



**Skutočne
zdravá škola**

Návod na splnenie strieborných 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 strieborný certifikát Skutočne zdravej školy

Kompletne vyplnená žiadosť dokladuje vašu snahu robiť veci lepšie a odhodlanie preraziť zdanlivo zabetónované cesty, keď škola ťahá za jeden koniec. Žiadosť slúži aj ako pomôcka pre nás, pri komunikácii s kompetentnými inštitúciami, ktoré dokážu presadiť potrebné zmeny. Čím viac príkladov dobrej praxe budeme vedieť poskytnúť, o to ľahšie sa nám bude dariť spoločnými silami dosiahnuť cieľ - zdravú kultúru stravovania a dobrý vzťah k jedlu a životnému prostrediu.

V rámci komunikácie s partnermi či sponzormi sú vaše príklady dobrej praxe pre nás hnacím motorom a skvelými argumentmi pri ich oslovovaní. Tým sa vieme uchádzať o nové granty a vytvárať pre školy ďalšie projekty so zaujímavými aktivitami aj odmenami. Vďaka vašej spätnej väzbe vieme, čo potrebujete a môžeme vám pomôcť či už je to vytvorením nejakej metodiky, workshopu alebo oslovením partnerov a štátnych inštitúcií.

Návody slúžia aj ako pomôcka pri vyplňaní žiadosti o [strieborný certifikát](#).

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.

Prostredníctvom Akčnej skupiny si pripravte kompletný Akčný plán školského stravovania, ktorý bude obsahovať váš záväzok, že hlavnou prioritou v oblasti školského stravovania sa stane zdravé stravovanie a vzdelávanie. Navyše to poslúži ako nástroj na plánovanie cieľov, z ktorého plynú jasne zadané úlohy.

Začíname

Dlhodobý úspech a efektivitu vášho plánu zabezpečíte tým, že do neho zapojíte celú školu, a to vrátane žiakov, rodičov a zamestnancov školy. Dôležitou podmienkou na dosiahnutie úspechu je podpora školskej rady, v ktorej má svoje miesto aj zástupca zriaďovateľa školy. Plán podpory zdravého stravovania je priebežne sa meniacim dokumentom, ktorý zaistí, že škola ako celok bude propagovať myšlienku zdravého



stravovania a stane sa príkladom aj pre ostatné školy. Môžete sa inšpirovať týmto [vzorom](#) alebo si vytvoriť aj vlastný plán.

S2 Pri zostavovaní rozvrhu má obedová prestávka prioritu.

Prestávka na obed má pri zostavovaní rozvrhu jasnú prioritu. Zabezpečte, že zdravé stravovanie je prioritou, a že žiaci majú v rámci rozvrhu možnosť a čas sa v pokoji naobedovať. Podporujte žiakov v tom, aby obedu venovali dostatok času, obedovali spolu so spolužiakmi a jedlo si vychutnali.

Začíname

Zamyslite sa nad súčasnou dĺžkou prestávky na obed. Odporúčame spraviť na škole revíziu rozvrhnutia doby obeda. Je vhodné na to myslieť už pred začiatkom nového školského roka pri tvorbe rozvrhu hodín. Ak väčšina žiakov končí po 5. hodine a na obed ich príde viac naraz, jedáleň bude pravdepodobne preplnená. To znamená, že tam bude hluk, dlhšie čakanie v rade, tlak na rýchle obedovanie... a to už nevytvorí predpoklad na príjemnú atmosféru pri jedle.

Na základe spätnej väzby od škôl, odporúčame skúsiť, aby vybrané ročníky na 1. stupni išli na obed po 4. tej hodine. Následne po obede pokračovali 5. hodinou, ktorá im začne neskôr po zvonení. Dĺžka vyučovania a obednej pauzy ostane rovnaká ako keby išli na obed po 5. hodine. Tým sa docieli pohodovnejší priebeh obeda. Priemerná dĺžka obednej pauzy býva ideálne aspoň 20 minút.

S3 Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.

