

Skutočne zdravá škola

Ako získať strieborné hodnotenie Skutočne zdravej školy

Kritéria a návod



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Prehľad kritérií na udelenie strieborného hodnotenia

Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Rada školy či vedenie školy odsúhlasili plán podpory zdravého stravovania a stanovili kroky a harmonogram na jeho splnenie.
- S2** Prestávka na obed má pri zostavovaní rozvrhu jasnú prioritu.
- S3** Zistili sme, že príslušní učitelia majú dostatočné znalosti a zručnosti nato, aby viedli hodiny pestovania a varenia.
- S4** Snažíme sa presvedčiť rodičov, aby svojim deťom na desiatu nedávali nezdravé potraviny.
- S5** Pravidelne pozývame rodičov, aby sa prišli naobedovať so svojimi deťmi do školskej jedálne.

Kvalita jedla a miesto pôvodu

(v spolupráci s našou školskou jedálňou)

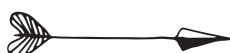
- S6** Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje na prípravu pokrmov, pochádzajú od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu 150 km od sídla školskej kuchyne, minimálne zo 60 % (v účtovnej hodnote) nakúpených surovín.
- S7** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S8** Školská jedáleň ponúka možnosť výberu z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre bezmäsitú a/alebo bezmliečnu stravu.
- S9** Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % z ekologických chovov.
- S10** Na prípravu pokrmov sa prednostne používajú vajcia z voľného výbehu (označené „1“).
- S11** Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z „Červeného zoznamu“ Greenpeace (<http://greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>).

Vzdelávanie o jedle a stravovanie

- S12** Zistili 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 jedenkrát ročne môžu žiaci variť či jesť potraviny, ktoré si sami vypestovali.
- S15** Naši žiaci sú poučení o etických a ekologických aspektoch stravovania a v týchto oblastiach sme v škole uskutočnili príslušné zmeny.
- S16** Jeden alebo viac ročníkov udržuje v priebehu školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom. Aspoň jedenkrát ročne organizujeme školský výlet do niektorého z miestnych menších poľnohospodárskych podnikov.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

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



Angažovanosť a kultúra stravovania

Kritérium S1

Rada školy či vedenie školy odsúhlasili plán podpory zdravého stravovania a stanovili kroky na jeho splnenie.

Prostredníctvom akčnej skupiny pripravte kompletný plán školského stravovania, ktorý bude obsahovať váš záväzok, že hlavnou prioritou v oblasti školského stravovania sa stane zdravé stravovanie a vzdelávanie.

ZAČÍNAME

Dlhodobý úspech a efektivitu vášho plánu zabezpečíte tým, že do neho zapojíte celú školu, a to vrátane žiakov, rodičov a zamestnancov školy. Dôležitou podmienkou na dosiahnutie úspechu je podpora školskej rady, v ktorej má svoje miesto aj zástupca zriaďovateľa školy. Plán podpory zdravého stravovania je priebežne sa meniacim dokumentom, ktorý zaisťuje, že škola ako celok bude propagovať myšlienku zdravého stravovania a stane sa príkladom aj pre ostatné školy.

Kritérium S2

Prestávka na obed má pri zostavovaní rozvrhu jasnú prioritu.

Zabezpečte, že zdravé stravovanie je prioritou a že žiaci majú v rámci rozvrhu možnosť a čas sa v pokoji naobedovať.

ZAČÍNAME

Podporujte žiakov v tom, aby na obed venovali dostatok času, obedovali spolu so spolužiakmi a jedlo si vychutnali. Čas na obed je nevyhnutné zaisťiť aj pre žiakov s popoludňajším vyučovaním či prebiehajúcimi mimoškolskými aktivitami.

Kritérium S3

Zistili sme, že príslušní učitelia majú dostatočné znalosti a zručnosti na to, aby viedli hodiny pestovania a varenia.

Uskutočnite vyhodnotenie kompetencií medzi učiteľmi a zistite, ktorí z nich potrebujú dodatočné školenie, aby mohli bez problémov viesť hodiny varenia a pestovania. Na tieto účely zostavte harmonogram školení.

ZAČÍNAME

Ak majú učitelia tieto činnosti vykonávať kvalitne, potrebujú na to zodpovedajúce školenie a zázemie. Pri príprave pokrmov v škole je tak obzvlášť dôležité, aby učitelia či nepedagogickí pracovníci boli schopní zaisťiť bezpečnosť žiakov. K tomu si musia osvojiť niekoľko základných zručností a predovšetkým zachovávať obozretnosť, hlavne pri práci s nožmi.

