlivo kontrolujte zloženie potravín.
- ☆ Kontrolujte zloženie a špecifikáciu používaných výrobkov.
- ☆ V zmluvách s dodávateľmi stanovte, že žiadny zakúpený výrobok nesmie byť geneticky modifikovaný.
- ☆ Uschovajte si príslušné prehlásenia a písomné záväzky dodávateľov.
- ☆ Ak vám dovoľí rozpočet, kupujte bioprodukty či biopotraviny alebo lokálne a sezónne produkty zo sádov a fariem. Biopotraviny nesmú obsahovať žiadne z uvedených látok. Pre viac informácií ako splniť tieto kritériá navštívte [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk).



## Kritérium B9

**Aspoň 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.**

Zdravé jedlo znamená čerstvé potraviny. Aspoň tri štvrtiny (75 %) jedál, podávaných v školskej jedálni musí byť pripravených z čerstvých základných potravín. Ak nemáte v škole kuchyňu, musí kritérium čerstvosti spĺňať zariadenie, ktoré zabezpečuje prípravu jedál. Čerstvé potraviny, teda také, ktoré sú v surovom, alebo takmer surovom stave, obsahujú viac vitamínov. Definícia „čerstvých potravín“ podľa programu Skutočne zdravá škola zahŕňa potraviny, ktoré nie sú priemyselne spracované, napríklad čerstvé alebo mrazené ovocie a zelenina, mäso, cestoviny, ryža, múka alebo strukoviny. Čerstvé potraviny majú prírodný pôvod. Do tejto definície patria aj niektoré čiastočne spracované potraviny, napr. mlieko, kvalitný syr, párky alebo celozrnný chlieb. Údeniny (výnimočne podávané žiakom ZŠ a SŠ) či mleté mäso musí obsahovať najmenej 65 % mäsa (tzn. aspoň dve tretiny celkového obsahu výrobku).

**Jedlá, ktoré obsahujú nasledujúce zložky, sú stále považované za čerstvé:**

- ★ čerstvá alebo mrazená zelenina a ovocie
- ★ konzervovaná zelenina, kukurica alebo strukoviny
- ★ čerstvé, sušené alebo konzervované ovocie (bez sirupu a cukru), vrátane konz. paradajok
- ★ surové alebo mrazené mäso, ktoré môže byť nakrájané na kocky alebo pomleté, šunka
- ★ čerstvé alebo mrazené mliečne výrobky, vrátane jogurtu a zmrzliny
- ★ párky (minimálny obsah mäsa 60 %)
- ★ pesto
- ★ kari pasta
- ★ syr (s výnimkou vysoko spracovaného – vid' nižšie)
- ★ cestoviny a ryža
- ★ chlieb, rožky, korpus na pizzu – vždy s podielom celozrnnnej múky
- ★ dehydratovaný polievkový bujón (nesmie obsahovať spomínané aditíva)
- ★ zmesi na pečenie chleba, pudingový prášok (nesmie obsahovať spomínané aditíva)

**Jedlá, ktoré obsahujú nasledujúce zložky, nie je možné považovať za čerstvé:**

- ★ lúpané a krájané zemiaky či spracované, pri ktorých boli použité bieliace činidlá na báze chlóru
- ★ mäsové separáty
- ★ tepelne upravené alebo konzervované mäso (s výnimkou šunky najvyššej kvality)
- ★ instantné potravinové zmesi, základy na omáčky a šťavy k mäsu
- ★ instantné nápoje
- ★ sušená vajcia
- ★ sušené mliečne výrobky, ako je sušené odstredené mlieko
- ★ vysoko spracovaný syr (napr. obsahujúci potr. aditíva, neferment. mliečne suroviny, apod.)
- ★ tavené syry (spracované syry obsahujúce nežiaduce prísady, nekvasené mliečne produkty, emulgátory, väčšie množstvá soli alebo srvátka)
- ★ aspik, želé (hotové alebo v prášku)
- ★ mrazené cesto, cestovinové polotovary
- ★ kupované výrobky z rýb v cestíčku alebo v strúhanke
- ★ klobásy, párky a mleté mäso s obsahom mäsa menej ako 60 %





## ZAČÍNAME

Percentuálny podiel pokrmov vyrobených z čerstvých surovín spočítate tak, že sčítate pokrmy na jedálnom lístku pripravené len z čerstvých surovín za mesiac a vypočítate ich percentuálny podiel zo všetkých jedál pripravených za daný mesiac.