Prehodnoťte, či príslušní pedagógovia majú dostatočné znalosti a zručnosti na to, aby viedli hodiny pestovania a varenia. Ak vyhodnotíte, že je potrebné dodatočné školenie, aby pedagógovia mohli bez problémov viesť hodiny varenia a pestovania, je vhodné na tieto účely si zostaviť harmonogram školení. Ak majú pedagógovia tieto činnosti vykonávať kvalitne, potrebujú na to zodpovedajúce školenie a zázemie. Pri príprave pokrmov v škole je obzvlášť dôležité, aby pedagógovia či nepedagogickí pracovníci boli schopní zaistiť bezpečnosť žiakov. K tomu si musia osvojiť niekoľko základných zručností a predovšetkým zachovávať obozretnosť, hlavne pri práci s nožmi.

Začíname

Odporúčame zaviesť [v školskej knižnici](#) sekciu o zdravom životnom štýle, varení a pestovaní. Na trhu je mnoho dostupnej literatúry, ktorou je možné podporiť



sebavzdelávanie. Rovnako je možné literatúru využívať aj na samotných krúžkoch pri edukácii žiakov. Pripravili sme pre vás aj [novú ponuku workshopov](#) pre učiteľov. Aj rozsiahlu metodiku o výžive nielen pre pedagógov - [Výživa a zdravý životný štýl u detí a mládeže](#).

S4 Edukujeme rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu priemyselne spracované pochutiny.

Aktívne oslovujte rodičov, aby svojim ratolestiam do školy zabalili zdravé desiate obsahujúce zeleninu a ovocie. Nezdravé desiate a sladkosti, ktoré si deti prinesú z domu resp. kúpia v školskom bufete, podkopávajú vašu snahu transformovať stravovaciu kultúru školy.

Začíname

Jeden zo spôsobov ako začať, je dohodnúť sa s rodičmi a žiakmi na základných pravidlách pre zdravé školské desiate. Ako príklad dobrej praxe uvádzame [ZŠ Záhorskú Ves](#), ktorá doplnila svoj školský poriadok, a tým dbá o zdravšiu desiatu. Túto tému je vhodné prebrať s Radou rodičov aj na rodičovských združeniach.

Skúste usporiadať praktický workshop pre rodičov na vašej škole. Vyberať môžete z novej ponuky služieb (skrytý prelink) na našom webe. Rodičov môžete odkázať aj na náš webinár - [Ako na zdravú desiatu](#). Rovnako sa môžete inšpirovať v metodike [Skutečne zdravá svačina pro mého školáka](#) od našich českých kolegov. Akonáhle sa tieto pravidlá v škole nastavia, skúste ich aplikovať na potraviny predávané na škole.

Buďte príkladom

V spolupráci so žiakmi môžete zorganizovať školskú akciu, kde budú určení žiaci rozdávať ostatným hviezdičky, ak si do školy prinesú zdravú desiatu. Kartu so získanými hviezdičkami a nápadmi na zdravé desiate si žiaci odnesú domov, aby sa pochválili rodičom. Na základe toho je možné v rámci triedy usporiadať aj súťaž. V priebehu roka sa kvalita desiatej postupne zlepši a deti sa súčasne naučia množstvo informácií o zdravom stravovaní.

S5 Pri upratovaní jedálne a priestorov školy sa používajú prevažne ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.

Po oboznámení sa s ekologickými čistiacimi prostriedkami pri bronzových kritériách je teraz na rade ich aktívne využívanie vo väčšej miere. Odporúčame ich používať na krúžkoch varenia a v rámci možností nahradiť značnú časť čistiacich prostriedkov používaných v priestoroch školy a jedálne.



Začíname

Keďže na našom trhu sú už bežne dostupné takéto čistiace prostriedky, nemal by byť problém prejsť na nového dodávateľa. Preto je vhodné myslieť na to aj pri zadávaní minimálnych kvalitatívnych požiadaviek pri VO na čistiace prostriedky a otvárať diskusiu v tomto smere aj so zriaďovateľmi škôl. Samozrejme, budeme sa snažiť pre školy v našom programe ponúkať zľavy či súťaže o štartovacie balíčky od našich partnerov.