Užitočné informácie a odkazy nájdete na www.skutocnezdravaskola.sk



BUĎTE PRÍKLADOM

Pre svojich zamestnancov môžete usporiadať v spolupráci s miestnou reštauráciou alebo Slovenským zväzom kuchárov a cukrárov školenie na tému bezpečnosti prípravy potravín. Školenia sa zúčastnia zamestnanci školy zodpovední za lekcie varenia a odnesú si z nej príslušné osvedčenie.

Kritérium S4

Presviedčame rodičov, aby svojim deťom na desiatu nedávali nezdravé potraviny.

Aktívne oslovujte rodičov, aby svojim ratolestiam do školy zabalili zdravé desiate obsahujúce zeleninu a ovocie. Nezdravé desiate a sladkosti, ktoré si deti prinesú z domu, podkopávajú vašu snahu transformovať stravovaciu kultúru školy.

ZAČÍNAME

Jeden zo spôsobom, ako začať, je dohodnúť sa s rodičmi a žiakmi na základných pravidlách pre zdravé školské desiate. Skúste usporiadať súťaž o najlepšiu zdravú desiatu alebo rôzne praktické semináre. Len čo sú základné pravidlá nastavené, môžete ich vyskúšať aplikovať tak tiež na potraviny podávané v škole.

CHOĎTE PRÍKLADOM

V spolupráci so žiakmi môžete zorganizovať školskú akciu, kde budú určení žiaci rozdávať ostatným hviezdičky, ak si do školy prinesú zdravú desiatu. Kartu so získanými hviezdičkami a nápadmi na zdravé desiate si žiaci odnesú domov, aby sa pochválili rodičom. V priebehu roka sa kvalita desiatej postupne zlepší a deti sa súčasne naučia množstvo informácií o zdravom stravovaní.

Kritérium S5

Pravidelne pozývame rodičov, aby sa prišli naobedovať so svojimi deťmi do školskej jedálne.

Pozvite rodičov do školskej jedálne, aby sa aspoň jedenkrát za školský rok prišli naobedovať so svojimi deťmi.

ZAČÍNAME

Pokúste sa rodičom zasláť list, pozvite ich prostredníctvom triednych učiteľov na triednych schôdkach alebo zverejnite oznámenie v školskom časopise a na webových stránkach.

CHOĎTE PRÍKLADOM

Využite aktivitu ako súčasť vašich školských projektov zameraných na sociálne vzdelávanie vašich žiakov. V rámci projektu si žiaci prvého stupňa môžu napríklad dopisovať so staršími spoluobčanmi v mieste o zdravom jedle. Starší žiaci tak pre nich spoločne so zamestnancami jedálne pripravujú zdravé jedlá, ktoré spoločne ochutnajú napríklad na Deň detí. .

Viac informácií nájdete na www.skutocnezdravaskola.sk



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

Kritérium S6

V našej jedálni využívame vždy čerstvé a nespracované suroviny od miestnych a regionálnych pestovateľov.

Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje na prípravu pokrmov, by mali pochádzať od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou do okruhu 150 km od sídla školskej jedálne.

Školská jedáleň by mala ponúkať miestne potraviny či pokrmy pripravené zo surovín od miestnych pestovateľov aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

- ☆ ovocie,
- ☆ zelenina,
- ☆ mliečne výrobky a vajcia,
- ☆ mäso (párky a mleté mäso sa počítajú, ak pochádzajú od miestnych výrobcov),
- ☆ ryby (brať do úvahy v prípade, že sú čerstvo vylovené z miestneho rybolovu),
- ☆ pečivo (brať do úvahy v prípade, že je čerstvo upečené v miestnej pekárni).

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné len v sezóne.

Poznámka: Uveďte presne, či je celý pokrm pripravený zo surovín od miestnych pestovateľov alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „ovocný koláč z miestneho domáceho ovocia“, nie „miestny ovocný koláč“.

