



**Skutočne  
zdravá škola**

**Návod na splnenie bronzových kritérií**

**Metodický materiál**

## Hlavný partner:



## Odborný garant:



Slovenská  
asociácia  
pre výživu  
a prevenciu



Slovak  
Association  
for Nutrition  
and Prevention



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+



## Ako získať bronzový certifikát Skutočne zdravej školy

Tieto návody vás majú sprevádzať pri napĺňaní kritérií programu a informovať o nich bližšie. Zároveň odtiaľ môžete čerpať inšpirácie na aktivity. Návody slúžia aj ako pomôcka pri vyplňaní žiadosti o bronzový certifikát. [https://docs.google.com/forms/d/1xw8rSfrUG9EAR8pPwqanMYFfOyuceDLRlIUWqw\\_W6c/edit](https://docs.google.com/forms/d/1xw8rSfrUG9EAR8pPwqanMYFfOyuceDLRlIUWqw_W6c/edit)

### 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.

Akčná skupina (prípadne zvolte iný názov, ktorý Vám viac vyhovuje) je spoločenstvo ľudí, ktorých cieľom je zlepšovať školské stravovanie, kultúru stravovania a vyhodnocovať to. Akčná skupina sa usiluje poskytnúť aj praktické vzdelávanie o zdravom stravovaní. Do celého procesu zahŕňa okrem žiakov aj čo najviac ľudí – rodičov a verejnosť. Akčná skupina sa zaoberá najmä kvalitou potravín, udržateľnosťou a zdravou výživou. Môže byť súčasťou školskej rady, prípadne robí „spojku“ so školami, ktoré sa tiež zaujímajú o zdravé stravovanie. Členom Akčnej skupiny sa môžu stať zamestnanci jedálne (vrátane kuchárov), žiaci všetkých vekových kategórií a aspoň jeden človek z každej uvedenej kategórie:

- člen vedenia školy
- člen pedagogického zboru (napr. vyučujúci predmetu varenia)
- dohľad v školskej jedálni
- člen študentskej rady
- rodič
- zástupca miestnej občianskej komunity

#### Začíname

Vytvorte si na svojej škole Akčnú skupinu a zvolte si jej vedúceho - školského koordinátora programu. Na prvom stretnutí Akčnej skupiny vyhodnoťte súčasný stav stravovania na Vašej škole a zostavte Akčný plán pre tie oblasti, ktoré treba zlepšiť, aby Vaša škola postupne splnila kritériá Skutočne zdravej školy. Vezmite do úvahy potreby a priority žiakov a zamestnancov školy. Odporúčame si stanoviť krátkodobé aj dlhodobé ciele. Tempo ich plnenia si každá škola zvolí sama.



Aktivity skupiny zahŕňajú napríklad pestovanie plodín na školských pozemkoch a ich využitie pri vyučovaní, nadviazanie spolupráce s miestnymi pestovateľmi a farmármi, aby sa žiaci dozvedeli viac o pôvode jedla. Tiež prehodnotenie jedálneho lístka a dodávateľov.

Podrobné návody na fungovanie Akčnej skupiny nájdete na našom webe v hlavnej lište „Ako postupovať“ > „[Pre vedenie školy a školského koordinátora](#)“.

Ďalej prinášame materiály, ktoré pomáhajú pri rozbehu Akčnej skupiny:

[Záznam z prvého stretnutia Akčnej skupiny.](#)

[Záznam zo stretnutia](#) o vyhodnotení činnosti Akčnej skupiny.

[Vzorový plán zdravého školského stravovania.](#)

A ako na to sa dozviete [v tomto návode](#).

[Predloha na vyplnenie plánu zdravého školského stravovania](#), ktorý si vytvoríte na základe vašich potrieb a podmienok na škole. S týmto sa môžete pochváliť napríklad vo svojom prvom školskom blogu a predstaviť svoju školu.

Ako do [Akčnej skupiny zapojiť odborníkov](#), je metodika o tom, ako získať do Akčnej skupiny farmárskeho špecialistu, či špecialistu na záhradnú činnosť, varenie alebo na web.

## **B2** Priebežne monitorujeme počet detí, žiakov či študentov, využívajúcich školské stravovanie a podnikáme kroky k zvýšeniu ich počtu.

Na Slovensku funguje viac ako 4000 prevádzok školského stravovania. V nich sa denne stravuje takmer 800 000 detí (čo predstavuje asi 70 % z celkového počtu detí od MŠ po SŠ), ktoré za rok v školskej jedálni zjedia približne 180 miliónov pokrmov. Zo štatistických údajov je zrejmé, že zatiaľ čo deti v MŠ majú takmer stopercentnú účasť na školských obedoch, s pribúdajúcim vekom detí návštevnosť v školskej jedálni klesá. (Zdroj: 2muse - [Prieskum o vzťahu detí k zdravému životnému štýlu a stravovaniu](#))

Potom mnoho starších žiakov a študentov sa nestravuje v školskej jedálni, jedlo si kupujú v bufete alebo v obchode. Je to škoda – prichádzajú o možnosť vychutnať si dobrý a zdravý obed so spolužiakmi v jedálni. Hlavným dôvodom je ich skreslená predstava o tom, ako sa v jedálni varí. Predsudky voči jedlám v školskej jedálni majú aj niektorí rodičia a radšej dajú svojim deťom peniaze na stravovanie mimo školy.

### **Začíname**

Porovnajte počet stravníkov za posledné roky. Informujte čo najviac žiakov aj rodičov o ponuke zdravých a chutných jedál v jedálni a zjednodušte systém objednávania a platenia. Nájdite spôsob, ako presvedčiť rodičov, že stravovanie v školskej jedálni je pre ich deti veľmi dôležité zo zdravotného aj spoločenského hľadiska.



## **B3** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.

Zmena školského jedálneho lístka na zdravý a udržateľný spôsob stravovania je dôležitá, ale je ideálne, keď sa realizuje s vedomím a podporou rodičov. Zapojte žiakov a rodičov do plánovania zmien v školskom stravovaní tak, aby ich prijali a porozumeli im. Pokúste sa od nich získať nápady a spätnú väzbu dotazníkmi, školským časopisom alebo popri podujatiach na škole, kde sú pozvaní aj rodičia. Tým zistíte, čo treba vylepšiť.

### Začíname

Zaradte túto tému pravidelne na rodičovských združeniach a stretnutiach študentskej rady. Dotazníky môžete minimálne aspoň raz ročne (napr. na začiatku školského roka) rozposlať e-mailom, rozdať žiakom cez vyučovanie alebo ich ponechať k dispozícii priamo v jedálni s využitím schránky na ich odovzdanie. Vyhodnoťte ich a informujte o výsledkoch. To môže byť základom pre diskusiu o zmene. Dotazníky nájdete na našom webe v hlavnej lište „Metodiky“. Vyhľadať ich môžete kliknutím vybranej témy, aj podľa názvu alebo kľúčového slova. V prípade, že máte záujem o dotazníky v elektronickej forme, neváhajte kontaktovať svojho regionálneho koordinátora.

- [Dotazník pre zamestnancov](#)
- [Dotazník pre žiakov a študentov](#)
- [Dotazník pre rodičov](#)
- [Školský kvíz pre MŠ a ZŠ 1. stupeň](#)
- [Školský kvíz pre ZŠ 2. st. a SŠ](#)

## **B4** Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.

Rodičia sú informovaní o ponuke jedál v školskej jedálni a aktivitách programu Skutočne zdravá škola a sú pozývaní na ochutnanie jedál. Často sa aktívne zapájajú do školského života svojich detí a chcú získať čo najviac informácií aj z oblasti školského stravovania a vzdelávania. Zverejňujte preto školské jedálne lístky na webových stránkach školy, v školskom časopise alebo na informačnej nástenke, vrátane údajov o pôvode potravín alebo odkazov zamestnancov jedálne.