Na hodinách techniky môžete so žiakmi vyrobiť vlastný čistiaci prostriedok na báze octu či tuhé mydlo. Zčať sa dá aj jednoduchou výmenou špongie za lufu, ako nám o tom napísala ZŠ s MŠ Hurbanova z Martina vo svojom blogu [Výzva mesiaca](#).

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.

Webinár [Školské jedálne ako oáza pokoja a zdravia](#), na ktorý sme odkazovali už v návodoch pri plnení bronzových kritérií, načrtol nielen vplyv hluku, ale aj psychologické pozadie jedáľenského prostredia. Pri plnení tohto kritéria je vhodné urobiť konkrétne kroky.

Začíname

Jednou z možností pre zníženie hlučnosti v jedálni je absolvovanie odbornej konzultácie k odhlučneniu priestoru a vstupných meraní hluku. Menej nákladnou možnosťou je využitie niektorých našich tipov z metodiky [V školskej jedálni nemusí byť hluk](#) venovanej tejto téme - využiť gumenné podložky alebo aj staré tenisové loptičky na zamedzenie škrípota stoličiek pri šúchaní po podlahe.

Indikátory naplnenia kritérii:

- Doloženie Akčného plánu podpory školského stravovania
- Komentár o revízii rozvrhu školy, ktorý objasňuje, ako je zabezpečené: aby deti mali dostatočnú prestávku na obed, nemuseli čakať v dlhej rade a mohli jesť v pokoji.
- Komentár o ďalšom vzdelávaní pedagogických pracovníkov v oblasti pestovania a varenia, prípadne zoznam odbornej literatúry, ktorá je k dispozícii v škole pre túto výučbu.
- Komentár o komunikácii s rodičmi o problematike zdravej desiatej pre deti, prípadne odkaz na blog o workshope pre rodičov.
- Doloženie kópií faktúr od dodávateľov za posledných 12 mesiacov dokazujúce nákup ekologických čistiacich prostriedkov na umývanie a čistenie.
- Komentár o krokoch k odhlučneniu jedálne.



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

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.

V jedálni používajte vždy čerstvé a nespracované suroviny od miestnych a regionálnych pestovateľov. Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje na prípravu pokrmov, by mali pochádzať od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou do okruhu 150 km od sídla školskej jedálne, teda od regionálnych dodávateľov. Školská jedáleň by mala ponúkať miestne potraviny či pokrmy pripravené zo surovín od regionálnych dodávateľov aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

- ovocie,
- zelenina,
- mliečne výrobky,
- vajcia,
- mäso (párky a mleté mäso sa počítajú, ak pochádzajú od miestnych výrobcov),
- ryby (brať do úvahy v prípade, že sú čerstvo vylovené z miestneho rybolovu),
- pečivo (brať do úvahy v prípade, že je čerstvo upečené v miestnej pekárni).

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné len v sezóne. Uveďte presne aj to, či je celý pokrm pripravený zo surovín od regionálnych dodávateľov alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „ovocný koláč z miestneho domáceho ovocia“, nie „miestny ovocný koláč“.

Začíname

Keďže niektoré suroviny sú sezónne, čiže sú inak dočasne nedostupné, budete musieť spolupracovať s viacerými dodávateľmi – farmármi. Mali by ste taktiež pripraviť sezónny jedálny lístok, ktorý bude odrážať dostupnosť surovín. V našich metodikách nájdete unikátnu pomôcku pre jedálne [Ukázkový sezónny jedálny lístok](#). Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej ako dve potraviny či suroviny od miestnych dodávateľov z dôvodu nedostupnosti – to je prijateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac.

Praktické informácie o miestnych potravinách získate na [našej mape dodávateľov](#). Do nadväzovania spolupráce s miestnymi farmármi zapojte celú Akčnú skupinu. Farmy môžu nielen dodávať suroviny do jedálne, môžu taktiež slúžiť na vzdelávacie programy pre žiakov.



Do pozornosti dávame záznamy prednášok zo Skutočne zdravej konferencie na našom youtubovom kanáli:

[Výhody regionálnych dodávateľov a ako na to v praxi](#)

[Verejné obstarávanie potravín v zákazke s nízkou hodnotou](#)

S8 Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.

