



Skutočne zdravá škola

Program Skutočne zdravá škola

Kritériá

Hlavný partner



Odborný garant



Pod záštitou



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Skutočne zdravá škola je komplexný program, integrovaný do života celej školy, ktorý si kladie za cieľ vytvárať kultúru stravovania, váži si jedlo, vychutnáva ho a učí o tom, odkiaľ pochádza a ako vzniká. Program využíva tému jedla k zatraktívneniu pobytu detí v škole prostredníctvom radostného zážitku zo školského obeda a rozširuje vzdelávanie o praktickú výučbu v školskej záhrade, návštevy fariem a hodín varenia.

Kritériá Skutočne zdravej školy a pomoc s ich zavádzaním

Podmienky pre udelenie certifikátu Skutočne zdravá škola majú tri úrovne: bronzovú, striebornú a zlatú. Každá úroveň obsahuje špecifický súbor kritérií, ktoré musí škola splniť. Kritériá sú sústredené okolo týchto štyroch pilierov či tématických okruhov:

- Angažovanosť a kultúra stravovania
- Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu
- Vzdelávanie o jedle a stravovaní
- Miestne komunity a spolupráca

Splnením podmienok pre bronzovú úroveň sa škola stáva súčasťou siete Skutočne zdravých škôl. Od koordinátorov programu škola dostane tipy, návody a postupy, ako splniť jednotlivé kritériá. Čím viac ich škola splní, tým vyššiu úroveň certifikátu získa.

Ako získať certifikát Skutočne zdravej školy

Každá škola, ktorá sa chce zapojiť do programu Skutočne zdravá škola, musí sa zaregistrovať na webovej stránke www.skutocnezdravaskola.sk a vytvoriť si vlastný profil. Účasť školy v programe je bezplatná a dobrovoľná. Predtým, ako požiadate o vydanie bronzového, strieborného alebo zlatého certifikátu, musíte preukázať, že vaša škola splnila všetky kritériá. Tempo plnenia kritérií si zvolí každá škola sama.

Nezabudnite, že musíte splniť všetky kritériá bronzovej úrovne, aby ste mohli požiadať o striebornú úroveň. Takisto musíte splniť kritériá striebornej úrovne, aby ste mohli požiadať o najvyššiu zlatú.

Hoci bronzové a strieborné certifikáty sa vydávajú na základe vášho interného hodnotenia (kompletné vyplnenie žiadosti o certifikát), Vašu školu navštívi tím Skutočne zdravej školy a vyhodnotí plnenie kritérií. Zlatý certifikát sa vydáva len na základe nezávisleho externého zhodnotenia.

Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk



Kritériá Skutočne zdravej školy

Školy, ktoré plnia bronzové kritériá, ponúkajú v školskej jedálni sezónne pokrmy pripravené minimálne zo 75 % z čerstvých surovín. Rodičia a žiaci sa zapájajú do zlepšovania školského stravovania a zážitku v jedálni prostredníctvom Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie. Škola poskytuje žiakom vzdelávacie aktivity v oblasti prípravy jedál a robí prvé kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady. Najmenej 1x počas školského roka zorganizuje pre žiakov návštevu farmy v okolí.

Bronzové



Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Školská rada či vedenie školy odsúhlasilo plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu. Založenie Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie je kľúčové, členovia sa pravidelne stretávajú, kontrolujú harmonogram a nastavujú zmeny a aktivity v škole.
- B2** Priebežne monitorujeme počet detí, žiakov či študentov, využívajúcich školské stravovanie a podnikáme kroky k zvýšeniu ich počtu.
- B3** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
- B4** Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.
- B5** Podporujeme žiakov, aby sami prichádzali s nápadiami na zlepšenie školského stravovania a najlepšie nápady realizujeme v praxi.
- B6** Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať žiakov v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
- B7** Rešpektujeme potreby stravníkov so špeciálnou diétou a umožníme im ohriať si diétne jedlo z domu.
- B8** Pri umývaní jedálne a priestorov školy sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.



Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B9** Školská jedáleň pri príprave pokrmov spĺňa všetky odporúčania na kvalitu a zostavenie jedálneho lístka uvedené v Aplikácii princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie.
- B10** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.



- B11** Odporúčame, aby všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzali z fariem - ak je to možné - vzdialených od školy do cca 150 km, pokiaľ sú dostupné.
- B12** Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.
- B13** Pokrmu v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálnička zreteľne označené.
- B14** V školskej jedálni, na webovej stránke alebo sociálnych sieťach školy sú k dispozícii informácie o pôvode použitých surovín.
- B15** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít.
- B16** Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa potreby celý deň.
- B17** Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy.
- B18** V jedálnom lístku je minimálne 1x týždenne zaradená ryba, ako hlavné jedlo alebo polievka a 2x týždenne zaradená strukovina, ako polievka alebo hlavné jedlo.
- B19** Školská jedáleň absolvovala vzdelávaciu a konzultačnú službu Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce odporúčania.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B20** Zdravé a udržateľné jedlo je témou školských aj mimoškolských aktivít.
- B21** Strava a zdravé návyky sú prierezovo zaradené do výuky v rámci plnenia výchovno-vzdelávacích výstupov.
- B22** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a pracujeme na zaradení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu.
- B23** V rámci výučby organizujeme každý rok návštevy fariem. V prípade, že to situácia nedovoľuje, praktickú výučbu o tom, odkiaľ jedlo pochádza a ako sa pestuje, zabezpečujeme priamo v škole.