### Začíname

Dbajte o to, aby boli rodičia neustále informovaní. Na webových stránkach školy zverejnite obrázky a recenzie Vašej jedálne od žiakov a rodičov, informujte o školských aktivitách - o varení a o pestovaní plodín na školskom pozemku. Populárnym nápadom je organizovanie ochutnávok pre rodičov. Tie môžu byť súčasťou podujatí, ktoré škola





organizuje. Takýmto občerstvením určite nepohrdnú. Tiež je dobré rodičom pripomenúť, že ak dieťa už nestihli z obedu na daný deň odhlásiť, môžu si prísť obed vyzdvihnúť a zobrať so sebou. Prípadne pozrite náš blog pre inšpiráciu, ako toto kritérium uchopili iné školy.

### **Bud'te príkladom**

Vaša škola môže napríklad do svojho školského časopisu umiestniť sekciu o zdravej výžive a uverejňovať recepty, ktoré žiaci vymysleli v rámci vyučovania, a tak pri čítaní časopisu motivovať rodičov k spoločným chvíľami v kuchyni s aktívnou účasťou detí. Recepty môžu byť aj v cudzom jazyku, a tým využiť možnosť dostať tému jedla do viacerých predmetov.

## **B5 Podporujeme žiakov, aby sami prichádzali s nápadmi na zlepšenie školského stravovania a najlepšie nápady realizujeme v praxi.**

Obedňajšia prestávka je príležitosťou naučiť žiakov správne a zdravo jesť, ale dosť ťažko sa realizuje. Žiaci sa sťažujú na dlhé rady, prílišný hluk alebo nejasnú ponuku jedál. Z obeda v školskej jedálni sa tak naopak, stáva nepríjemný zážitok. Situáciu môžete zlepšiť akceptovaním návrhov samotných žiakov, čo by chceli zlepšiť alebo zmeniť. Získate tak ich podporu a často skvelé nápady.

### **Začíname**

Aspoň raz ročne usporiadajte stretnutie, kde žiaci prednesú svoje návrhy na zlepšenie školského stravovania, diskutujte o nich, a tie najvhodnejšie zaveďte do jedálne. Po zmapovaní situácie podľa kritéria B3 prejdite k implementácii získaných návrhov, a tým k vylepšovaniu prostredia na Vašej škole.

### **Bud'te príkladom**

Vyzvite žiakov, aby založili skupinu, ktorej cieľom bude pomôcť škole získať certifikát Skutočne zdravej školy. Okrem iných činností sa skupina môže zamerať na celkovú stratégiu stravovania na školách a prostredníctvom dotazníkov pre zamestnancov, žiakov a študentov, rodičov získať praktické nápady, ako túto oblasť zlepšiť. Výsledkom môže byť zmena klasickej školskej jedálne na útulnú jedáleň v reštauračnom štýle. Ďalšou možnosťou je, aby sa tejto téme venoval školský parlament a svoje návrhy prejednával s vedením školy a vedením školskej jedálne.

## **B6 Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať žiakov v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.**

Pedagogický dohľad podporuje pokojný a pozitívny priebeh obeda a pomáha žiakom vybrať si správne jedlá. Učitelia, ktorí dohliadajú na priebeh obeda môžu žiakom poradiť, ktoré jedlá sú najzdravšie a dbajú o vhodné správanie. Svojou prítomnosťou znižujú hluk a stres a motivujú žiakov, aby vyskúšali nové, menej známe jedlá. Stravníkov môžete



podporiť v tom, aby si v pokoji vychutnali svoj obed napríklad tak, že sprevádzajúci dozor v školskej jedálni je prívetivý, trpezlivý a má láskavý prístup k deťom.

V školskej jedálni nemusí byť hluk. Ako na to? Prinášame metodiku [Odhlúčenie školských jedální](#), v ktorej nájdete tipy ako na zníženie hluku s praktickými príkladmi. O vplyve prostredia pri jedle na psychickú pohodu detí sme sa venovali na webinári s názvom [Školské jedálne ako oáza pokoja a zdravia](#).

### Začíname

Dobrý pocit z návštevy jedálne posilnia dobre naladení a motivovaní učitelia, ktorí dohliadajú na poriadok v jedálni. Podprite triednych učiteľov, aby obedovali spoločne so žiakmi a dodajte tejto aktivite väčšie uznanie v rámci kolektívu školy. Navrhnite aj vhodné školenie a učiteľia, ktorí vykonávajú dohľad v jedálni, môžu spoločne so zamestnancami jedálne vytvoriť efektívny tím, ktorý bude pracovať jednotne a pre dobro celej školy. Viac tipov nájdete [v našej metodической príručke o výsledkoch z prieskumu o vzťahu žiakov a študentov k zdravému životnému štýlu a stravovaniu](#).

Zmeny, ktoré v školskej jedálni aplikujete, môžu byť skvelým námetom na školský blog. Budete tam môcť opísať atmosféru vo vašej jedálni, aj to ako sa vám jedáleň podarilo zútlučiť.

## **B7** Rešpektujeme potreby stravníkov so špeciálnou diétou a umožníme im ohriať si diétne jedlo z domu.

Považujeme za dôležité, aby sa umožnilo všetkým deťom, žiakom a študentom stravovať sa v školskej jedálni, aj keď si niektorí z akéhokoľvek dôvodu (zdravotné znevýhodnenie, svetonázor atď.) nemôžu vybrať z bežnej ponuky jedál. Zjedia svoj teplý obed z domu spoločne so spolužiakmi, čo posilní ich vzájomnú toleranciu a vzájomne obohatí všetkých o nové kultúrne a kulinárske aspekty.

### Začíname

So zamestnancami a Akčnou skupinou naplánujte, ako vyhovieť stravníkom so špeciálnou diétou. Môžete to urobiť postupne alebo naraz, podľa technického vybavenia. Žiakov aj rodičov informujte o možnosti priniesť si vlastný obed. Ak jedáleň to z dôvodu nedostatočného stavebno-technického a technologického vybavenia kuchyne nedovoľuje, v súlade s hygienickými predpismi môže zabezpečiť iba uskladnenie a ohriatie doneseného diétneho jedla. Je to dovolené iba pri špeciálnej diéte, ktorá je nastavená lekárom špecialistom. Ak chceme dosiahnuť, aby žiaci v škole pravidelne jedli vyváženú a zdravú stravu, musíme ich vhodne motivovať ponukou jedál, ktorá rešpektuje etnické, etické či kultúrne požiadavky všetkých žiakov školy. Spríjemní to celkovú stravovaciu kultúru školy a môže žiakov motivovať k tomu, aby vyskúšali nové, dosiaľ neznáme potraviny. Zostavovanie školského jedálnička bude jednoduchšie, ak uskutočnite pravidelné ankety medzi žiakmi, zamestnancami a rodičmi.



## **Buďte príkladom**

Zorganizujte Vy alebo poverte žiakov, aby zorganizovali prieskum názorov na školskú jedáleň. Spýtajte sa ich, čo by chceli v priestoroch jedálne zmeniť, čo by ju spríjemnilo, aby sa žiaci na obed denne tešili. Možno si budú želať len drobné úpravy - napríklad obrusy na stoloch a vázy s kvetmi, nálepky na nohách stoličiek pre stlmenie hluku. V kultivovanejšom prostredí si osvoja zásady správneho stolovania a určite sa zlepšia aj ich vzťah k stravovaniu.