Ekologické poľnohospodárstvo produkuje menej znečistenia a menej oxidu uhličitého a zlepšuje životné podmienky zvierat a taktiež miestnu ekonomickú situáciu. Školská jedáleň by mala ponúkať certifikované biopotraviny aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

- ovocie,
- zelenina,
- mliečne výrobky,
- vajcia,
- mäso,
- ryby (berú sa do úvahy, ak pochádzajú z ekologického rybolovu alebo ak sú certifikované MSC),
- pečivo,
- sypké potraviny.

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné iba v sezóne. Uveďte presne, či je miestny celý pokrm alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „omeleta z biovajec“, nie „biovaječná omeleta“.

Začíname

Pravdepodobne budete musieť v priebehu roka zaistiť ponuku viacerých biopotravín, keďže niektoré potraviny sú sezónne, či sú inak dočasne nedostupné. Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej než dve biopotraviny z dôvodu nedostupnosti – to je prijateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac. Najčastejšie sa nákup biopotravín darí školám realizovať prostredníctvom nákupu trvanlivého tovaru ako múky, pečiva, cestovín. Niekde aj nákupom biomlieka.

Pri vyhľadávaní môžu byť pomôckou zoznamy kontrolnej organizácie (Naturalis SK) pôsojacej v ekologickom poľnohospodárstve: [zoznam prevádzkovať podľa krajov](#) a [zoznam certifikátov podľa komodity](#).

Význam ekologického poľnohospodárstva a to, aká bude rola biopotravín vo verejnom stravovaní v najbližších rokoch priblížil riaditeľ Skutočne zdravej školy Tom Václavík [v tomto článku](#).



S9 Školská jedáleň ponúka možnosť výberu najmenej z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre vegetariánsku a/alebo nemliečnu stravu.

Toto kritérium platí iba pre školské jedálne, ktoré sú organizačne schopné ponúkať dve a viac jedál a v prípade, že bude podmienka zlučiteľná s podmienkami aktuálnej Vyhlášky a Aplikácie k MSN a receptúram pre školské jedálne.

Začíname

Prvým krokom môže byť ponúknutie ochutnávky menej obvyklých surovín, ktoré začnete používať pri varení bezmäsitých a bezmliečnych jedál. Pri výbere bezmäsitých pokrmov preferujte kombináciu obilnina-strukovina, prípadne zelenina-vajce/mliečny výrobok. Kombinácia obilniny a strukoviny je plnohodnotnou náhradou bielkovín z rastlinných zdrojov, vysoko výživná a dobre stráviteľná. Jednotlivé porcie môžete pri výdaji posypať posekanými čerstvými sezónnymi bylinkami, čo zvýši aj vizuálnu atraktivitu pokrmu.

Pri spomínaných vhodných bezmäsitých kombináciach odporúčame napríklad tieto (a im podobné): karfiol zapekaný (14.013), karfiolové placky (14.014), rizoto so zeleninou a syrom/tofu syrom (14.025; 14.026), pizza zeleninová (14.059), karbonátky zeleninové (14.065), strukovinové rizoto (14.067), tekvicové halušky s bryndzou (14.085), špagety al pomodoro (14.063), domáce rezance s tvarohom a smotanou (14.002) alebo rôzne strukovinové prívarky podávané s chlebom/pečivom/vajíčkom. K bezmäsitým strukovinovým jedlám môžete zvoliť aj prílohu ako ryžu, bulgur, kuskus a podobne.

Odporúčame využiť naše extra služby - [semináre pre personál jedální](#), kde jeden z nich je venovaný práve strukovinám. Dôležitosť aj rastlinnej zložky v jedálničku sme rozoberali na našich vzdelávacích webinaroch. Zo záznamu na našom youtubovom kanáli si môžete pozrieť:

- [Zdravé črevá](#)
- [Strukoviny v modernej školskej jedálni](#)

S10 Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.

Aby ste splnili toto kritérium, pýtajte si od vašich dodávateľov certifikát alebo doklad o tom, z akých chovov mäso pochádza. Ak má kuracie mäso spĺňať kritérium „z voľného chovu“, musí byť v súlade s európskymi normami, ktoré uvádzajú, že kurčatá musia mať prístup k výbehu vo vonkajšom prostredí. Prípadne sa môžete rozhodnúť použiť aspoň 10 % kuracieho mäsa z kontrolovaného ekologického chovu, preferovať menšie kvalitné chovy. V prípade jedální v pohraničných oblastiach môže mäso pochádzať z preverených fariem v týchto oblastiach.