## Kritérium B10

**Všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzajú z fariem v okruhu do 150 km od školskej jedálne, pokiaľ sú dostupné.**

Čerstvé a nespracované suroviny pre školskú jedáleň by mali pochádzať od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne. V Slovenskej republike funguje viac ako 4000 prevádzok školského stravovania. Každý rok minú viac než 3 milióny eur za suroviny a potraviny na prípravu jedál pre žiakov a študentov. Ak budú jedálne nakupovať od miestnych poľnohospodárov a výrobcov, ich kúpna sila pomôže vytvárať pracovné miesta a ďalšie výhody pre miestnu ekonomiku najmä na vidieku. Prípady z praxe (prelinkovať s týmto článkom <http://www.foodforlife.org.uk/what-is-food-for-life/case-studies>) okrem toho potvrdzujú, že tí žiaci a študenti, ktorí poznajú pôvod a výrobu jednotlivých surovín a potravín, zvolia pravdepodobne zdravší spôsob stravovania.

## ZAČÍNAME

Požiadajte súčasných dodávateľov školskej jedálne, aby nakupovali suroviny z miestnych fariem. V spolupráci s akčnou skupinou vypracujte zoznam miestnych fariem a dodávateľov a oslovte ich s požiadavkami.

## TIP

Chceli by ste získať strieborný certifikát? Zavedte evidenciu použitých surovín a uschovajte faktúry za dodané výrobky z voľného chovu, bioprodukty, miestne potraviny atď.

## Kritérium B11

**Všetko používané mäso pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej republike.**

V jedálňach v pohraničí môže mäso pochádzať z overených fariem v tamojšej oblasti. Mäso v školskej jedálni musí spĺňať určité štandardy. Týka sa to aj mäsa na pizzu, na mäsové koláče, do obložených zemií atď., avšak nie do mäsových bujónov. Mäso, ktoré spĺňa naše kritériá, je vyprodukované v kontrolovaných poľnohospodárskych závodoch a podnikoch. Pravidelné kontroly sa musia zamerať na bezpečnosť potravín, spätnú vyhladateľnosť, ochranu životného prostredia a kvalitu životných podmienok zvierat. To znamená, že vaša škola ručí za to, že spĺňa príslušné minimálne normy platné v Slovenskej republike alebo v EU a budete vedieť informovať stravníkov o pôvode mäsa.

## Rybie mäso

Sladkovodné ryby: mali by pochádzať z chovu v Slovenskej republike alebo z chovov v regióne školy. V prípade jedálne v pohraničí môže rybie mäso pochádzať z preverených chovov v tamojšej oblasti.



Viac info na: [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

### Morské ryby:

V tomto prípade nenariaďujú bronzové kritéria žiadne obmedzenia. Ale upozorňujeme na strieborné kritérium S11, kde požadujeme: V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb. Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z „Červeného zoznamu“ Greenpeace. Pokiaľ teda vaša škola uvažuje o striebornom hodnotení, mala by vziať toto kritérium na vedomie.

### TIP

Chceli by ste získať strieborný certifikát? Začnite si viesť evidenciu o použitých surovinách a uschovajte faktúry za dodané výrobky z voľného chovu, bioprodukty, miestne potraviny atď.