ZAČÍNAME

Keďže niektoré suroviny sú sezónne, čiže sú inak dočasne nedostupné, budete musieť spolupracovať s viacerými dodávateľmi – farmármi. Mali by ste taktiež pripraviť sezónny jedálny lístok, ktorý bude odrážať dostupnosť surovín. Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej ako dve potraviny či suroviny od miestnych dodávateľov z dôvodu nedostupnosti – to je prijateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac. Praktické informácie o miestnych potravinách získate na www.skutocnezdravaskola.sk

TIP

Do nadväzovania spolupráce s miestnymi farmármi zapojte celý akčný tím. Farmy môžu nielen dodávať suroviny do jedálne, môžu taktiež slúžiť na vzdelávacie programy pre žiakov.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Kritérium S7

Minimálne 5 % surovín pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

Ekologické poľnohospodárstvo produkuje menej znečistenia a menej oxidu uhličitého a zlepšuje životné podmienky zvierat a taktiež miestnu ekonomickú situáciu. Školská jedáleň by mala ponúkať certifikované biopotraviny aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

- ☆ ovocie,
- ☆ zelenina,
- ☆ mliečne výrobky a vajcia,
- ☆ mäso,
- ☆ ryby (ak pochádzajú z ekologického rybolovu alebo ak sú certifikované MSC),
- ☆ pečivo,
- ☆ sypké potraviny.

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné iba v sezóne.

Poznámka: Uveďte presne, či je miestny celý pokrm alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „omeleta z biovajec“, nie „biovajčná omeleta“.

ZAČÍNAME

Pravdepodobne budete musieť v priebehu roka zaistiť ponuku viacerých biopotravín, keďže niektoré potraviny sú sezónne, či sú inak dočasne nedostupné. Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej než dve biopotraviny z dôvodu nedostupnosti – to je prijateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac. Praktické informácie o biopotravinách získate na www.skutocnezdravaskola.sk

Kritérium S8

Školská jedáleň ponúka možnosť výberu minimálne z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre bezmäsitú a/alebo bezmliečnu stravu.

Toto kritérium platí iba pre školské jedálne, ktoré sú organizačne schopné ponúkať dve a viac jedál a v prípade, že bude podmienka zlučiteľná s podmienkami aktuálnych výživových odporúčaní pre školské jedálne.

ZAČÍNAME

Inšpirujte sa v blízkych predajniach a reštauráciách zdravej výživy, ktoré spravidla majú odskúšané bezmäsitú a bezmliečnu jedlá a dobre poznajú suroviny na náhradu mäsa, mlieka a mliečnych výrobkov.

TIP

Prvým krokom môže byť ponúknutie na ochutnávku porcií menej obvyklých surovín, ktoré začnete používať pri varení bezmäsitých a bezmliečnych jedál.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Kritérium S9

Kuracie mäso pochádza zo šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % z ekologických chovov. V prípade jedální v pohraničných oblastiach môže mäso pochádzať z prevarených fariem v pohraničných oblastiach.

Aby ste splnili toto kritérium, zaistite si u vašich dodávateľov certifikát alebo doklad o tom, z akých chovov mäso pochádza. Ak má kuracie mäso spĺňať kritérium „z voľného chovu“, musí byť v súlade s európskymi normami, ktoré uvádzajú, že kurčatá musia mať prístup k výbehu vo vonkajšom prostredí.

Prípadne sa môžete rozhodnúť použiť aspoň 10 % kuracieho mäsa z kontrolovaného ekologického chovu.

Kritérium S10

Na prípravu pokrmov sú prednostne používané vajcia z voľných výbehov (označené „1“).

Ak si to môžete v rámci rozpočtu dovoliť, používajte prednostne vajcia z voľných výbehov. Sú značené číslicou „1“. Demonštrujte tým, že oceňujete to, ako sa s nosnicami na farme zaobchádza, a svojim stravníkom ukážete, že svoje rozhodnutie urobiť školské stravovanie zdravšie, myslíte vážne.

ZAČÍNAME

Nemusíte naraz vymeniť všetky nákupy vajec za kvalitnejšie. Využite napríklad kvalitnejšie vajcia vtedy, ak ich použijete do pokrmov pre deti v materskej škole alebo v prípade, že ich servírujete samostatne, napríklad v recepte s vajcom natvrdo.

Kritérium S11

V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb.

Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z „Červeného zoznamu“ Greenpeace.

Nadmerný rybolov zdevastoval celú jednu tretinu globálnej populácie rýb a vedci varujú, že ak sa situácia nezmení, zrúti sa do päťdesiatich rokov celý rybí ekosystém. Tisíce delfínov, korytnačiek a ďalších vodných tvorov každoročne skončí v rybárskych sieťach.

ZAČÍNAME

Zoznam ohrozených druhov rýb nájdete na adrese <http://greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>. Medzi takto ohrozené vodné živočíchy patrí napríklad treska alebo raja. Ak si chcete byť naozaj istí, že nepripravujete ohrozené druhy morských rýb, nakupujte tie, ktoré sú certifikované organizáciou Marine Stewardship Council (MSC).