## **B8 Pri umývaní jedálne a priestorov školy sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.**

Bežne používané čistiace a pracie prostriedky obsahujú veľké množstvo chemických látok, ktoré sú problematické nielen pre životné prostredie, ale môžu ohrozovať aj zdravie detí. Ich zvyšky prilnú na umytom riade, na vypranej bielizni a ich výpary pri upratovaní dýchame. Ekologicky šetrné prostriedky sú v prírode ľahko a rýchlo rozložiteľné, sú vyrábané z prírodných obnoviteľných zdrojov, s použitím šetrných metód a s úsporou energií. Vzhľadom na ich koncentrované zloženie sa znižuje množstvo obalov a z dôvodu nezávadnosti obsahu sa zjednodušuje tiež ich recyklácia. Ako pomôcka pri zorientovaní sa v oficiálnych eko-značkách poslúži táto príručka [Rozumieme logám a symbolom](#).

## **Začíname**

Zamyslite sa, že podávanie zdravého a vyváženého jedla, ktoré je chutne naaranžované, nie je len o použitých surovinách, ale aj o hrncoch, tanieroch, pohároch a príboroch. Je nesmierne dôležité, aby takýto pokrm nebol znehodnotený, ak ho podávame na tanieri umytom v chemickom čistiacom prostriedku. Nehovoriac o fatálnom dopade na naše životné prostredie, ktorého ochrana je jednou z priorít nášho programu. Na trhu máme dnes už viacero dostupných ekologických čistiacich prostriedkov, aj slovenských, a tiež možnosti nakupovať bezobalovo. Ako minimálny štandard na posúdenie, či sa jedná o ekologicky šetrnú drogeriu, slúži európska eko-značka „Environmentálna značka EÚ“ alebo slovenská eko-značka „Environmentálne vhodný produkt“.

## **Indikátory naplnenia kritérií:**

- Prehlásenie o založení Akčnej skupiny.
- Informovanie o počte strávníkov pred vstupom do programu a v čase podania žiadosti o bronzový certifikát.
- Doloženie fotografií o informovaní rodičov prostredníctvom webu školy (pomocou podstránky či článkov a banneru), plagátu a nálepky.
- Prehlásenie o umožnení ohriatia z domu doneseného diétného pokrmu.
- Oboznámenie sa s metodikou o logách a symboloch a vypísanie zaradených ekologických čistiacich prostriedkov.





## Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu (v spolupráci so školskou jedáľňou alebo dodávateľom stravy)

### **B9** Školská jedáľňa pri príprave pokrmov spĺňa všetky odporúčania na kvalitu a zostavenie jedálneho lístka uvedené v Aplikácii princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie.

Pri zostavovaní jedálneho lístka sa škola riadi všeobecne záväznými predpismi pre prípravu pokrmov podávaných v zariadeniach školského stravovania, a to najmä aktuálne platnou verziou [Materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie](#), [Aplikáciou princípov k Materiálno – spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie](#) a [Vyhláškou Ministerstva školstva Slovenskej republiky číslo 330/2009 Z. z.](#) Na prípravu chutných, vyvážených a sezónnych pokrmov sa využívajú navyše odporúčania Skutočne zdravej školy. Metodiky a odporúčania SZŠ sú v súlade so všetkými záväznými predpismi pre školské stravovanie a sú všeobecne platné. Vždy však treba brať do úvahy alergie, intolerancie, popr. iné zdravotné špecifiká u jednotlivých detí. Všetky spomínané metodiky nájdete vymenované pri bode B19.

### **Začíname**

#### **Hlavné odporúčania podľa Aplikácie princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie:**

- Sladené nápoje sú bez výnimky nahradené nesladenými nápojmi.
- Jedlá podávané deťom neobsahujú žiadne nežiaduce prísady, instantné omáčky a nápoje. Používanie polotovarov je prípustné iba vo výnimočných situáciách.
- Jedlá podávané v školskej jedálni neobsahujú vnútornosti, údeniny, slaninu, tavené a plesňové syry.
- Nepodávame jedlá vyprážené na oleji. Vyprážené jedlá sú pripravované v konvektomate vo frekvencii, ktorú povoľuje Metodika k Aplikácii aktuálne platných MSN a receptúr pre školské stravovanie.
- V jedálnom lístku sú zastúpené rôzne druhy obilnín - bulgur, kuskus, pšeno, krúčky alebo vločky (ako príloha či do polievky).
- Pečivo a chlieb sú podávané v pomere 1:1 biele s celozrnnými. Pravidelne zaraďujeme aj iné ako pšeničné pečivo a chlieb (špaldové, ražné, jačmenné, ovsené a iné).
- Pri varení sa preferuje takéto poradie zeleniny a ovocia - čerstvé, mrazené, sterilizované.
- Šalát podávame bez cukrovo-octovej zálievky, ochutený iba s olejom, citrónovou šťavou a prípadne bylinkami.
- V jedálnom lístku nie je zaradené mlieko k hlavnému jedlu.
- V jedálnom lístku nie je zaradený múčnik alebo doplnkový pokrm k hlavnému jedlu.



### Skúste uplatniť niektoré z týchto krokov:

- Jasne sa dohodnite s vedením jedálne, že potraviny s uvedenými látkami na zozname sa objednávať nebudú. Pri vytvorení zoznamu sa môžete inšpirovať našou metodikou [Nepovolené aditíva](#).
- V dodávateľských zmluvách presne stanovte, že dodávané potraviny nesmú obsahovať nežiaduce prísady a transmastné kyseliny.
- Vytvorte písomný postup nákupu potravín pre školskú jedáleň.
- Starostlivo kontrolujte zloženie potravín a špecifikáciu používaných výrobkov. Pri čítaní etikiet využite našu metodiku [Čítame etikety](#).
- V zmluvách s dodávateľmi stanovte, že žiadny zakúpený výrobok nesmie byť geneticky modifikovaný.
- Uschovajte si príslušné prehlásenia a písomné záväzky dodávateľov. Je dôležité v zmluve s dodávateľom ošetriť aj prípadne postihy za neplnenie vopred dohodnutých podmienok zmluvy.
- Ak vám dovoľí rozpočet a podmienky VO, kupujte bioprodukty či biopotraviny alebo lokálne a sezónne produkty zo sádov a fariem.
- Odporúčame náš webinár na tému [Verejné obstarávanie v školskej jedálni](#).

## **B10** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.

Zdravé jedlo znamená čerstvé potraviny. Aspoň tri štvrtiny (75 %) jedál, podávaných v školskej jedálni musí byť pripravených z čerstvých základných potravín. Ak nemáte v škole kuchyňu, musí kritérium čerstvosti spĺňať zariadenie, ktoré zabezpečuje prípravu jedál. Čerstvé potraviny, teda také, ktoré sú v surovom, alebo takmer surovom stave, obsahujú viac vitamínov. Definícia „čerstvých potravín“ podľa programu Skutočne zdravá škola zahŕňa potraviny, ktoré nie sú priemyselne spracované, napríklad čerstvé alebo mrazené ovocie a zelenina, mäso, cestoviny, ryža, múka alebo strukoviny. Čerstvé potraviny majú prírodný pôvod. Do tejto definície patria aj niektoré čiastočne spracované potraviny, napr. mlieko, šunka, kvalitný syr, celozrnný chlieb. Šunka musí obsahovať najmenej 85 % mäsa. Odporúčame, aby ste si odsledovali minimálne požiadavky na kvalitu a používanie surovín podľa MSN. Viac sa dozviete aj v záverečnej správe z Analýzy školskej jedálne.

Jedlá, ktoré obsahujú nasledujúce zložky, sú stále považované za čerstvé (prvý stĺpec v tabuľke) a tie, ktoré nemožno považovať za čerstvé (druhý stĺpec) nájdete vypísané nižšie a v našej metodike [Prehľad čerstvých surovín](#).