## Kritérium B12

**Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálničku jasne označené.**

Používajte celú škálu sezónneho ovocia a zeleniny a tieto potraviny v jedálničku zdôraznite. Sezónne potraviny sú také, ktoré sa aktuálne pestujú či zbierajú. To znamená, že jahody sú sezónne v júli, a nie v decembri. Veľká časť ovocia a zeleniny predávaných v Slovenskej republike sa dováža z iných krajín. Preprava potravín stojí peniaze, zvyšuje tzv. uhlíkovú stopu a v neposlednom rade ovplyvňuje chuť a nutričnú hodnotu potravín. Použitím sezónnych produktov tak nielen chránime životné prostredie, ale zvyšujeme aj kvalitu podávaných jedál. Vaše menu potom môže informovať, že „použitá zelenina a ovocie sú sezónne“. Na [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk) nájdete veľa vhodných receptov.

### ZAČÍNAME

Konzumácia sezónnych potravín znamená aj to, že ponúkané jedlá sú kvalitnejšie a často aj lacnejšie. Sezónne potraviny možno získať z miestnych a teda lacnejších zdrojov. Niektoré druhy zeleniny či ovocia, napríklad jahody či špargľa, majú kratšiu „sezónu“ čo možno využiť pri vysvetľovaní pojmov varenie podľa sezóny a čas prirodzeného dozrievania jednotlivých produktov v našom klimatickom pásme. Využite aj plodiny, vypestované na školskom pozemku. Záujem o školské stravovanie sa tým určite zvýši.

## Kritérium B13

**V školskej jedálni sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.**

Uvádzajte názvy poľnohospodárskych podnikov a miestnych obchodov, od ktorých nakupujete miestne ovocie, zeleninu, mäso či mliečne výrobky do školskej jedálne. Zvýšite tým prestíž vašej jedálne v očiach žiakov a predovšetkým rodičov. Nezabudnite pochváliť všetky použité plodiny, ktoré žiaci vypestovali na školskom pozemku.

### ZAČÍNAME

Informujte deti, rodičov, zamestnancov či okolie o miestnych alebo regionálnych potravinách, ktoré používate pre prípravu jedál v školskej jedálni a to prostredníctvom nástieniek, letákov, školského časopisu alebo na internetových stránkach či na samotných jedálnych lístkoch – stačí názov a adresa farmy, z ktorej bola použitá surovina. Pozvite miestnych výrobcov na niektorú z tematických akcií školy. Úplne najlepšia možnosť je navštíviť týchto výrobcov priamo v ich podniku či na farme.



## BUĎTE PRÍKLADOM...

Vedúca školskej jedálne či kuchárky môžu usporiadať pre menšiu skupinu žiakov či rodičov v popoludňajších hodinách lekciu varenia priamo v kuchyni. Počas hodín varenia si účastníci vyskúšajú prípravu rovnakých jedál, aké sú podávané v školskej jedálni, čo môže tiež zvýšiť počet stravníkov. Motivujte pani kuchárky pravidelným odovzdávaním svojich poznatkov o zdravej výžive žiakom na školských seminároch a hodinách varenia. Ich práci to dá úplne nový rozmer.

## Kritérium B14

### Zamestnanci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových akcií.

Cesta za bronzovým certifikátom vyžaduje zmeny v práci zamestnancov školskej jedálne. Treba ich podporiť v osvojení niektorých nových zručností a vedomostí. V rámci plánu profesionálneho rozvoja ponúknite vedúcim zamestnancom jedálne možnosť praktického školenia o príprave čerstvých a sezónnych potravín. Takéto školenie nemusí byť finančne a časovo náročné, môže sa uskutočniť priamo v školskej jedálni. O absolvovanom školení zamestnancov si urobte záznamy. Súčasne dajte zamestnancom jedálne možnosť zúčastňovať sa na vzdelávaní žiakov v oblasti stravovania. Pomôžete tým motivovať žiakov ku konzumácii zdravých potravín a súčasne tak zvýšite pracovnú morálku a inšpiráciu samotných zamestnancov. Zaručte, aby všetci zamestnanci jedálne vedeli informovať žiakov a ich rodičov o sezónnych potravinách a podporte ich, aby tieto informácie širili ďalej.