Začíname

Sme si vedomí neľahkej situácie, v ktorej sa nachádza živočíšna výroba. Splnenie kritéria je aj finančne náročnejšie, preto budeme pri posudzovaní žiadosti o certifikát na to prihliadať. Akceptujeme aj farmárske kura, chované v lepších podmienkach ako v konvenčných chovoch. Aj týmto spôsobom je to možné uchopiť, ponúkame k tomu cesty a riešenia.

Na začiatok sa pokúste stravníkom pripraviť aspoň raz za 2 týždne alebo za mesiac tzv. farmársky deň. Bude to deň, kedy bude jedálničiek zostavený výhradne zo surovín z ekologického poľnohospodárstva. Samozrejme, k tomu prispôbte aj náležitú edukáciu a prípadne aktivity v tento deň.

S11 Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.

Ak si to môžete v rámci rozpočtu dovoliť, používajte prednostne vajcia z voľných výbehov. Sú označené číslicou „1“. Demonštrujete tým, že oceňujete to, ako sa s nosnicami na farme zaobchádza, a svojim stravníkom ukážete, že svoje rozhodnutie urobiť školské stravovanie udržateľnejšie, myslíte vážne.

Začíname

Nemusíte naraz vymeniť všetky nákupy vajec za kvalitnejšie. Využite napríklad kvalitnejšie vajcia vtedy, ak ich použijete do pokrmov pre deti v materskej škole alebo v prípade, že ich servírujete samostatne, napríklad v recepte s vajcom natvrdo. Pripomíname našu metodiku [Odporúčania na nákup vajec](#).

Ak uvažujete o dosiahnutí aj zlatého certifikátu, je vhodné už teraz zvážiť, ako by bolo možné na vašej škole založiť si chov sliepok a zabezpečiť si časť vajčiek pre stravníkov týmto spôsobom. Inšpiráciu nájdete na blogu českých škôl - [Sliepočka Ľukalka](#).

S12 V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu“ IUCN.

Odporúčame prednostne nakupovať ryby tuzemské. V prvom rade odporúčame ryby chované v rybníkoch: kapra (prípadne omega3 kapra), pstruha. Ďalej ryby chované v recirkulačných systémoch: sumček africký, tilapia. Nadmerný rybolov zdevastoval celú jednu tretinu globálnej populácie rýb a vedci varujú, že ak sa situácia nezmení, zrúti sa do päťdesiatich rokov celý rybí ekosystém. Tisíce delfínov, korytnačiek a ďalších vodných tvorov každoročne skončí v rybárskych sieťach.



Začíname

Medzi takto ohrozené vodné živočíchy patrí napríklad treska alebo raja. Ak si chcete byť naozaj istí, že nepripravujete ohrozené druhy morských rýb, nakupujte tie, ktoré sú certifikované organizáciou Marine Stewardship Council (MSC). Pripomíname aj našu metodiku [Odporúčania na nákup rýb](#).

Indikátory naplnenia kritérii:

- Doloženie výpočtu percentuálneho podielu čerstvých surovín na základe účtovnej uzávierky za posledný mesiac vo vyplnenej excel tabuľke (nájdete ju v žiadosti o certifikát).
- Doloženie ukážky informovania o pôvode používaných potravín v školskej jedálni alebo na webe školy.
- Doloženie jedálnych lístkov za posledný mesiac, v ktorom je uvedená sezónna zelenina a ovocie, jedlá pripravené z čerstvých a nespracovaných surovín, jedlá pripravené zo surovín pochádzajúcich z ekologických fariem.
- Kópie osvedčení biopotravín od vašich dodávateľov.
- Stručné komentáre ako naplníte ostatné kritériá S9 až S12.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

S13 Zabezpečili sme, aby žiaci pestovali plodiny ekologicky, v rámci pestovateľských hodín.