Vzdelávanie o jedle

Kritérium S12

Zaistili sme, že žiaci v rámci hodín pestovania na školskom pozemku pestujú plodiny ekologicky šetrným spôsobom.

Školský alebo neďaleký pozemok, na ktorom môžu žiaci pestovať plodiny ekologicky šetrným spôsobom, je určitou formou interaktívnej výučby, ktorá spája viaceré predmety.

ZAČÍNAME

Čím viac druhov plodín budete pestovať, tým väčšia je šanca, že si jednotliví žiaci vyberú tú svoju, o ktorú sa budú chcieť postarať, z ktorej budú chcieť pripraviť jedlo a nakoniec aj zjesť. Ich aktivitu môžete ešte posilniť tým, že im dáte možnosť, aby si sami vybrali, čo chcú pestovať.

CHOĎTE PRÍKLADOM

Na vašej záhrade môžete napríklad každej z tried prideliť jeden meter štvorcový pozemku na pestovanie bylín. Okrem toho jednu väčšiu časť pozemku môžete pretvoriť na malý ovocný sad, urobte záhony na pestovanie zeleniny a môžete dokonca postaviť skleník.

Kritérium S13

Založili sme krúžok varenia, v ktorom naši žiaci varia zo sezónnych a miestnych potravín alebo biopotravín.

V rámci mimoškolskej činnosti zorganizujte v spolupráci s pracovníkmi školskej jedálne otvorenie krúžku varenia. Zaistite dostatok receptov, ktoré využívajú sezónne potraviny.

ZAČÍNAME

Školský krúžok varenia je ideálnym spôsobom, ako v rámci mimoškolských aktivít využiť získané znalosti. Skúste žiakom tiež poskytovať informácie o problematike pôvodu potravín, ekologickom poľnohospodárstve a chovateľstve tým, že im sprostredkujete návštevu alebo stretnutie s miestnymi farmármi. A prečo rovno nevyužiť ovocie a zeleninu, ktorú žiaci vypestovali na školskom pozemku?

Kritérium S14

Aspoň jedenkrát ročne môžu žiaci variť či jesť potraviny, ktoré si sami vypestovali.

Zaistite, aby vaše školské jedálne a krúžok varenia mohli aspoň jedenkrát ročne použiť suroviny vypestované na školskom pozemku do svojich receptov.

ZAČÍNAME

Ovocie a zelenina, ktoré ste sami vypestovali, chutia úplne inak, ako tie, ktoré ste kúpili v obchode. Dajte žiakom možnosť ochutnať a uvariť to, čo si sami vypestovali. Určite tak budú chcieť ochutnať ďalšie zdravé a čerstvé potraviny. Žiakov v škole môžete informovať na nástenke alebo školským rozhlasom o tom, že dnes sa podáva nimi vypestované ovocie či zelenina..



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Poznámka: Pri pestovaní je dôležité zaistiť dodržovanie základnej hygieny.

CHOĎTE PRÍKLADOM

Žiaci môžu využiť záhradu, ako sa hovorí, doslova do posledného lístočka. Väčšinu z toho, čo vypestujú, alebo čo na záhrade vyrastie, môžu použiť na školské aktivity a zo zvyškov vyrobiť ozdoby a predať ich napríklad rodičom na školskom trhu. Výťažok potom použijete na financovanie krúžku varenia.

Kritérium S15

Naši žiaci sú informovaní o etických a ekologických aspektoch stravovania a v týchto oblastiach sme v škole vykonali príslušné zmeny.

Viac ako 30 % dopadu na životné prostredie je spôsobené v dôsledku výroby, prepravy a spracovania potravín. Táto problematika je vhodná na spracovanie na špeciálne projekty určené pre celé školské ročníky, ktoré môžu napríklad byť spojené s návštevou fariem a pod.

ZAČÍNAME

Poučte žiakov o tom, ako sami môžu zmierniť škodlivý dopad na životné prostredie. Otázky chovu zvierat a poľnohospodárstva taktiež zahŕňajú ďalšie témy, ako zachádzanie so zvieratami alebo spravodlivé odmeňovanie výrobcov potravín. Príslušné informácie pre učiteľov nájdete na www.skutocnezdravaskola.sk.

Kritérium S16

Jeden alebo viacero ročníkov udržiava v priebehu roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom.