## ZAČÍNAME

Interakcia medzi zamestnancami jedálne a žiakmi nemusí vždy prebiehať len v školskej jedálni. Zorganizujte tematické semináre alebo mimoškolské krúžky varenia a pestovania. Niektorí zo zamestnancov budú v týchto oblastiach aktívnejší než ostatní a vaša podpora bude pre ich motiváciu veľmi zásadná. Všetky takéto aktivity nad rámec bežnej pracovnej činnosti by mali byť riadne ohodnotené. Školenie zamestnancov v oblasti prípravy zdravých a sezónnych potravín prináša veľké množstvo pozitív. Informujte sa aj o možnosti celoštátnych či miestnych školiacich programov. Ďalšou možnosťou je zapojiť pracovníkov školskej jedálne do návštev miestnych poľnohospodárskych podnikov a fariem, aby sami zistili, odkiaľ vlastne pochádzajú potraviny, ktoré používajú. Ponuku školení nájdete na [www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz).

## Kritérium B15

### Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa svojej potreby počas celého pobytu v škole.

Organizmus človeka potrebuje pre svoje správne fungovanie tekutiny. Správna hydratácia organizmu zabezpečuje optimálnu váhu, zvyšuje psychickú a fyzickú zdatnosť detí. Kvalitná pitná voda musí byť vždy ľahko dostupná. (Tým sa nemyslia kohútiky na školských toaletách). Zabezpečte, aby mali v čase obeda bezproblémový a bezplatný prístup k pitnej vode, vrátane dostatočného množstva pohárov.



## ZAČÍNAME

Skúste do školy a do jedálne nainštalovať pitné fontány, alebo každému zo žiakov poskytnite vlastnú fľašu s vodou, aby mohol celý deň v škole dodržiavať pitný režim. Oslovte miestneho dodávateľa vody, mnohí z nich ponúkajú špeciálne programy pre školy.

## Kritérium B16

**Sladené nápoje sa nahrádzajú nesladenými nápojmi.**

V Slovenskej republike v posledných desaťročiach výrazne zrástol počet obéznych detí a detí s nadváhou. Značnou mierou sa na tom podieľa nadmerný príjem jednoduchých cukrov a polysacharidov. V dôsledku obezity narastá počet detí trpiacich veľmi závažnou chorobou – cukrovkou. Obmedzte používanie cukru pri príprave jedál a nápojov. Ideálny nápoj je pramenitá voda, ponúknuť môžete tiež nesladené, ovocné či zeleninové džúsy, vodu s citrónom alebo čaj.

## ZAČÍNAME

Podávajte vodu v džbánoch na stoloch. Pre zvýšenie atraktivity a zlepšenie chuti ochuťte bylinkami (napr. mäťou alebo medovkou) a kúskami ovocia, napr. citrónom, jahodou alebo grepom.

## Kritérium B17

**Škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tukov, solí a cukru ani v školskom bufete, ani vo výdajných automatoch.**

V rámci snahy o zavedenie kultúry zdravého stravovania v škole sa treba zaoberať aj problémom predaja nezdravých pokrmov vo výdajných automatoch alebo v školských bufetoch. Ide najmä o sladené kolové a iné nápoje, zemiačky, sladkosti, bagety atď. V rámci doplnkového predaja sa škola riadi odporúčaním Ministerstva zdravotníctva pre voľný predaj potravín a nápojov v školských zariadeniach.

## ZAČÍNAME

Ak máte v škole bufet, dohodnite sa s jeho prevádzkovateľom na rozšírení ponuky nesladených nápojov a desiat, ktoré neobsahujú veľké množstvo cukrov, solí a tukov. V ponuke by tiež mal mať čerstvé ovocie a zeleninu a výrobky z nich. Je možné si tiež nechať v škole nainštalovať výdajný automat so zdravými maškrtami - čerstvým ovocím, ovocnými šťavami, biopotravínami a podobne.