## Začíname

Potraviny čerstvé	Potraviny, ktoré nemožno považovať za čerstvé
čerstvá alebo mrazená zelenina a ovocie, zemiaky nelúpané alebo lúpané, konzervovaná zelenina, kukurica alebo strukoviny bez pridaného cukru, čerstvé, sušené alebo konzervované ovocie (bez sirupu a cukru), vrátane konzervovaných paradajok	ošúpané a nakrájané zemiaky či spracované zemiakové výrobky za použitia bieliacich činidiel na báze chlóru
surové alebo chladené mäso, ktoré môže byť nakrájané na kocky alebo mleté, šunka	klobásy, párky, mrazené mäso
čerstvé alebo mrazené mliečne výrobky, vrátane jogurtu, syr (s výnimkou vysoko spracovaného)	tavené syry (spracované syry obsahujúce nežiaduce prísady, nekvasené mliečne produkty, emulgátory, väčšie množstvo soli alebo srvátky)
mlynské obilné výrobky - múka, krupica, vločky, trhanka, krúpy, lámanka, pšeno, pohánka, klíčky a müsli zo zmesi obilnín, ryža, cestoviny, chlieb, rožky, korpus na pizzu - vždy s podielom celozrnej múky	kupované kysnuté knedle, pirohy, palacinky, plnené knedličky
vajcia, pudingový prášok (nesmie obsahovať vymenované aditíva), pesto, polievkový bujón (musí spĺňať požiadavky Aplikácie)	sirupy

### **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.

Čerstvé a nespracované suroviny pre školskú jedáleň by mali pochádzať od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne. V Slovenskej republike funguje viac ako 4000 prevádzok školského stravovania. Každý rok minú viac než 3 milióny eur za suroviny a potraviny na prípravu jedál pre žiakov a študentov. Ak budú jedálne nakupovať od miestnych poľnohospodárov a výrobcov, ich kúpna sila pomôže vytvárať pracovné miesta a ďalšie výhody pre miestnu ekonomiku najmä na vidieku. Prípady z praxe okrem toho potvrdzujú, že tí žiaci a študenti, ktorí poznajú pôvod a výrobu jednotlivých surovín a potravín, si zvolia pravdepodobne zdravší spôsob stravovania. (Zdroj: ekonomická analýza anglického programu [Food for Life Partnership](#))

## Začíname

Požiadajte súčasných dodávateľov školskej jedálne, aby nakupovali suroviny z miestnych fariem. V spolupráci s Akčnou skupinou vypracujte zoznam miestnych fariem a dodávateľov v okolí školy a oslovte ich s požiadavkami. Využite pri tom aj našu mapu, ktorú nájdete na našom webe Mapa dodávateľov <https://skutocnezdravaskola.sk/mapa-dodavatelov>.

Pre lepšie zorientovanie sa v označovaní výrobkov a ľahšie rozhodnutia pri výbere produktov vám prinášame metodiku [Značky so zárukou](#).



### Tip

Chceli by ste získať časom strieborný certifikát? Začnite pracovať na tom už teraz. Zavedte si evidenciu použitých surovín a uschovajte faktúry za dodané výrobky z voľného chovu, bioprodukty, miestne potraviny atď.

## **B12** Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.

V jedálňach v pohraničí môže mäso pochádzať z overených fariem v tamojšej oblasti. Mäso v školskej jedálni musí spĺňať určité štandardy. Týka sa to aj mäsa na pizzu, na mäsové koláče, do obložených žemlí atď., avšak nie do mäsových vývarov. Mäso, ktoré spĺňa naše kritériá, je vyprodukované v kontrolovaných poľnohospodárskych závodoch a podnikoch. Pravidelné kontroly sa musia zamerať na bezpečnosť potravín, spätnú vyhladateľnosť, ochranu životného prostredia a kvalitu životných podmienok zvierat. To znamená, že Vaša škola ručí za to, že spĺňa príslušné minimálne normy platné v Slovenskej republike alebo v EÚ a budete vedieť informovať stravníkov o pôvode mäsa.

### Rybie mäso

Sladkovodné ryby: mali by pochádzať z chovu v Slovenskej republike alebo z chovov v regióne školy. V prípade jedálni v pohraničí môže rybie mäso pochádzať z preverených chovov v tamojšej oblasti.

Morské ryby: V tomto prípade nenariaďujú bronzové kritéria žiadne obmedzenia. Ale upozorňujeme na strieborné kritérium S12, kde požadujeme: V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN.“ Pokiaľ teda Vaša škola uvažuje o striebornom certifikáte, mala by vziať toto kritérium na vedomie.

### Tip

Chceli by ste získať strieborný certifikát? Začnite si viesť evidenciu o použitých surovinách a uschovajte faktúry za dodané výrobky z voľného chovu, bioprodukty, miestne potraviny atď.

[Odporúčania na nákup pečiva](#)

[Odporúčanie na nákup vajec](#)

[Odporúčanie na nákup rýb](#)

## **B13** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálnička zreteľne označené.

Používajte celú škálu sezónneho ovocia a zeleniny a tieto potraviny v jedálničku zdôraznite. Sezónne potraviny sú také, ktoré sa aktuálne pestujú či zbierajú. To znamená, že jahody sú sezónne v júli, a nie v decembri. Veľká časť ovocia a zeleniny predávaných v Slovenskej republike sa dováža z iných krajín. Preprava potravín stojí peniaze, zvyšuje



tzv. uhlíkovú stopu a v neposlednom rade ovplyvňuje chuť a nutričnú hodnotu potravín. Použitím sezónnych produktov tak nielen chránime životné prostredie, ale zvyšujeme aj kvalitu podávaných jedál. Vaše menu potom môže informovať, že „použitá zelenina a ovocie sú sezónne“. Odporúčame pozrieť niektoré z našich webinárov na našom youtube kanáli na túto tému:

- [Jarné menu v školskej kuchyni](#)
- [Strukoviny v školskej jedálni](#)
- [Obilniny chutne a sexy](#)
- [Bylinky a ochucovanie](#)
- [Bylinky v školskej jedálni](#)
- [Predajme zážitok, nie dotované školské jedlo](#)

Nezabudnite sa prihlásiť k odberu, aby ste nezmeškali ďalšie témy, ktoré ešte len chystáme a pravidelne pridávame.

### Začíname

Konzumácia sezónnych potravín znamená aj to, že ponúkané jedlá sú kvalitnejšie a často aj lacnejšie. Sezónne potraviny možno získať z miestnych zdrojov, čím podporíte regionálnu ekonomiku. Niektoré druhy zeleniny či ovocia, napríklad jahody či špargľa, majú kratšiu „sezónu“ čo možno využiť pri vysvetľovaní pojmov varenie podľa sezóny a čas prirodzeného dozrievania jednotlivých produktov v našom klimatickom pásme. Využite aj plodiny vypestované na školskom pozemku. Záujem o školské stravovanie sa tým určite zvýši.

#### **Vyjadrenie Úradu Verejného Zdravníctva SR vo veci možnosti využívania produktov (ovocie, zelenina, bylinky) zo školských záhrad a pozemkov pri výrobe jedál v zariadeniach školského stravovania:**

Každý prevádzkovateľ dodávania malého množstva produktov má povinnosť v zmysle § 6 zákona Národnej rady SR č. 152/1995 Z.z. o potravinách v znení neskorších predpisov oznámiť kompetentnému orgánu úradnej kontroly potravín (príslušná regionálna veterinárna a potravinová správa) svoju činnosť na účely registrácie. Činnosťou sa v tomto prípade rozumie pestovanie, produkcia a dodávanie produktov rastlinného pôvodu príslušnému stravovaciemu zariadeniu.