Aspoň jedenkrát ročne organizujeme školský výlet do niektorého z miestnych poľnohospodárskych podnikov. Návštevy fariem by mali byť súčasťou celoročného kontaktu s miestnymi výrobcami tak, aby sa žiaci mohli dozvedieť, čo sa na farme nové udialo. Návštevy organizujte pre malé skupinky žiakov a v rôznych častiach školského roka. Menšie skupinky budú mať väčšiu šancu sa s farmárom porozprávať a dozvedieť sa viac o celoročnom chode farmy. Mladší žiaci majú mnohokrát len malé poňatie o tom, odkiaľ všetko to jedlo okolo nich pochádza a kto ho vyrába. Vidieť tak na vlastné oči, ako sa vyrába syr, alebo pečie chlieb, môže byť pre nich skvelý a poučný zážitok. Žiaci, ktorí podnik navštívili, sa tak môžu so spolužiakmi podeliť o svoje zážitky. Miestni výrobcovia, ako pekári alebo mäsiari, obvykle vítajú možnosť nadviazať užšiu spoluprácu s miestnymi školami a názorne im predviesť, ako pracujú. V prípade, že je hromadná návšteva u výrobcu nepraktická, skúste niekoho priamo z výroby pozvať, aby o svojom remesle niečo porozprával na besede v škole.

ZAČÍNAME

Žiaci, ktorí farmu navštívili, sa môžu so spolužiakmi podeliť o zážitky napríklad tak, že pripravia nástenku s fotografiami a popisom. S farmárom môžete pravidelne komunikovať prostredníctvom emailu alebo ho rovno pozvať do školy na niektorú zo školských akcií. Ak chcete usporiadať väčšiu návštevu farmy, skúste zorganizovať školský piknik alebo pomoc so zbieraním plodín.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

CHOĎTE PRÍKLADOM

Môžete sa svojich žiakov opýtať, čo by sa chceli na návšteve farmy najviac dozvedieť. Väčšinou žiaci chcú poznať každodenný život na farme, zapojiť sa do praktických činností, niečomu sa priučiť a priložiť ruku k dielu. Ešte pre výletom na farmu môžu učitelia so žiakmi pozerat náučný film o zvieratách a deti si na základe toho pripravujú otázky pre vybraných zamestnancov farmy. Vďaka tomu sa na návštevu skutočne tešia a môžu si odnieť mnoho nových znalostí. Môžete taktiež pre žiakov a ich rodičov zorganizovať návštevu v miestnych mäsiarstvach, pekárňach alebo veľkoobchode, ktorý dodáva tovar do školskej jedálne. Žiaci sa môžu v rámci návštevy dozvedieť, ako obchod funguje, alebo ochutnať rôzne sezónne ovocie, zeleninu alebo napríklad domáce klobásy. Okrem toho môžu deti sledovať prípravu mäsa a výrobu klobás či pečiva. Úzka spolupráca s miestnym podnikom zlepšuje povedomie žiakov o tom, odkiaľ jedlo pochádza a kto ho ako vyrába.

Miestne spoločenstvo a spolupráca

Kritérium S17

Organizujeme akcie s cieľom zapojiť rodičov žiakov a širokú verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.

Okrem každoročnej akcie zameranej na zdravé stravovanie organizujeme minimálne dve stretnutia rodičov so širokou verejnosťou, na ktorých sa účastníci môžu zapojiť do rôznych aktivít, čo sa týka varenia a pestovateľských prác. Vďaka tomu žiaci získajú možnosť pochváliť sa svojimi úspechmi. Tieto činnosti možno začleniť do existujúcich školských akcií, ako sú školské oslavy alebo športové súťaže.

ZAČÍNAME

Stretnutia rodičov so širokou verejnosťou môžu byť organizované napríklad formou ochutnávok alebo prednášok miestnych farmárov, remeselníkov či kuchárov.

CHOĎTE PRÍKLADOM

Žiaci vo vašej škole môžu napríklad pestovať svoje vlastné bylinky v kvetináčoch za oknom tried. Sami potom organizujú školské akcie pre rodičov, na ktorých kvetináče vlastnoručne vyrábajú a vyzdobia.

Kritérium S18

Aktívne povzbudzujeme našich žiakov a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie na vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.

Pestovanie domáceho ovocia a zeleniny ukrýva množstvo výhod. Predovšetkým je to spôsob, ako si môže rodina za minimálne náklady zaobstarať čerstvé ovocie a zeleninu.