# Vzdelávanie o jedle

## Kritérium B18

### Zdravé a udržateľné jedlo ako téma pre školské i mimoškolské aktivity.

Tematické školské akcie na podporu zdravého stravovania sú vynikajúcou príležitosťou poskytnúť žiakom potrebné informácie. Najlepšie je tieto akcie usporadúvať pravidelne, namiesto jednorázového tematického týždňa. Pokúste sa touto formou šíriť myšlienku zdravého stravovania a starostlivosti o životné prostredie aspoň raz za polrok.

#### ZAČÍNAME

Podporujte žiakov a učiteľov, aby podávali správy o tom, ako v rámci školy a mimo nej prispievajú k osвете v oblasti zdravého stravovania. Súčasne usporiadajte prednášku s miestnymi poľnohospodármi či pestovateľmi, zamestnancami jedálne alebo ekologickými spolkami a tieto akcie organizujte pri príležitosti niektorých sviatkov, napríklad Deň Zeme.

## Kritérium B19

### Žiaci majú v rámci vyučovania možnosť zúčastniť sa hodín varenia.

Zostavte plán o začlenení praktických činností v oblasti varenia či pestovania plodín do školského vzdelávacieho programu. Skúste recepty v školskej jedálni občas prispôbiť miestnym potravinám a plodinám zo školského pozemku. Uvedomíte si, že varenie a pestovanie sa dá začleniť do mnohých oblastí školského života.

#### ZAČÍNAME

Varenie ponúka možnosť simulovať praktické zručnosti zo života, ale zároveň poskytuje príležitosť využiť niektoré znalosti z matematiky, rozvíjať ústny prejav, čítanie či písanie. Varenie je možné zahrnúť aj do iných predmetov, napr. technické činnosti, chémia, cudzie jazyky, dejepis alebo zemepis. Vareniu sa dá venovať aj v rámci prierezových tém (napr. multikultúrna výchova). Na hodinách dejepisu môžete so žiakmi mlieť múku, piecť tradičný kváskový chlieb alebo celozrnné stredoveké wafle.

#### BUĎTE PRÍKLADOM...

V spolupráci s pedagógmi sa pokúste vytvoriť učebné osnovy, ktoré budú rozvíjať kľúčové schopnosti praktickými, školskými aj mimoškolskými aktivitami. K dosiahnutiu tohto cieľa je ideálne začleniť varenie, pestovanie plodín, či návštevy miestnych fariem. Organizujte pravidelné kurzy varenia, kde žiaci aktívne využijú znalosti z matematiky, slovenského jazyka, chémie a fyziky a súčasne si upevnia sociálne zručnosti - vzájomne spolupracovať a spolunažívať.

## Kritérium B20

**Začali sme podnikáť kroky vedúce k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady a pracujeme na začlenení aktivít na záhrade do školského vzdelávacieho programu.**





Najlepší spôsob, ako priviesť deti k jedeniu ovocia a zeleniny je poskytnúť im možnosť vypestovať si vlastné. Šetrné pestovanie plodín a kompostovanie sú prostriedky ako spojiť témy zdravia a udržateľnosť. Pri tvorbe kompostu potom žiaci môžu využiť odpad zo školskej jedálne a vyrábať tak kvalitné hnojivo pre školské pozemky. Vytvorte plán, ako začleniť pestovanie do viacerých oblastí školského života a prepojte ho s varením napríklad tak, že sa v rámci hodín varenia budú využívať plodiny, ktoré vypestovali žiaci.

## ZAČÍNAME

Začnete tým, že každej triede žiakov poskytnete možnosť vypestovať a zozbierať niektoré základné plodiny, napr. skoré zemiaky, mrkvu alebo jahody. Naučte žiakov, ako kompostovať biologický odpad zo záhrady a školskej jedálne. Hneď ako sa pripojíte k programu Skutočne zdravá škola, bude vaša škola pravidelne dostávať aktuálne články a informácie o ekologicky šetrnom pestovaní.