Školský alebo neďaleký pozemok, na ktorom môžu žiaci pestovať plodiny ekologicky šetrným spôsobom, je určitou formou interaktívnej výučby, ktorá spája viaceré predmety s témou ekologického spôsobu pestovania rastlín aj v školskej záhrade a ekologickej etiky, najmä v súvislosti s výživou a chovom hospodárskych zvierat. Pri výuke sa môžete inšpirovať metodikami našich českých kolegov:

- [Ekologické poľnohospodárstvo](#)
- [Čo skutočne vieme o poľnohospodárstve?](#)

Začíname

Čím viac druhov plodín budete pestovať, tým väčšia je šanca, že si jednotliví žiaci vyberú tú svoju, o ktorú sa budú chcieť postarať, z ktorej budú chcieť pripraviť jedlo a nakoniec aj zjesť. Ich aktivitu môžete ešte posilniť tým, že im dáte možnosť, aby si sami vybrali, čo chcú pestovať.

Čím viac sa budete venovať so žiakmi tejto nie jednoduchšej, no dôležitej téme ekologického poľnohospodárstva, tým viac ich podporíte, aby sa o túto tému zaujímali a



chceli ju vedieť pochopiť. Krásnym príkladom toho je aj blog od českej školy - [Čo je ekologické poľnohospodárstvo?](#)

Buďte príkladom

Na vašej záhrade môžete napríklad každej z tried prideliť jeden meter štvorcový pozemku na pestovanie. Okrem toho jednu väčšiu časť pozemku môžete pretvoriť na malý ovocný sad, urobte záhony na pestovanie zeleniny a môžete dokonca postaviť skleník.

S14 Založili sme krúžok varenia a naši žiaci v ňom varia zo sezónnych potravín s využitím regionálnych zdrojov.

V rámci mimoškolskej činnosti zorganizujte v spolupráci s pracovníkmi školskej jedálne otvorenie krúžku varenia. Využite aj MSN a receptúry, ktoré sú záväzné pre školské jedálne, aby žiaci mohli lepšie pochopiť ich fungovanie a prácu vedenia školskej jedálne.

Začíname

Pre deti je varenie a príprava jednoduchých jedál nesmierne praktická a zároveň atraktívna činnosť. Pripravujeme pre vás aj novú metodiku o krúžkoch varenia. Zatiaľ je možné využívať aj materiály od našich českých kolegov:

- [Zdravé varenie s deťmi pre MŠ](#)
- [Zdravé varenie s žiakmi pre ZŠ](#)
- [Zdravé varenie na 2. stupni ZŠ](#)
- V školskom blogu [Žiaci sa učia základy varenia](#) nájdete inšpiráciu, akým smerom sa krúžok môže uberať.

S15 Aspoň raz ročne môžu žiaci variť jedlá či jesť plody, ktoré vypestovali sami.

Zaistite, aby na hodinách či krúžku varenia mohli žiaci aspoň jedenkrát ročne použiť suroviny pestované na školskom pozemku do svojich receptov. Ak je úroda dostatočná, zo surovín môžete pripraviť jedlá z výpestkov a usporiadať školskú ochutnávku.

Začíname

Ovocie a zelenina, ktoré ste sami vypestovali, chutia úplne inak, ako tie, ktoré ste kúpili v obchode. Dajte žiakom možnosť ochutnať a uvariť to, čo si sami vypestovali. Určite tak budú chcieť ochutnať ďalšie zdravé a čerstvé potraviny. Žiakov v škole môžete informovať na nástenke alebo školským rozhlasom o tom, čo v školskej záhrade podarilo vypestovať a ako sa to využilo.

Poznámka: Pri pestovaní je dôležité zaistiť dodržiavanie základnej hygieny.



Vyjadrenie Úradu Verejného Zdravotníctva 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.

Buďte príkladom

Žiaci môžu využiť záhradu, ako sa hovorí, doslova do posledného lístočka. Väčšinu z toho, čo vypestujú alebo čo na záhrade vyrastie, môžu použiť na školské aktivity, zo zvyškov vyrobiť ozdoby a predáť ich na školskom trhu (napr. jesenné slávnosti - jesenné dekorácie z tekvice).Výťažok potom použijete na financovanie krúžku varenia.