Podporujte svojich žiakov, aby so svojou rodinou doma varili a pestovali plodiny, prostredníctvom zaujímavých domácich úloh. Prípadne môžete deťom dávať recepty alebo semenka a sadenice, ktoré si doma vypestujú.



ZAČÍNAME

Motivujte žiakov, aby doma s rodičmi vyskúšali zadané recepty a použili pritom dostupné suroviny alebo im suroviny rovno sami poskytnite. Výsledky tak môžu vyfotiť alebo rovno priniesť a pochváliť sa s nimi pred spolužiakmi. Žiakom taktiež môžete dať semenka, aby z nich vypestovali sadenice, ktoré následne prinesú do školy, kde budú vypestované na školskom pozemku.

CHOĎTE PRÍKLADOM

Žiakom môžete povedať, aby si viedli denník, ako sa im podarilo zo semienok vypestovať napríklad bylinku. Denník potom ukázali ostatným žiakom v škole. Rodičia deťom môžu pomáhať a spoločne môžu pestovať celú radu plodín, na ktoré by si deti sami netrúfli. Následne budú deti chcieť vedieť, čo so svojou úrodou majú urobiť, môžete im teda zasielať recepty. Nakoniec môžete usporiadať celoškolskú slávnosť, na ktorej z vypestovaných produktov pripravíte chutné pokrmy.

Kritérium S19

Naši žiaci zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s ostatnými školami, rodičmi a verejnosťou.

Podporujte vašich žiakov v tom, aby sa o svoje nové znalosti podelili s ostatnými. Môžu sa tak naučiť niektoré dôležité sociálne zručnosti.

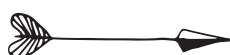
ZAČÍNAME

Aktivity na plnenie tohto kritéria môžu napríklad zahŕňať:

- ☆ Žiaci organizujú návštevy z ostatných škôl a iných návštevníkov na vašej škole a školskej záhrade.
- ☆ Žiaci predvádzajú svoje nové zručnosti rodičom a ostatným žiakom.
- ☆ Žiaci vedú prezentácie, ale sa aj zúčastňujú prezentácií pre ostatné školy.
- ☆ Žiaci vedú prezentácie na miestnych akciách zameraných na zdravé stravovanie a ochranu životného prostredia.
- ☆ Žiaci pozývajú menšie skupinky žiakov z ostatných škôl na návštevy fariem.

CHOĎTE PRÍKLADOM

Žiaci môžu napríklad usporiadať prezentáciu o svojej nedávnej návšteve miestnej farmy. Jeden z učiteľov školy tak môže na prezentácii informovať o organizácii výletu a o tom, ako je možné podobné návštevy zapracovať do školského vyučovania. Žiaci spoločne s učiteľom tak môžu viesť diskusiu o programe Skutočne zdravá škola, ktorý na škole prebieha.



Kritériá na dosiahnutie zlatého certifikátu

Ďalšom texte uvádzame zoznamy kritérií na udelenie zlatého certifikátu. Ak ste sa rozhodli urobiť ďalší krok a získať zlatý certifikát, kontaktujte nás, prosím, na emailovej adrese szs@jemine.sk a prečítajte si celé znenie jednotlivých kritérií na www.skutocnezdravaskola.sk.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** Naši žiaci majú možnosť podieľať sa na navrhovaní úprav školskej jedálne, aby bol vytvorený príjemný a pokojný priestor na stolovanie.
- Z2** V spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň 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 s prevádzkou v okruhu 150 km od sídla školskej jedálne.
- Z4** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5** Na prípravu pokrmov sú používané vajcia iba z voľných výbehov (označené „1“) alebo z ekologických chovov (označené „0“).
- Z6** Pri príprave jedálneho lístka podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu mj. tým, že uprednostňujeme vyššie zastúpenie zeleniny a menšie množstvo mäsa.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z7** Každý zo žiakov našej školy každoročne absolvuje výučbu varenia.
- Z8** Každý zo žiakov našej školy dostane príležitosť zúčastniť sa ekologického pestovania plodín.
- Z9** Aktívne podporujeme žiakov v tom, aby si zostavili kalendár pre pestovanie rôznych druhov plodín a aby školské pozemky udržiavali ekologickým spôsobom.
- Z10** Naši žiaci majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít usporiadaných na miestnych farmách.

Miestne spoločenstvo a spolupráca

- Z11** Rodičia našich žiakov/štvudentov 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 sa pravidelne stretávajú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby.