## Kritérium B21

**V rámci vyučovania organizujeme každoročné návštevy fariem.**

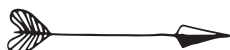
Aspoň raz ročne pre žiakov organizujeme návštevu fariem v regióne. Aktivity na farme sú súčasťou školského vzdelávacieho programu. Poskytnite žiakom možnosť navštíviť miestnych farmárov a poľnohospodárske podniky a podporte ich, aby sa stali rozumnými a zodpovednými spotrebiteľmi. Informácie z prvej ruky priamo od poľnohospodára o tom, aké úskalia sprevádzajú poľnohospodársku výrobu, môže zohrať pozitívnu rolu pri utváraní názoru a pozitívneho prístupu ku zdravému stravovaniu a k ochrane prírody. Mnoho detí je v rámci školského výletu prvýkrát v živote na farme. Vytvorte plán, ako takéto vzdelávacie návštevy môžu prispieť k celkovému rozvoju žiakov. Ak by sa dalo, použite potraviny od daného poľnohospodára/farmára na prípravu jedál v školskej jedálni v kombinácii s ovocím a zeleninou zo školského pozemku. Na týchto návštevách získajú deti nové znalosti z viacerých oblastí a na jmä – dozvedia sa, ako to funguje na samotnej farme.

## ZAČÍNAME

Pred výletom dajte deťom domácu úlohu, aby si pripravili nejaké informácie o mieste, ktoré sa chystáte navštíviť a prichystali si aj otázky. Deti sa môžu napríklad spýtať, ako prebieha obyčajný deň na farme alebo ako zamestnanci farmy prispievajú k ochrane životného prostredia. Nezabudnite, že informácie získané počas návštevy môžete využiť v rámci mnohých predmetov. Pre viac informácií o tom, ako organizovať návštevy fariem navštívte webové stránky Skutočne zdravej školy.

## BUĎTE PRÍKLADOM...

Každá trieda vo vašej škole môže mať v školskej záhrade svoju vlastnú hriadku na pestovanie zeleniny. Vďaka tomuto prístupu žiaci dosahujú lepšie výsledky v mnohých predmetoch, od chémie po cudzie jazyky.



# Miestne spoločenstvá a spolupráca

## Kritérium B22

**Každoročne organizujeme pre žiakov, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravého stravovania.**

Organizovanie akcií tematicky zameraných na zdravé stravovanie sú skvelou príležitosťou pre rodičov i žiakov zapojiť sa do školského života. Snažte sa zaujať zaujímavými akciami nielen deti, ale aj ich rodičov a verejnosť.

### ZAČÍNAME

Možno vás prekvapí, koľko vhodných akcií sa organizuje vo vašom okolí: od farmárskych trhov cez hody, ochutnávky až po kurzy varenia. Niektoré školy zožali úspech s organizovaním akcií zameraných na tradičné recepty niektorých zahraničných kuchýň, kde sa žiaci zoznámili s menej známymi receptami.

### BUĎTE PRÍKLADOM...

Usporiadajte Deň medzinárodných kuchýň, ktorého sa zúčastnia žiaci spoločne so svojimi rodičmi a pripraví dve jedlá z určitej krajiny. Ak chcete, ostaňte vo svojom regióne a usporiadajte Deň miestnych kulinárskych obyčají a špecialít. Žiaci v spolupráci s učiteľmi, kuchárkami zo školských jedální a rodičmi pripraví tradičné regionálne pokrmy, ale aj zvyky či pesničky. Pozvite aj miestnych farmárov a výrobcov, aby predviedli svoje dobroty.

## Kritérium B23

**Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov žiakov a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.**

Školu vnímame ako vzdelávacie centrum, ktoré poskytuje znalosti a zručnosti nielen žiakom, ale aj ostatným členom miestneho spoločenstva. Prostredníctvom letákov, návštev alebo webových stránok zapojte do aktivít rodičov a miestnych obyvateľov, s cieľom zmeniť miestnu kultúru stravovania. Skúste ich zapojiť do poobedňajších kurzov a seminárov varenia či pestovania s deťmi. Pravdepodobne svoje nové poznatky použijú aj doma.

