

Čo kultúra, to jedlo

Na takto zameraných akciách sa môžu prezentovať pokrmy z celého sveta za použitia autentických ingrediencií, ktoré mnohí z miestnych obyvateľov nepoznajú, v kombinácii s miestnymi alebo domácimi potravinami. Akcia môže mať podobu spoločnej večere alebo neformálnej ochutnávky.

Nápady:

- ☆ Zapojte všetky osoby, ktoré sa zúčastňujú na školskom živote, do spoločného projektu, napríklad študujúceho kuchára a čašníkov, členov krúžku varenia, zamestnancov školskej jedálne, učiteľov a rodičov.
- ☆ Vystavte rôzne suroviny, kultúrne artefakty alebo obrázky, a predstavte tak kultúru, ktorú daný recept reprezentuje. Národné jedlá charakterizujú rás regiónu.
- ☆ Pokúste sa predstavovať rôzne kultúry v rámci jednotlivých chodov, napríklad taliansky predkrm, indický hlavný chod a grécky dezert.

Letné slávnosti jedla

Akciu môžete usporiadať na konci leta alebo na začiatku školského roka. Môžete zorganizovať záhradnú párty pre pozvaných, väčšinou v popoludňajších hodinách alebo večer. Jedlá treba pripraviť na bufetových stoloch tak, aby boli chránené pred poveternostnými podmienkami.

Nápady:

- ☆ Zeleninové show s ocenením pre:
 - najpodivnejšiu zeleninu a ovocie,
 - najväčšiu zeleninu,
 - najchutnejšiu plodinu vypestovanú žiakmi alebo študentmi,
 - najchutnejší pokrm z určitého druhu ovocia alebo zeleniny.
- ☆ Miestne krúžky varenia môžu predávať svoje výtvary pripravené z plodín zo školskej záhradky.
- ☆ Je možné usporiadať množstvo súťaží, napríklad o najlepší recept z domácich surovín.

Semienková burza

Vymieňanie semienok stmeluje a udržuje miestnu pestovateľskú komunitu. Je to príležitosť, ako sa môžu žiaci a študenti, rodičia a miestna verejnosť niečo dozvedieť o pestovaní vlastných plodín, ako vyskúšať rôzne odrody a predovšetkým, ako zachovať tradíciu miestnych plodín. Skúsení pestovatelia sa môžu podeliť o svoje bohaté skúsenosti a taktiež o semienka, ktoré si už adaptovali na miestne prostredie.

Pokúste sa pre semienkovú burzu vytvoriť letáky. Semienka môžete zabaliť do obálok, ktoré v papiernictve kúpíte za pár centov alebo vytvoríte so žiakmi v škole. Najlepšie však semienka vyzerajú v pohároch. Postavte niekoľko jednoduchých stánkov pre jednotlivé skupinky účastníkov, ako sú rodičia, deti a učitelia.

Nápady:

- ☆ Ukážky zberu semienok.
- ☆ Stánok pre výmenu semienok.
- ☆ Rôzne aktivity pre deti, napríklad „Uhádni, koľko semienok je v pohári“ alebo „Zostav obrázok zo semienok“.
- ☆ Ukážka siatia semienok.



Deň zdravého jedla

Ideálnou možnosťou, ako zapojiť rodičov a miestnu komunitu do diania v škole, je usporiadať Deň (alebo týždeň) zdravého jedla. Do jeho prípravy sa aktívne zapoja žiaci, učitelia aj pracovníci školskej jedálne. Je to vhodná príležitosť, ako verejnosti predstaviť vaše aktivity v oblasti kultúry zdravého stravovania, vašu záhradu či kuchárske schopnosti žiakov.

Žiaci a učitelia sa v tento deň vo vyučovaní zamerajú na témy súvisiace so zdravým stravovaním. Školská jedáleň pripraví ochutnávku zdravých pokrmov, menej známych druhov ovocia a zeleniny a na obed pozve taktiež rodičov či zástupcov zriaďovateľa školy. Ideálne je pozvať taktiež miestneho farmára, aby predstavil svoje hospodárstvo a svoje výrobky. Zástupca miestnej predajne zdravej výživy môže urobiť prednášku pre rodičov a predstaviť zdravé pochúťky.

Nápady:

- ☆ Do výberu pokrmov na ochutnávku zapojte deti aj rodičov, napríklad formou dotazníka.
- ☆ Pozvite rodičov do krúžku varenia a spoločne pripravte ochutnávku zdravých pokrmov. Použite suroviny z vašej školskej záhrady.

Tipy ako zvýšiť atraktivitu vašich akcií:

- ☆ Spojte sa s miestnou (bio)farmou a požiadajte o pomoc pri pestovateľských aktivitách.
- ☆ Pozývajte do školy miestneho šéfkuchára a drobných výrobcov potravín, aby usporiadali praktické dielne. Do diskusie a práce s nimi sa môžu zapojiť všetci žiaci.
- ☆ Občas usporiadajte akciu „Bio raňajky“, na ktorú pozvite rodičov a členov miestnej komunity.
- ☆ Organizujte v školskej jedálni večere, na ktoré použijete plodiny z vašej školskej záhrady. Pozvite verejnosť – je to výborný spôsob, ako propagovať vašu činnosť a získať prostriedky na nákup potrebného vybavenia. Zároveň môžete verejnosti predstaviť vaše aktivity v rámci programu Skutočne zdravá škola.
- ☆ Do aktivít na školskej záhrade zapojte prarodičov, seniorov z okolia alebo miestneho domova pre seniorov.
- ☆ Ponúknite vypestované plodiny z vašej školskej záhrady rodičom na prípravu pokrmov doma.
- ☆ Balíčky so semienkami a inštrukciami, ktoré vyrobí žiaci v škole, rozdáajte rodičom, aby ich využili na domáce pestovanie.
- ☆ Založte pri škole Klub zdravého varenia, ktorý používa produkty zo školskej záhrady. Klub môže viesť pracovník školskej jedálne, pedagóg alebo skúsený odborník z rady rodičov.
- ☆ Usporiadajte spoločné varenie s rodičmi, napríklad na Deň matiek, pred Vianocami a podobne.

