

08.04.2021, Bratislava

Skutočne zdravá škola prinesie už tento rok revolúciu do školského stravovania

Skutočne zdravá škola je komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle a výžive pre všetky materské, základné a stredné školy. Pomáha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, ale aj to, ako výber potravín ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme. Cieľom programu je tiež dostať kvalitné, čerstvé a sezónne produkty od domácich výrobcov a pestovateľov do slovenských škôl. Tento rok sa podarilo projektu získať podporu dôležitých oficiálnych inštitúcií, vďaka ktorej čakajú oblasť školského stravovania veľké zmeny.

S podporou ministerstva

Projekt najnovšie získal podporu Ministerstva školstva, vďaka ktorej už tento rok prichádza k revízii stravovania na školách a slovenské školy sa dočkajú prehľadného doplnenia praktickej Aplikácie, ktorá obsahuje vysvetlenie práce s materiálno-spotrebnými normami a receptúrami. Jej súčasťou bude niekoľko webinárov, ktoré pomôžu školám lepšie uchopiť praktickú aplikáciu do praxe. Novozaložená pracovná skupina v spolupráci s krajskými metodickými pracovníčkami aktuálne realizuje prvú fázu revízie materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie.

„V prípade projektu Skutočne zdravej školy sme neváhali so spoluprácou ani sekundu. Cieľom MŠVVaŠ je zatriktívniť stravovanie v školskej jedálni a pozdvihnúť ho na úroveň stravovania v reštauráciách, nielen zvýšením kvality používaných surovín pri príprave jedál, ale aj podporou lokálnych farmárov a výrobcov, ktorí budú suroviny dodávať. Myšlienka Skutočne zdravej školy nerieši iba samotnú prípravu jedla, ale ide o celý komplex stravovania, keď sa prostredníctvom vzdelávania detí a žiakov snaží mapovať akúsi cestu jedla od vzniku surovín, až po servírovanie na tanier. A to sa mne páči najviac,“ uvádza vo svojom stanovisku **Mikuláš Prokop z Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR**, poverený školským stravovaním.

Hlavné mesto chce zdravšie miesto pre život

Skutočne zdravej škole sa takisto podarilo získať záštitu **hl. mesta Bratislava**, ktoré túto iniciatívu pozitívne uvítalo. Kladne sa vyjadril aj samotný **primátor Matúš Vallo**: „Udržateľnosť je slovo, ktoré nám pribudlo v slovníku ľudí 21. storočia v spojitosti so stavom klímy, kedy si v čoraz väčšej miere uvedomujeme, ako sa následky našich

činov podpisujú na zdraví planéty. Neudržateľný spôsob života ju ničí a my musíme spraviť niečo pre jej záchranu. Aj z tohto dôvodu ma zaujal projekt Skutočne zdravej školy zameraný na udržateľné stravovanie a podporu zdravého stravovania u detí. Treba sa pohnúť vpred a vnieť do školských jedální viac pestrosti a súčasne pomôcť aj domácim pestovateľom, ktorí koronakrízou značne utrpeli. Dnešná doba nás učí žiť uvedomelejšie. Aj pri riešení mestských tém, ako sú doprava, zeleň, sociálna oblasť, infraštruktúra a iné, sa opierame a podporujeme projekty, ktoré prispievajú k zdravému chodu mesta a zvyšujú kvalitu života jeho obyvateľov. Udržateľnejší svet je možné vytvoriť, ak budeme každý z nás tvorcom takýchto zmien”.

Jedlo ako prevencia

Nutričná vedkyňa Ivana Kachútová, ktorá je jednou z odborných garantiiek programu Skutočne zdravá škola vysvetľuje, čo pripravované zmeny prinesú: “V rámci školského stravovania uľahčia vedúcim školských jedální prácu pri príprave vyváženého stravovania. Vďaka úprave aktuálnych Noriem a receptúr pre Školské stravovanie podľa princípov z Aplikácie odpadne vedúcim práca navyše pri prepočte a úprave jednotlivých receptúr. Upravené receptúry budú odrážať aktuálne odporúčania pre výživu detí, čo je dôležité aj z hľadiska primárnej prevencie neprenosných chronických ochorení (tzv. civilizačných ochorení) ako je napríklad diabetes, hypertenzia, rakovina ale aj z hľadiska budovania zdravých stravovacích návykov detí a prevencie podvýživy ako aj obezity a s nimi spojenými zdravotnými ťažkosťami. Podávané jedlá budú vďaka postupne realizovaným zmenám okrem iného pripravované iba z čerstvých potravín vysokej kvality bez použitia dochucovadiel, budú bohatšie na zeleninu, zvýši sa podávanie celozrnných obilninových výrobkov a rastlinných bielkovín, zníži sa podiel pridaného cukru a celkovo budú receptúry nutrične vyváženejšie.”