### ZAČÍNAME

Rodičia a miestni obyvatelia sú cenným zdrojom vedomostí a materiálnej podpory. Škola tak môže pre svoje aktivity napríklad získať záhradkárske náradie, domáce prísady na hodiny varenia atď.

**BUĎTE PRÍKLADOM...** Zožnete úspech napríklad s tzv. kulinárskymi balíčkami, v ktorých je recept, niektoré kuchynské potreby a blok, do ktorého si budú deti a rodičia písať svoje poznámky. Žiaci si rezervujú balíčky a vezmú domov, kde podľa nich pripraví s rodičmi jedlo. Po roku fungovania uvidíte, koľko zaujímavých poznámok, nových receptov a možno aj fotografií bloky obsahujú. Ďalšou možnosťou je spojiť sa s miestnym domovom pre seniorov a ponúknuť možnosť využívať školskú záhradu na pestovania plodín. Seniori odovzdajú deťom svoje pestovateľské skúsenosti a pomôžu v záhrade počas letných prázdnin. Pre obe strany je veľmi cenné medzigeneračné prepojenie.



Viac info na: [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

## Kritérium B24

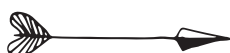
O našich skúsenostiach z programu Skutočne zdravá škola budeme informovať ostatné školy, rodičov a verejnosť.

Program Skutočne zdravá škola sa týka predovšetkým odovzdávania vedomostí, zručností a zapojenia všetkých zúčastnených s cieľom zmeniť celkovú kultúru stravovania školy. Výhody, ktoré program prináša sú mnohé: podporíte spoluprácu v rámci miestnej komunity a získate uznanie za šírenie zdravého životného štýlu. Spolupráca s ostatnými školami tiež prináša množstvo výhod. Môžete napríklad zriadiť spoločný spolok varenia alebo spolupracovať na plnení jednotlivých kritérií programu. Budete tak vytvárať zaujímavé vzdelávacie príležitosti pre žiakov, učiteľov, miestnych občanov a dodávateľov a možno sa stanete miestnym priekopníkom zdravého stravovania. Program je v neposlednom rade zárukou k profesionálnemu rozvoju zamestnancov školy.

### ZAČÍNAME

Nápady, ako uviesť veci do pohybu:

- Pre šírenie programu využite miestne siete škôl a spolkov.
- Predstavte svoju prácu na jednaniach príslušných úradov a orgánov a zdôraznite dosiahnuté úspechy.
- Oslovte ostatné školy s ponukou zapojiť sa do programu Skutočne zdravá škola a spolupracovať na dosiahnutí bronzového certifikátu.



# KRITÉRIÁ NA DOSIAHNUTIE STRIEBORNÉHO CERTIFIKÁTU

Nižšie uvádzame zoznamy kritérií pre udelenie strieborného a zlatého certifikátu. Ak ste sa rozhodli urobiť ďalší krok a získať strieborný certifikát, kontaktujte nás prosím na emailovej adrese [info@skutocnezdravaskola.sk](mailto:info@skutocnezdravaskola.sk)

## Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Školská rada či vedenie školy odsúhlasili plán podpory zdravého stravovania a stanovili kroky a harmonogram o jeho plnení.
- S2** Obedová prestávka má prednosť pri zostavovaní rozvrhu.
- S3** Zaručili sme, že príslušní učitelia majú dostatočné vedomosti a zručnosti k tomu, aby viedli hodiny pestovania a varenia.
- S4** Snažíme sa presvedčiť rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu nezdravé potraviny.
- S5** Pravidelne pozývame rodičov, aby sa prišli naobedovať so svojimi deťmi do školskej jedálne.