S16 Poučili sme žiakov a vykonali príslušné zmeny v oblasti etiky a ekológie stravovania.

Viac ako 30 % dopadu na životné prostredie je spôsobené v dôsledku výroby, prepravy a spracovania potravín. Táto problematika je vhodná na spracovanie na špeciálne projekty určené pre celé školské ročníky, ktoré môžu napríklad byť spojené s návštevou fariem a pod. Nechajte žiakov premýšľať a diskutovať o etických a ekologických aspektoch stravovania. Spolu so žiakmi sa snažte zmenšiť ekologickú stopu školského stravovania.

Začíname

Poučte žiakov o tom, ako sami môžu zmierniť škodlivý dopad na životné prostredie. Otázky chovu zvierat a poľnohospodárstvo taktiež zahŕňajú ďalšie témy, ako zachádzanie so zvieratami alebo spravodlivé odmeňovanie výrobcov potravín.

Prinášame prehľad odporúčaných vzdelávacích aktivít, ktorými škola okrem iného naplní aj ostatné kritériá:

- 1. Celodenné výlety** > exkurzia na farmu spojená s ukážkou (vyhľadávanie uľahčí [mapa vzdelávacích fariem](#)); [vzdelávací program na farme](#); exkurzia do stravovacieho zariadenia - varenie so žiakmi; exkurzia do potravinárskeho podniku;
- 2. Dlhodobé projekty** > [Školský farmársky trh](#) - osemtyždňový projekt; [Aby potraviny nekončili v koši](#) - zapojenie sa do iniciatívy, realizácia osvetu a analýzy potravinového odpadu; Pitný kohútik - zapojenie sa do iniciatívy, realizácia osvetu a analýzy;
- 3. Projektové dni** > jarné a jesenné slávnosti; aktivity so (starými) rodičmi v záhrade; premietanie filmu o potravinách s diskusiou a vytvorením plagátu k filmu;



4. **Vzdelávacie bloky** > [Workshopy SZŠ](#) (pre učiteľov, žiakov, rodičov, personál jedálne); O potravinách a príprave jedla (podľa metodík, napríklad - [Archa chutí](#), [Učenie chutí](#), [Úlohy na zahryznutie](#)); Beseda s odborníkom - lekárom, odborníkom na výživu, poľnohospodárom, výrobcom potravín, atď.;

S17 Jeden alebo viac ročníkov udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.

Aspoň jedenkrát ročne organizujte školský výlet do niektorého z miestnych poľnohospodárskych podnikov. Návštevy fariem by mali byť súčasťou celoročného kontaktu s miestnymi výrobcami tak, aby sa žiaci mohli dozvedieť, čo sa na farme nové udialo. Návštevy organizujte pre malé skupinky žiakov a v rôznych častiach školského roka, aby si žiaci mohli odsledovať rôznorodosť prác, prípadne sa aj do niektorých aktívne zapojiť. Menšie skupinky budú mať väčšiu šancu sa s farmárom porozprávať a dozvedieť sa viac o celoročnom chode farmy. Od našich českých kolegov je možné využiť rozsiahlu metodiku - [Škola v prírode na farme](#).

Mladší žiaci majú mnohokrát len malé poňatie o tom, odkiaľ všetko to jedlo okolo nich pochádza a kto ho vyrába. Vidieť tak na vlastné oči, ako sa vyrába syr, alebo pečie chlieb, môže byť pre nich skvelý a poučný zážitok. Žiaci, ktorí podnik navštívili, sa tak môžu so spolužiakmi podeliť o svoje zážitky. Miestni výrobcovia, ako pekári alebo mäsiari, obvykle vítajú možnosť nadviazať užšiu spoluprácu s miestnymi školami a názorne im predviesť, ako pracujú. V prípade, že je hromadná návšteva u výrobcu nepraktická, skúste niekoho priamo z výroby pozvať, aby o svojom remesle niečo porozprával na besede v škole.