Miestne komunity a spolupráca

- B24** Každoročne organizujeme pre žiakov, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.
- B25** Zapájame rodičov žiakov a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
- B26** Oboznamujeme iné školy, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škola.



Strieborné



Strieborné školy majú spracované pravidlá kultúry zdravého stravovania. Školská jedáleň ponúka zdravé jedlá pripravené z čerstvých, sezónnych surovín od miestnych farmárov a mäsiarov. Časť surovín pochádza z ekologických fariem. Škola ponúka v rámci školského programu hodiny varenia, kde žiaci využívajú ovocie a zeleninu, vypestovanú vo svojej školskej zeleninovej záhrade. Každý žiak má počas školskej dochádzky možnosť aspoň raz navštíviť farmu v regióne. Rodičia a verejnosť sa vzdelávajú o zdravom jedle na akciách s touto témou.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v škole (rozdiely pred registráciou do programu a po nej/po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- S2** Pri zostavovaní rozvrhu má obedová prestávka prioritu.
- S3** Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.
- S4** Edukujeme rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu priemyselne spracované pochutiny.
- S5** Pri upratovaní jedálne a priestorov školy sa používajú prevažne ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.
- S6** Deti sa stravujú v príjemnej a pokojnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vychutnať. Kontrolujeme prostredie v jedálni z pohľadu nezdravej hladiny zvuku, osvetlenia.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- S7** Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje pre prípravu pokrmov pochádzajú od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne, najmenej v 20 % (v účtovnej hodnote) z nakúpených surovín.
- S8** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S9** Školská jedáleň ponúka možnosť výberu najmenej z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre vegetariánsku a/alebo nemliečnu stravu.
- S10** Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
- S11** Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.
- S12** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN“.



Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S13** Zabezpečili sme, aby žiaci pestovali plodiny ekologicky, v rámci pestovateľských hodín.
- S14** Založili sme krúžok varenia a naši žiaci v ňom varia zo sezónnych potravín s využitím regionálnych zdrojov.
- S15** Aspoň raz ročne môžu žiaci variť jedlá či jesť plody, ktoré vypestovali sami.
- S16** Poučili sme žiakov a vykonali príslušné zmeny v oblasti etiky a ekológie stravovania.
- S17** Jeden alebo viac ročníkov udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.
- S18** Podporujeme následné vzdelávanie žiakov 9. ročníkov a študentov maturitných ročníkov formou prednášky o možnostiach štúdia na stredných a vysokých školách so zameraním na gastronomický a poľnohospodársky sektor.



Miestne spoločenstvá a spolupráca

- S19** Organizujeme akcie s cieľom zapojiť do našich pestovateľských a kulinárskych akcií rodičov, žiakov a verejnosť.
- S20** Aktívne podporujeme žiakov a ich rodičov, aby pestovali doma vlastné plodiny a pripravovali z nich jedlá.
- S21** Naša Akčná skupina zdieľa skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými školami, rodičmi a verejnosťou.
- S22** Škola aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.
- S23** Škola informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škola.



Zlaté



Zlaté školy sú centrá dobrej a zdravej kultúry stravovania vo svojom okolí a aktívne zapájajú rodičov a verejnosť do aktivít v oblasti zdravého stravovania, pestovania a varenia. Jedlá v školskej jedálni spĺňajú zlatý štandard Skutočne zdravej školy. V školskej jedálni ponúkajú zdravé pokrmy, pripravené z 50 % čerstvých miestnych surovín a z 10 % surovín z ekologických fariem. Každý žiak sa môže naučiť základy zdravého varenia a môže si vyskúšať pestovanie plodín v školskej záhrade. Skupiny žiakov sú aktívne zapojené do života miestnej farmy.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** Naši žiaci môžu navrhnúť úpravy v školskej jedálni a vytvoriť príjemný a pokojný priestor pre stolovanie.
- Z2** Minimalizujeme objem biologického odpadu a obalového materiálu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- Z3** Najmenej 50 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej kuchyne.
- Z4** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5** Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z6** Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.
- Z7** Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z8** Každý žiak našej školy absolvuje v priebehu školskej dochádzky hodiny varenia v rozsahu min. 15 hodín výuky.
- Z9** Každý žiak našej školy má príležitosť zapojiť sa do aktivít ekologického pestovania plodín na školskom pozemku alebo v budove školy pre potreby školskej jedálne a cvičnej kuchynky.
- Z10** Žiaci sa aktívne zapájajú do mapovania regionálneho gastronomického dedičstva a vyhľadávajú tradičné regionálne receptúry a gastronomické tradície.
- Z11** Naši žiaci sa môžu zúčastniť praktických mimoškolských aktivít, organizovaných na miestnych farmách.



Miestne komunity a spolupráca

Z12 Rodičia našich žiakov a verejnosť sa aktívne podieľajú na školských aktivitách v oblasti varenia, záhradkárčenia a spolupráce s miestnymi poľnohospodármi a potravinármi.



Kritéria boli adaptované z českého programu Skutečně zdravá škola.