## Kvalita jedla a miesto pôvodu (v spolupráci so školskou jedálňou)

- S6** Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje pre prípravu pokrmov, pochádzajú od pestovateľov a chovateľov, ktorých farma je v okruhu 150 km od sídla školskej jedálne a to minimálne zo 60 % (v účtovnej hodnote) nakúpených surovín.
- S7** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S8** Školská jedáleň ponúka možnosť výberu minimálne z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre stravu bezmäsitú a/alebo bezlaktózovú.
- S9** Kuracie mäso pochádza zo šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
- S10** Pri príprave pokrmov sa prednostne používajú vajcia z voľných výbehov (označené „1“)
- S11** Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z „Červeného zoznamu“ Greenpeace

## Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S12** Zaistili sme, že žiaci v rámci hodín pestovania na školskom pozemku pestujú plodiny ekologicky šetrným spôsobom.
- S13** Založili sme krúžok varenia a naši žiaci v ňom varia zo sezónnych a miestnych potravín a biopotravín
- S14** Aspoň raz ročne môžu žiaci variť či jesť potraviny, ktoré sami vypestovali.
- S15** Naši žiaci sú poučení o etických a ekologických aspektoch stravovania a v týchto oblastiach sme v škole urobili príslušné zmeny.
- S16** Jeden alebo viac ročníkov udržiava v priebehu školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom. Aspoň raz ročne organizujeme školský výlet do niektorého zo spomínaných miest.

## Miestne spoločenstvá a spolupráca

- S17** Organizujeme akcie s cieľom zapojiť rodičov žiakov a verejnosť do našich aktivít.
- S18** Aktívne podporujeme žiakov a ich rodičov, aby doma pestovali a pripravovali vlastné plodiny.
- S19** Naši žiaci zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s ostatnými školami, rodičmi a verejnosťou.



Viac info na: [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

# KRITÉRIÁ NA DOSIAHNUTIE ZLATÉHO CERTIFIKÁTU

## Angažovanosť a kultúra stravovania

**Z1** Naši žiaci majú možnosť podieľať sa na navrhovaní úprav školskej jedálne, aby bol vytvorený príjemný a pokojný priestor pre stolovanie.

**Z2** V spolupráci s dodávateľmi surovín pre školské jedálne sa snažíme minimalizovať objem biologického odpadu.

## Kvalita jedla a miesto pôvodu (v spolupráci s našou školskou jedálňou)

**Z3** Minimálne 80 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov so sídlom v okruhu do 150 km od sídla školskej kuchyne.

**Z4** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického hospodárstva.

**Z5** Pri príprave pokrmov sú používané len vajcia z voľného výberu (označené „1“) alebo z ekologických chovov („0“).

**Z6** Pre prípravu menu podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu, myslíme tým, že uprednostňujeme vyššie zastúpenie zeleniny a menšie množstvo mäsa.

## Vzdelávanie o jedle a stravovaní

**Z7** Každý žiak našej školy každoročne absolvuje hodiny varenia.

**Z8** Každý žiak našej školy dostane príležitosť zúčastniť sa ekologického pestovania plodín.

**Z9** Aktívne podporujeme žiakov v tom, aby si zostavovali kalendár na pestovanie rôznych druhov plodín a aby školské pozemky udržiavali ekologickým spôsobom.

**Z10** Naši žiaci majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.

## Miestne spoločenstvo a spolupráca

**Z11** Rodičia našich žiakov/študentov a široká verejnosť sa aktívne zapájajú do hodín varenia a pestovateľských prác.

**Z12** Rodičia našich žiakov si môžu zakúpiť produkty, ktoré vypestujú žiaci na školských pozemkoch, prípadne ich odkážeme na príslušných miestnych predajcov.

**Z13** Na našej škole sa o zdravom stravovaní a varení môžu vzdelávať aj rodičia žiakov a verejnosť.

**Z14** V súvislosti s programom Skutočne zdravá škola nás pravidelne navštevujú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby.