Pri zorientovaní sa, ktorá zelenina a ovocie je aktuálne v sezóne Vám pomôže [sezónny kalendár](#). Rovnako určite veľkou pomocou bude náš unikátny ukážkový [sezónny jedálničiek](#). Táto publikácia vám pomôže získať prehľad o zásadách zostavovania vyváženého jedálneho lístka a ako pri výbere receptúr využívať sezónne potraviny. Skvelou možnosťou ako poukázať na sezónnosť sú nástenky, ktoré často bývajú v jedálni alebo na chodbách pred jedálňou. Obnovte a skrášlite svoje nástenky, ladiť ich môžete práve podľa štyroch ročných období. S výzdobou môžu pomôcť mladší žiaci na hodinách výtvarnej výchovy alebo v školskom klube detí. Tí potom môžu svoje výtvary vystaviť práve v jedálni. Nástenku môžete využiť aj na predstavenie kucháriek a kuchárov školskej





jedálne, prípadne priložiť aj fotky kolektívu školskej jedálne. Týmto je možné nadviazať bližší vzťah so stravníkmi.

Sme si vedomí, že formát jedálneho lístka je prednastavený programom a nemenný, preto prinášame tip ako skrásliť jedálne lístky jedinečným spôsobom. Keď pani vedúca vytvorí nový jedálny lístok, opäť pomocou detí a trpezlivých pani učiteliek môže vzniknúť krásne dielo. Pozrite sa na to, ako sa tohto nápadu chytili v jednej MŠ a ako príklad dobrej praxe to zverejnili na svojom školskom blogu <https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/vesele-jedalnicky>.

## **B14** V školskej jedálni, na webovej stránke alebo sociálnych sieťach školy sú k dispozícii informácie o pôvode použitých surovín.

Uvádzajte názvy poľnohospodárskych podnikov a miestnych obchodov, od ktorých nakupujete lokálne ovocie, zeleninu, mäso či mliečne výrobky do školskej jedálne. Zvýšite tým prestíž Vašej jedálne v očiach žiakov a predovšetkým rodičov. Nezapudnite pochváliť všetky použité plodiny, ktoré žiaci vypestovali na školskom pozemku.

### **Začíname**

Informujte deti, rodičov, zamestnancov či okolie o miestnych alebo regionálnych potravinách, ktoré používate pre prípravu jedál v školskej jedálni a to prostredníctvom nástieniek, letákov, školského časopisu alebo na internetových stránkach či na samotných jedálnych lístkoch – stačí názov a adresa farmy, z ktorej bola použitá surovina. Pozvite miestnych výrobcov na niektorú z tematických akcií školy. Úplne najlepšia možnosť je navštíviť týchto výrobcov priamo v ich podniku či na farme.

## **B15** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít.

Cesta za bronzovým certifikátom vyžaduje zmeny aj v práci zamestnancov školskej jedálne. Je potrebné v prvom rade poďakovať im za ich prácu a ochotu zlepšovať sa. Penzum ich každodenných povinností je nemalé a nebude možné obsiahnuť toho veľa naraz. Bude potrebné ich podporiť v osvojení niektorých nových zručností a vedomostí. Skutočne zdravá škola je vašim partnerom, pripravená vám v tom pomôcť.

V rámci plánu profesionálneho rozvoja ponúknite vedúcim zamestnancom jedálne možnosť praktického školenia o príprave čerstvých a sezónnych potravín. Takéto školenie nemusí byť finančne a časovo náročné, môže sa uskutočniť priamo v školskej jedálni. O absolvovanom školení zamestnancov si urobte záznamy. Súčasne dajte zamestnancom jedálne možnosť zúčastňovať sa na vzdelávaní žiakov v oblasti stravovania. Pomôžete tým motivovať žiakov ku konzumácii zdravých potravín a súčasne tak zvýšite pracovnú morálku a inšpiráciu samotných zamestnancov. Zaručte, aby všetci zamestnanci jedálne



vedeli informovať žiakov a ich rodičov o sezónnych potravinách a podporte ich, aby tieto informácie šírili ďalej.

K plneniu tohto kritéria Vám môžu pomôcť aj niektoré prednášky alebo workshopy, ktoré sme pre Vás pripravili, nájdete ich na našej webstránke v sekcii Ako postupovať, [Ponuka extra služieb](#).

### **Začíname**

Interakcia medzi zamestnancami jedálne a žiakmi nemusí vždy prebiehať len v školskej jedálni. Zorganizujte tematické semináre alebo mimoškolské krúžky varenia a pestovania. Niektorí zo zamestnancov budú v týchto oblastiach aktívnejší než ostatní a vaša podpora bude pre ich motiváciu veľmi zásadná. Všetky takéto aktivity nad rámec bežnej pracovnej činnosti by mali byť riadne ohodnotené. Školenie zamestnancov v oblasti prípravy zdravých a sezónnych potravín prináša veľké množstvo pozitív. Informujte sa aj o možnosti celoštátnych či miestnych školiacich programov. Ďalšou možnosťou je zapojiť pracovníkov školskej jedálne do návštev miestnych poľnohospodárskych podnikov a fariem, aby sami zistili, odkiaľ vlastne pochádzajú potraviny, ktoré používajú.

### **Buďte príkladom**

Vedúca školskej jedálne či kuchárky môžu usporiadať pre menšiu skupinu detí, či rodičov v popoludňajších hodinách lekciu varenia priamo v kuchyni. Počas hodín varenia si účastníci vyskúšajú prípravu rovnakých jedál, aké sú podávané v školskej jedálni, čo môže tiež zvýšiť počet stravníkov. Motivujte pani kuchárky pravidelným odovzdávaním svojich poznatkov o zdravej výžive žiakom na školských seminároch a hodinách varenia. Ich práci to dá úplne nový rozmer.

## **B16** Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa potreby celý deň.

Organizmus človeka potrebuje pre svoje správne fungovanie tekutiny. Správna hydratácia organizmu zabezpečuje optimálnu váhu, zvyšuje psychickú a fyzickú zdatnosť detí. Kvalitná pitná voda musí byť vždy ľahko dostupná. (Tým sa nemyslia kohútiky na školských toaletách). Zabezpečte, aby mali v čase obeda bezproblémový a bezplatný prístup k pitnej vode, vrátane dostatočného množstva pohárov. Tie najlepšie tipy ako na to, nájdete aj v zázname z nášho webináru na tému [Ako na pitný režim bez pridaného cukru \(a prečo\)](#).

### **Začíname**

Skúste do školy a do jedálne nainštalovať pitné fontány alebo každému zo žiakov poskytnite vlastnú fľašu s vodou, aby mohol celý deň v škole dodržiavať pitný režim. Oslovte miestneho dodávateľa vody alebo producentov minerálnej vody ako napr. barelová voda Lucka. Mnohí z nich ponúkajú špeciálne programy pre školy.



## **B17** Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy.

Pri príprave pokrmov s obsahom zeleniny a ovocia uprednostňujeme čerstvú sezónnu zeleninu a ovocie. Pokiaľ je to možné, snažíme sa používať konkrétny druh použitej zeleniny, ktorý je uvedený v receptúre s využitím sezónneho kalendára a s prípustnou toleranciou navýšenia množstva zeleniny o 40%. V prípade nedostupnosti ovocia a zeleniny volíme mrazené druhy. Konzervovanú/sterilizovanú zeleninu a ovocie používame minimálne. Preferujeme zeleninové šaláty bez nálevu a rôzne zeleninové oblohy. Zeleninové šaláty ochucujeme olejom lisovaným za studena (ideálne olivovým alebo repkovým) a prípadne šťavou z citróna či s čerstvými alebo sušenými bylinkami. Pri príprave šalátov bez nálevu je prípustná tolerancia navýšenia zeleniny o 40%. Čerstvé ovocie alebo zelenina by sa mala na tanieri objavovať denne, stačí ako obloha, vňať alebo šalát. Škola sa môže zapojiť do programov, kde získajú navyše čerstvé ovocie alebo zeleninu.

