



**Skutočne
zdravá škola**

Program Skutočne zdravá škôlka

Kritériá

Hlavný partner



Odborný garant



Pod záštitou



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Skutočne zdravé materské škôlky ponúkajú deťom kvalitné jedlá a podporujú u detí zdravé stravovacie návyky. Vedecké dôkazy potvrdzujú, že stravovacie návyky sa tvoria už v detskom veku a správna výživa hrá kľúčovú úlohu v zdravom raste dieťaťa a jeho kognitívnom vývoji. Skutočne zdravé škôlky taktiež umožňujú deťom pestovať bylinky, ovocie a zeleninu na záhrade a učiť sa základom varenia. Rodičom pomáhajú vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Kritériá Skutočne zdravej škôlky a pomoc s ich zavádzaním

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

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

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

Ako získať certifikát Skutočne zdravej škôlky

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

Nezabudnite, že musíte splniť všetky kritériá bronzovej úrovne, než môžete požiadať o striebornú úroveň. To isté platí pre splnenie všetkých kritérií striebornej úrovne, než môžete požiadať o najvyššiu zlatú.

Hoci bronzové a strieborné certifikáty sú vydávané na základe vášho interného hodnotenia (kompletné vyplnenie žiadnosti o certifikát), vašu škôlku navštívi tím Skutočne zdravej školy a vyhodnotí plnenie kritérií. Zlatý certifikát je vydávaný len po nezávislom externom zhodnotení.

Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk



Kritériá Skutočne zdravej škôlky

Škôlky plniace bronzové kritériá ponúkajú v školskej jedálni sezónne pokrmy vyrobené minimálne zo 75 % z čerstvých surovín. Rodičia a deti sa zapájajú do zlepšovania školského stravovania a zážitku v jedálni prostredníctvom Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie. Škôlka deťom poskytuje možnosť vzdelávacích aktivít v oblasti prípravy pokrmov a zahájila kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady. Minimálne raz v priebehu školského roka organizuje pre deti návštevu farmy v okolí.

Bronzové



Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Školská rada či vedenie škôlky 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 škôlke.
- B2** S rodičmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
- B3** Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.
- B4** Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať deti v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
- B5** Rešpektujeme potreby stravníkov so špecifickou diétou tým, že im školská jedáleň umožní ohriatie z domu prineseného diétného pokrmu.
- B6** Narodeniny a meniny oslavujeme dobrým jedlom resp. oslavným rituálom.
- B7** Pri umývaní jedálne a priestorov škôlky sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.



Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B8** Školská jedáleň pri príprave pokrmov splňa všetky odporúčania na kvalitu a zostavenie jedálneho lístka uvedené v Aplikácii princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie.
- B9** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B10** Odporúčame, aby všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzali z fariem - ak je to možné - vzdialených od škôlky do cca 150 km, pokiaľ sú dostupné.
- B11** Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.
- B12** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálnečka zreteľne označené.

- B13** V materskej škôlke, na webe alebo sociálnych sieťach škôlky sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
- B14** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít a aspoň raz ročne sa vzdelávajú v oblasti zdravej výživy a varenia.
- B15** Deti a pracovníci materskej škôlky majú prístup k pitnej vode podľa ich potrieb po celý deň pobytu v škôlke.
- B16** Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy.
- B17** V jedálnom lístku je minimálne 1x týždenne zaradená ryba, ako hlavné jedlo alebo polievka a 2x týždenne zaradená strukovina, ako polievka alebo hlavné jedlo.
- B18** Školská jedáleň absolvovala vzdelávaciu a konzultačnú službu Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce odporúčania.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B19** Zdravé a udržateľné jedlo je využívané ako téma pre vzdelávacie aktivity.
- B20** Strava a zdravé návyky sú prierezovo zaradené do výuky v rámci plnenia výchovno-vzdelávacích výstupov.
- B21** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a pracujeme na zaradení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu.
- B22** 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 škôlke.



Miestne spoločenstvá a spolupráca

- B23** Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.
- B24** Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
- B25** Oboznamujeme iné škôlky, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škola.



Strieborné



Strieborné materské škôlky 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. Deti majú možnosť s učiteľkami vyskúšať si prípravu pokrmov z ovocia a zeleniny, ktoré dopestovali na svojej školskej záhrade. Každé dieťa má počas školskej dochádzky možnosť aspoň raz navštíviť farmu v regióne. Rodičia a verejnosť sa podieľajú na vzdelávaní o zdravom jedle prostredníctvom akcií s témou jedla.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v škôlke (rozdiely pred registráciou do programu a po nej/ po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- S2** Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.
- S3** 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

- S4** 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.
- S5** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S6** Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
- S7** Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.
- S8** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN“.



Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S9** Zabezpečili sme, aby deti mali k dispozícii záhradku a mohli prispievať k pestovaniu ovocia, zeleniny alebo bylín.
- S10** Aspoň raz ročne môžu deti pripravovať jednoduché detské jedlá, či jesť plody, ktoré vypestovali sami.



- S11** Učíme deti spoznávať domáce a sezónne potraviny.
- S12** Učíme deti ako strava súvisí so životným prostredím.
- S13** Jeden alebo viac tried udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- S14** Aktívne podporujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie vo vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.
- S15** Naši pedagógovia zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými škôlkami, rodičmi a verejnosťou.
- S16** Škôlka aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.
- S17** Škôlka informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škola.



Zlaté

Zlaté materské škôlky 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. V školskej jedálni ponúkajú zdravé pokrmy, pripravené z 50 % čerstvých miestnych surovín a z 10 % surovín z ekologických fariem.



Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** Minimalizujeme objem biologického odpadu a obalového materiálu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- Z2** 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.
- Z3** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z4** Na prípravu jedál sú používané vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z5** Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.
- Z6** Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.



Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z7** Deti a rodičia majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- Z8** Rodičia našich detí 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.