Dôležité je vzdelávanie

Tím Skutočne zdravej školy neúnavne pracuje na tom, aby tento rok priniesol tiež citeľné zmeny v téme neformálneho vzdelávania o jedle a zdravom životnom štýle v systéme materských, základných a stredných škôl na Slovensku, ktoré sa do programu zaregistrujú. Vďaka podpore spoločnosti Kaufland, ktorá je hlavným partnerom projektu, bude občianske združenie realizovať spomínané webináre pre pedagógov, personál jedální, aj pre žiakov a študentov, ako aj celoslovenský prieskumu o vzťahu detí k zdravému životnému štýlu.

„Zdravá a vyvážená strava je pre deti veľmi dôležitá. Preto sme už pred tromi rokmi spustili projekt Čerstvé hlavičky, v rámci ktorého poskytujeme partnerským základným školám týždenne čerstvé ovocie a zeleninu. Veríme, že prostredníctvom spolupráce s tímom Skutočne zdravej školy prispejeme k podpore zdravej výživy u

školákov“, hovorí **Lucia Vargová**, vedúca oddelenia firemnej komunikácie spoločnosti **Kaufland Slovensko**.

Výstupy z celoslovenského prieskumu, spolu s odborným návrhom riešení v oblasti udržateľného životného štýlu budú prezentované všetkým zapojeným školám vo forme unikátnej praktickej Príručky zdravého životného štýlu mládeže na tému výživy, psychológie, ale aj životného prostredia. Odborníci veria, že táto príručka významne pomôže k efektívnym a rýchlym zmenám v školách i školských jedálňach, ktoré o posun v tejto téme už dlhodobo prejavujú záujem.

Skutočne zdravá škola o.z. v spolupráci s partnermi pripravuje aj sériu nových metodických materiálov pre jedálne a pedagógov na tému zdravej školskej kuchyne, školských potravinových trhov, ale aj školských záhrad vonku alebo v budove školy. Ďalším krokom bude príprava inšpiratívneho dokumentu, ktorý názorne vysvetlí, ako vyskladať vzorový jedálniček pre materské a základné školy pre obdobie niekoľkých týždňov tak, aby jedlo bolo pestré a vhodne skombinované.

Do konca roka Skutočne zdravá škola plánuje prijať do programu orientačne 80 škôl z celého Slovenska a preto táto platforma aktívne rozširuje základňu regionálnych koordinátorov, ktorých úlohou bude aktívna pomoc zaniieteným školám so zmenami a pri plnení kritérií programu.

O projekte skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola, o.z. neformálne a interaktívne edukuje o tom, že jedlo výrazne ovplyvňuje celkové zdravie, vitalitu ale aj výkon jednotlivca. Ide o komplexný program, integrovaný do života celej školy, ktorý si kladie za cieľ vytvárať kultúru zdravého stravovania a učí o tom, odkiaľ naše jedlo pochádza a ako vzniká. Skutočne zdravá škola o.z. považuje za dôležité tému stravovania na školách ako aj udržateľného a zdravého životného štýlu riešiť vo všetkých ekologických, ekonomických, sociálnych a zdravotných súvislostiach. Téma jedla je natoľko univerzálna a komplexná, že prechádza prakticky všetkými vzdelávacími oblasťami, prostredníctvom čoho je možné naplniť veľkú časť očakávaných vzdelávacích výstupov od úrovne predškolského vzdelávania až po stredné školy. Platformu založili Anetta Vaculíková, dnes riaditeľka programu a nutričná špecialistka Eva Blaho. Program beží pod odbornou garanciou [Slovenskej asociácie pre výživu a prevenciu](#).

Pre viac informácií ohľadom spomínaných aktivít v oblasti zdravého stravovania a udržateľného životného štýlu sledujte [web](#) a sociálne siete Skutočne zdravej školy.

V prípade záujmu o zapojenie sa do projektu neváhajte Skutočne zdravú školu kontaktovať [emailom](#) alebo sa priamo zaregistrovať do programu [tu](#).

kontakty

Anetta Vaculíková, tel. č. 0905929066, jasom@anettavaculikova.com