V školách sú veľmi obľúbené zeleninové bary, kde si dieťa môže samo vybrať akú zeleninu si naberie. Stravníci tak nevyberajú zo šalátov zeleninu, ktorú nejedia, či nenechávajú na tanieroch zvyšky týchto potravín. Zeleninové bary v jedálni fungujú v závislosti od epidemiologickej situácie. Podmienkou je aj správne skladovanie a uchovávanie potravín (spôsob, teplota a čas), ktoré sú uvedené v zásadách HACCP.

## **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.

Ryby zaraďujeme ideálne aspoň raz týždenne pri jednozmennej prevádzke a pri celodennej prevádzke ideálne 2x, samozrejme podľa finančného limitu. Mäso rýb môžeme využívať aj ako súčasť nátierky, či ako súčasť hlavného jedla so zníženou dávkou mäsa s nastavením (napríklad fašírka) či v polievke.

Strukoviny zaraďujeme pri jednozmennej prevádzke aspoň 2x týždenne. Strukoviny sú významným zdrojom vlákniny, rastlinných bielkovín, ale aj vitamínov skupiny B a vápnika či železa. Vhodná je kombinácia strukoviny a obilniny, ktorá zabezpečí príjem všetkých esenciálnych aminokyselín a je teda plnohodnotnou náhradou za mäso z hľadiska príjmu bielkovín. V rámci jedálneho lístka striedame jednotlivé druhy strukovín. Môžeme ich podávať vo forme prívarku (napríklad v kombinácii s mliekom/mliečnym výrobkom a/alebo vajcom), nátierok, šalátov či ako závarku, ktorú môžeme v polievke aj rozmixovať.



## **B19** Školská jedáleň absolvovala vzdelávací a informačný seminár Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce odporúčania.

Absolvovaním našej služby "Analýza školskej jedálne" získate detailnú správu o stave vašej školskej jedálne spolu s návodmi a tipmi na zlepšenie. Ich implementáciou spĺňate kritéria z tohto okruhu.

**Analýza školskej jedálne** - extra platená služba, ktorej cieľom je porovnať súčasný stav pri príprave pokrmov v jedálni s kritériami programu Skutočne zdravá škola (v oblasti Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu), s odporúčaniami racionálnej výživy a plnením odporúčaní podľa najnovšej revízie MSN a receptúr pre školské stravovanie a odporučiť jedálni, ako by mohli stravovanie postupne zlepšovať:

### **Metodiky a tipy pre školské jedálne**

[Školské stravovanie podľa Skutočne zdravej školy](#) - v tom metodickom manuáli nájdete, aké sú zásady školského stravovania podľa princípov Skutočne zdravej školy s ohľadom na aktuálne platnú legislatívu. Súčasťou metodiky je aj okomentovaný ukážkový jedálny lístok z jednej zo škôl zapojených do programu.

[Skutočne zdravá školská kuchyňa](#) - metodický manuál, v ktorom nájdete ako variť v školskej jedálni zdravšie, chutnejšie a z akých surovín.

[Desatoro výživy podľa Skutočne zdravej školy](#) - dozviete sa, aké sú odporúčania garantov Skutočne zdravej školy pre prípravu pokrmov v školskej jedálni.

[Sezónny jedálny lístok SZŠ](#) - tento metodický materiál vám pomôže získať prehľad o zásadách zostavovania vyváženého jedálneho lístka a ako pri výbere receptúr využívať sezónne potraviny. Súčasťou metodiky je aj sezónny kalendár ovocia a zeleniny.

[Tipy pre pracovníkov školských jedální](#) - v metodike nájdete tipy a inšpirácie pre vedúcich a pracovníkov školských jedální, aby dokázali lepšie komunikovať svoju prácu a trasovať spokojnosť stravníkov v škole, a tým vytvárať kultúru zdravého stravovania.

### **Indikátory naplnenia kritérii:**

- Oboznámenie sa s metodikou o nepovolených aditívach, prehľade čerstvých surovín a s ostatnými metodikami určenými pre školské jedálne.
- Doloženie fotografií etikiet vybraných čerstvých potravín.
- Poskytnutie spätnej väzby na spoluprácu s lokálnymi dodávateľmi a využívanie mapy dodávateľov na webe SZŠ.
- Prehlásenie o pôvode mäsa.



- Doloženie jedálneho lístka v čase podania žiadosti o bronzový certifikát.
- Informovanie o pôvode použitých potravín prostredníctvom jedálneho lístka, nástenky, či webu školy.
- Vzdelávanie pracovníkov školskej jedálne prostredníctvom webinárov, školení či workshopov priamo na škole.
- Prehlásenie o náprave nedostatkov a prijatí odporúčaní vyplývajúcich z absolvovanej Analýzy školskej jedálne.

## Vzdelávanie o jedle a stravovaní

### **B20** Zdravé a udržateľné jedlo je témou školských aj mimoškolských aktivít.

Tematické školské akcie na podporu zdravého stravovania sú vynikajúcou príležitosťou poskytnúť žiakom potrebné informácie. Najlepšie je tieto akcie usporadúvať pravidelne, namiesto jednorázového tematického týždňa. Pokúste sa touto formou šíriť myšlienku zdravého stravovania a starostlivosti o životné prostredie aspoň raz za polrok.

#### Začíname

Podporujte žiakov a učiteľov, aby podávali správy o tom, ako v rámci školy a mimo nej prispievajú k osvete v oblasti zdravého stravovania. Súčasne usporiadajte prednášku s miestnymi poľnohospodármi či pestovateľmi, zamestnancami jedálne alebo ekologickými spolkami, a tieto akcie môžete organizovať aj pri príležitosti niektorých sviatkov, napríklad Deň Zeme. Náš celoročný kalendár <https://skutočnezdravaskola.sk/celoročný-kalendár-aktivít> predstavuje zoznam aktivít na celý školský rok, ktoré vám pomôžu plniť kritéria programu.

### **B21** Strava a zdravé návyky sú prierezovo zaradené do výuky v rámci plnenia výchovno-vzdelávacích výstupov.

Zostavte plán začlenenia praktických činností v oblasti prípravy jednoduchých jedál, varenia či pestovania plodín do školského vzdelávacieho programu. Skúste recepty v školskej jedálni občas prispôbiť miestnym potravinám a plodinám zo školského pozemku. Uvedomíte si, že príprava jedál, informácie o potravinách a pestovanie sa dá začleniť do mnohých oblastí školského života.

#### Začíname

Práca s potravinami, či už praktická, alebo náuka o nich ponúka možnosť simulovať praktické zručnosti zo života, ale zároveň poskytuje príležitosť využiť niektoré znalosti z matematiky, rozvíjať ústny prejav, čítanie či písanie. Varenie je možné zahrnúť aj do iných predmetov, napr. technické činnosti, chémia, cudzie jazyky, dejepis alebo zemepis. Vareniu, alebo príprave jednoduchých jedál sa dá venovať aj v rámci





prierezových tém - medzipredmetovo (napr. multikultúrna výchova). Na hodinách dejepisu môžete vysledovať pôvod originálnych historických receptúr, učiť sa o regiónoch Slovenska podľa tradičných sviatočných jedál a pod. Ak máte podmienky môžete so žiakmi mlieť múku, upiecť tradičný kváskový chlieb alebo celozrnné stredoveké wafle.

### **Buďte príkladom**

V spolupráci s pedagógmi sa pokúste vytvoriť učebné osnovy, ktoré budú rozvíjať kľúčové schopnosti praktickými, školskými aj mimoškolskými aktivitami. K dosiahnutiu tohto cieľa je ideálne začleniť varenie, pestovanie plodín, či návštevy miestnych fariem. Organizujte pravidelné kurzy varenia, kde žiaci aktívne využijú znalosti z matematiky, slovenského jazyka, chémie a fyziky a súčasne si upevnia sociálne zručnosti - vzájomne spolupracovať a spolunažívať.

## **Metodiky a tipy pre školské jedálne**

---

[Učenie chuti](#) - Mnohé starosti, ktoré trápia dnešné deti majú pôvod v strave, zdraví, fyzickej kondícii a zhoršujúcom sa životnom prostredí. Stále viac žiakov sa bude pravdepodobne týmto témam venovať aj v budúcnosti. Téma stravy a ekológie je prierezová a vinie sa medzi predmetmi. Dá sa o ňu dobre oprieť vo viacerých predmetoch. Pre žiakov a učiteľov prvého stupňa to môže byť veľmi prirodzené a praktické zároveň, pretože triedny učiteľ často učí viacero predmetov. Je to skvelá možnosť na integrované vyučovanie, ktoré žiakom spája vedomosti z viacerých predmetov. Témy na úlohy a hry, sme volili tak, aby boli pre deti atraktívne. Vychádzajú zo skúseností lektorov SZŠ z lektorovania kurzov varenia a vedenia školských workshopov.

[Archa chuti](#) - vzdelávací projekt, ktoré je autorom hnutie Slowfood. Učí žiakov objavovať potravinové výrobky, ktorým v ich prirodzených lokálnych oblastiach hrozí zánik. Táto metodika zahŕňa návod, úvodný príbeh a 4 edukačné aktivity.

[Zdravá výživa a zdravý životný štýl](#) - v metodike nájdete, aké sú najnovšie poznatky v oblasti zdravej výživy a zdravého životného štýlu, ako tému zdravej výživy a zdravého životného štýlu využívať v práci s mládežou, postupné predstavenie všetkých skupín potravín a tekutín a ich základný prínos pre zdravie človeka.

[Školský kvíz o jedle](#) - v metodike nájdete jednoduchý školský kvíz, pre pedagógov, vďaka ktorému sa deti môžu zoznámiť so súvislosťami medzi jedlom, zdravím a udržateľným životným štýlom.

Úlohy na zahryznutie - [úlohy o jedle pre 1. stupeň](#) a [úlohy pre 2. stupeň](#).

[Dôsledky plytvania potravinami](#) - v metodike nájdete didaktický text o tom, aká je súčasná podoba potravinových systémov, aké sú možnosti riešenia spočívajúce predovšetkým



v zodpovednej výrobe a spotrebe. K metodike prislúchajú úlohy aj pokusy pre 1. a 2. stupeň, opatrenia k znižovaniu plytvania potravinami, návod ako usporiadať výstavu.

Metodiky priebežne pribúdajú a nájdete ich na našej webstránke v sekcii Metodiky, pod témou "[Vzdelávanie o jedle a stravovaní](#)".

## **B22** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a chceme zaradiť do výučby záhradkarske aktivity.

Najlepší spôsob, ako priviesť deti k jedeniu ovocia a zeleniny je poskytnúť im možnosť vypestovať si vlastné. Šetrné pestovanie plodín a kompostovanie sú prostriedky ako spojiť témy zdravia a udržateľnosť. Pri tvorbe kompostu potom žiaci môžu využiť odpad zo školskej jedálne a vyrábať tak kvalitné hnojivo pre školské pozemky. Vytvorte plán, ako začleniť pestovanie do viacerých oblastí školského života a prepojte ho s varením napríklad tak, že sa v rámci hodín varenia budú využívať plodiny, ktoré vypestovali žiaci.

### **Začíname**

Začnete tým, že každej triede žiakov poskytnete možnosť vypestovať a zozbierať niektoré základné plodiny, napr. skoré zemiaky, mrkvu alebo jahody. Naučte žiakov, ako kompostovať biologický odpad zo záhrady a školskej jedálne. [V metodike Školská úžitková záhrada](#) nájdete aké sú možnosti a konkrétne postupy pestovania ovocia a zeleniny na školskom pozemku, ako sa dá starostlivosť o záhradu využiť k vzdelávaniu žiakov, odkiaľ pochádza jedlo a akým spôsobom sa produkuje. K metodike prislúchajú aj 3 pracovné listy (biologická ochrana rastlín - pre žiakov, vhodní a nevhodní susedia - pre žiakov, vhodní a nevhodní susedia - pre pedagógov), ktoré nájdete tiež na našom webe. Hneď po registrácii do programu Skutočne zdravá škola, vám odporúčame prihlásiť sa náš newsletter. Takto bude vaša škola pravidelne dostávať aktuálne články a novinky aj o ekologicky šetrnom pestovaní. Vrelo odporúčame pozrieť si naše webináre [Zelená do škôl](#) a [Rok v školskej záhrade](#).

## **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.

Aspoň raz ročne pre žiakov organizujte návštevu fariem v regióne. Aktivity na farme sú súčasťou školského vzdelávacieho programu. Poskytnite žiakom možnosť navštíviť miestnych farmárov a poľnohospodárske podniky a podporte ich, aby sa stali rozumnými a zodpovednými spotrebiteľmi. Informácie z prvej ruky priamo od poľnohospodára o tom, aké úskalia sprevádzajú poľnohospodársku výrobu, môže zohrať pozitívnu rolu pri utváraní názoru pozitívneho prístupu ku zdravému stravovaniu a k ochrane prírody.



Mnoho detí je v rámci školského výletu prvýkrát v živote na farme. Vytvorte plán, ako takéto vzdelávacie návštevy môžu prispieť k celkovému rozvoju žiakov. Ak by sa dalo, použite potraviny od daného poľnohospodára/farmára na prípravu jedál v školskej jedálni v kombinácii s ovocím a zeleninou zo školského pozemku. Na týchto návštevách získajú deti nové znalosti z viacerých oblastí a najmä – dozvedia sa, ako to funguje na samotnej farme.

### Začíname

Pre viac informácií o tom, ako organizovať návštevy fariem a zhrnutie dôležitých bodov pre návštevu farmy s príkladmi z praxe nájdete v metodike [Ideme na farmu](#). K metodike prislúchajú aj 2 pomocné listy pre pedagógov [Na farmu! - pred výletom](#), [Na farmu! - na výlete](#), ktoré nájdete tiež na našom webe. Pred výletom dajte deťom domácu úlohu, aby si pripravili nejaké informácie o mieste, ktoré sa chystáte navštíviť a prichystali si aj otázky. Deti sa môžu napríklad spýtať, ako prebieha obyčajný deň na farme alebo ako zamestnanci farmy prispievajú k ochrane životného prostredia. Nezabudnite, že informácie získané počas návštevy môžete využiť v rámci mnohých predmetov.

### Buďte príkladom

Každá trieda vo vašej škole môže mať v budove školy alebo v školskej záhrade svoju vlastnú hriadku na pestovanie zeleniny. Vďaka tomuto prístupu žiaci dosahujú lepšie výsledky v mnohých predmetoch, od chémie po cudzie jazyky.

### Indikátory naplnenia kritérií:

- Doloženie zoznamu realizovaných aktivít (min. 3 za posledný školský rok) a fotodokumentácie.
- Oboznámenie sa s metodikami využiteľnými v rámci učebného plánu a doloženie zoznamu použitých metodík na vyučovaní.
- Zverejnenie článku o návšteve farmy.

## Miestne komunity a spolupráca

### **B24** Každoročne organizujeme pre žiakov, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.

Organizovanie akcií tematicky zameraných na zdravé stravovanie sú skvelou príležitosťou pre rodičov i žiakov zapojiť sa do školského života. Snažte sa zaujať zaujímavými akciami nielen deti, ale aj ich rodičov a verejnosť.



### **Začíname**

Možno vás prekvapí, koľko vhodných akcií sa organizuje vo vašom okolí: od farmárskych trhov cez hody, ochutnávky až po kurzy varenia. V metodike [Školské potravinové trhy](#) nájdete ako začať, naplánovať, propagovať, pripraviť školský potravinový trh. Je to 8 týždňov aktivít krok po kroku, ako aktivity spojené s trhom začleniť do plnenia kritérií programu. Niektoré školy zožali úspech s organizovaním akcií zameraných na tradičné recepty niektorých zahraničných kuchýň, kde sa žiaci zoznámili s menej známymi receptami.

### **Buďte príkladom**

Usporiadajte Deň medzinárodných kuchýň, ktorého sa zúčastnia žiaci spoločne so svojimi rodičmi a pripraví dve jedlá z určitej krajiny. Ak chcete, ostaňte vo svojom regióne a usporiadajte Deň miestnych kulinárskych obyčají a špecialít. Žiaci v spolupráci s učiteľmi, kuchárkami zo školských jedální a rodičmi pripraví tradičné regionálne pokrmy, ale aj zvyky či pesničky. Pozvite aj miestnych farmárov a výrobcov, aby predviedli svoje dobroty.

## **B25 Zapájame rodičov žiakov a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.**

Školu vnímame ako vzdelávacie centrum, ktoré poskytuje znalosti a zručnosti nielen žiakom, ale aj ostatným členom miestneho spoločenstva. Prostredníctvom letákov, návštev alebo webových stránok zapojte do aktivít rodičov a miestnych obyvateľov, s cieľom zmeniť miestnu kultúru stravovania. Skúste ich zapojiť do poobedňajších kurzov a seminárov varenia či pestovania s deťmi. Pravdepodobne svoje nové poznatky použijú aj doma.

### **Začíname**

Rodičia a miestni obyvatelia sú cenným zdrojom vedomostí a materiálnej podpory. Škola tak môže pre svoje aktivity napríklad získať záhradkárske náradie, domáce prísady na hodiny varenia atď. Nápady na tieto aktivity si môžete pozrieť v metodike - [Akcie zamerané na zapojenie rodičov a verejnosti do pestovateľských a kulinárskych aktivít](#).

### **Buďte príkladom**

Zožnite úspech napríklad s tzv. kulinárskymi balíčkami, v každom sa bude nachádzať iný recept, niektoré kuchynské potreby a blok, do ktorého si budú deti a rodičia písať svoje poznámky. Žiaci si rezervujú balíčky a vezmú domov, kde podľa nich pripraví s rodičmi jedlo. Dávate žiakom možnosť zakaždým vyskúšať niečo nové, rozširovať si chute. Po roku fungovania uvidíte, koľko zaujímavých poznámok, nových receptov a možno aj fotografií bloky obsahujú.



Ďalšou možnosťou je spojiť sa s miestnym domovom pre seniorov a ponúknuť možnosť využívať školskú záhradu na pestovania plodín. Seniori odovzdajú deťom svoje pestovateľské skúsenosti a pomôžu v záhrade počas letných prázdnin. Pre obe strany je veľmi cenné medzigeneračné prepojenie.

## **B26** Oboznamujeme iné školy, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škola.

Program Skutočne zdravá škola sa týka predovšetkým odovzdávania vedomostí, zručností a zapojenia všetkých zúčastnených s cieľom zmeniť celkovú kultúru stravovania školy. Výhody, ktoré program prináša sú mnohé: podporíte spoluprácu v rámci miestnej komunity a získate uznanie za šírenie zdravého životného štýlu. Spolupráca s ostatnými školami tiež prináša množstvo výhod. Môžete napríklad zriadiť spoločný spolok varenia alebo spolupracovať na plnení jednotlivých kritérií programu. Budete tak vytvárať zaujímavé vzdelávacie príležitosti pre žiakov, učiteľov, miestnych občanov a dodávateľov. Možno sa stanete miestnym priekopníkom zdravého a kvalitného udržateľného stravovania. Program je v neposlednom rade zárukou k profesionálnemu rozvoju zamestnancov školy.

### **Začíname**

Nápady, ako uviesť veci do pohybu - pre šírenie programu využite miestne siete škôl a spolkov. Predstavte svoju prácu na jednaniach príslušných úradov a orgánov a zdôraznite dosiahnuté úspechy. Oslovte ostatné školy s ponukou zapojiť sa do programu Skutočne zdravá škola a spolupracovať na dosiahnutí bronzového certifikátu.

Buďte aktívni na sociálnych sieťach. Môže to pomôcť pri propagácii školy a prepájaní komunity. Nezapúdajte sledovať aj naše sociálne siete prostredníctvom [Facebook-u](#), [Instagram-u](#), [Youtub-u](#). Využite túto možnosť prepájať sa s nami - označovať nás vo svojich príspevkoch a byť príkladom dobrej praxe aj pre iné školy.

Ďalšou skvelou možnosťou je využívať na informovanie o Vašich novinkách a o postupe v programe školský blog <https://skutocnezdravaskola.sk/blog>. Naše koordinátorky Vám veľmi rady pomôžu s prihlásením do rozhrania adminu a naštartovaním blogu. Ako pomôcka slúži [tento manuál](#). Váš prvý blog môže byť o predstavení vašej školy a zázemia aké škola ponúka, Akčnej skupiny a Akčného plánu. Môžete uviesť aj aktivity súvisiace s jedlom, ktorým sa škola venovala ešte pred zapojením do programu. V druhom blogu môžete opísať atmosféru vašej jedálne, prípadne o tom, ako ste absolvovali Analýzu školskej jedálne. V ďalšom blogu môžete popísať prácu s deťmi na hodinách, ako vzdelávate žiakov o jedle. Na blog o návšteve farmy určite nezabudnite, viaže sa aj k plneniu kritéria B23.





Určite neváhajte upozorniť na svoje aktivity aj cez regionálne médiá. Informujte ich vopred o plánovaných aktivitách na svojej škole. Určite budú pre ne takéto informácie lákavé. Na základe toho môžu vzniknúť zaujímavé články či reportáže do novín, rádia aj televízie o vašej škole.

### **Indikátory naplnenia kritérií:**

- Doloženie článku o zapájaní žiakov a ich rodičov, aj verejnosti do realizovaných aktivít.
- Doloženie tlačovej správy (odkaz alebo kópia konkrétneho mediálneho výstupu, fotodokumentácia, prípadne videodokumentácia) o zrealizovanej akcii pre verejnosť, ktorá bola zaslaná do regionálnej tlače.
- Doloženie fotografie nástenky alebo printscreen webu či e-mailu, kde bola zverejnená pozvánka pre rodičov a verejnosť, ktorá informuje o plánovanom podujatí.
- Zverejnenie príspevkov min. trikrát ročne na blogu Skutočnej zdravej školy (dátum a názov článku) doplnený o fotografie zo zrealizovaných aktivít.

Ak ste sa rozhodli urobiť ďalší krok a získať strieborný certifikát, prosím, kontaktujte svojho regionálneho koordinátora a prečítajte si celé znenie jednotlivých kritérií na našom webe.