Začíname

Žiaci, ktorí farmu navštívili, sa môžu so spolužiakmi podeliť o zážitky napríklad tak, že pripravia nástenuku s fotografiami a popisom. Prípadne na hodine informatiky si precvičiť tvorbu prezentácie či videa a ich odprezentovanie pred ostatnými žiakmi. S farmárom môžete pravidelne komunikovať prostredníctvom emailu alebo ho rovno pozvať do školy na niektorú zo školských akcií. Využiť je možné aj formu videohovoru, ako o tom napísala česká škola vo svojom blogu - [Zavolajte farmárovi](#). Ak chcete usporiadať väčšiu návštevu farmy, skúste zorganizovať školský piknik alebo pomoc so zbieraním plodín.

Buďte príkladom

Môžete sa svojich žiakov opýtať, čo by sa chceli na návšteve farmy najviac dozvedieť. Väčšinou žiaci chcú poznať každodenný život na farme, zapojiť sa do praktických činností, niečomu sa priučiť a priložiť ruku k dielu.

Ešte pred výletom na farmu môžu učitelia so žiakmi pozerieť náučný film o zvieratách a deti si na základe toho pripravujú otázky pre vybraných zamestnancov farmy. Vďaka tomu



sa na návštevu skutočne tešia a môžu si odnieť mnoho nových znalostí. Môžete taktiež pre žiakov a ich rodičov zorganizovať návštevu v miestnych mäsiarstvách, pekárňach alebo veľkoobchode, ktorý dodáva tovar do školskej jedálne.

Žiaci sa môžu v rámci návštevy dozvedieť, ako obchod funguje, alebo ochutnať rôzne sezónne ovocie, zeleninu alebo napríklad domáce klobásy. Okrem toho môžu deti sledovať prípravu mäsa a výrobu klobás či pečiva. Úzka spolupráca s miestnym podnikom zlepšuje povedomie žiakov o tom, odkiaľ jedlo pochádza a kto ho ako vyrába.

S18 Podporujeme následné vzdelávanie žiakov 9. ročníkov a študentov maturitných ročníkov formou prednášky o možnostiach štúdia na stredných a vysokých školách so zameraním na gastronómický a poľnohospodársky sektor.

Uľahčite žiakom končiacich ročníkov na ZŠ či SŠ svoje rozhodovanie, kde budú ďalej študovať. Podporte u nich záujem o zdanlivo menej atraktívne povolania v dnešnom modernom, pretechnizovanom svete. Poľnohospodárska prvovýroba, spracovateľský priemysel sú neoddeliteľnou súčasťou hospodárstva krajiny, našej agrárnej krajiny s dlhoročnou tradíciou. Budú to možno práve vaši mladí žiaci, ktorým sa podarí tieto tradície obnoviť a zachovať.

Ak sa chceme zdravo a lokálne stravovať, tak nám to musí niekto dopestovať/odchovať/spracovať. No z priemyselných parkov a áut sa nenajeme.

Začíname

Agronóm, zootechnik, mechanizátor, potravinár, hygienik, mäsiar, kuchár, čašník, pekár, cukrár... rozvírte diskusiu o týchto povolaniach medzi žiakmi aj v nižších ročníkoch.

Pýtajte do akých detailov poznajú náplň práce pri týchto povolaniach. Navštívte so žiakmi DOD na školách alebo usporiadajte besedu na vašej škole so zástupcami z daných škôl.

Skúste vyhľadať a prizvať svojich bývalých žiakov, absolventov odborných škôl, aby porozprávali o svojej ceste k zamestnaniu v uvedených odboroch.

Indikátory naplnenia kritérií:

- Stručné komentáre ako napĺňate kritériá.
- Uverejnenie blogu na našom webe s fotodokumentáciou receptov jedál z krúžku varenia.
- Doloženie zoznamu metodických materiálov, ktoré majú učitelia k dispozícii na výučbu základných princípov ekologického poľnohospodárstva.



S19 Organizujeme akcie s cieľom zapojiť do našich pestovateľských a kulinárskych akcií rodičov, žiakov a verejnosť.

Okrem každoročnej akcie zameranej na zdravé stravovanie organizujeme minimálne dve stretnutia rodičov so širokou verejnosťou, na ktorých sa účastníci môžu zapojiť do rôznych aktivít, čo sa týka varenia a pestovateľských prác. Vďaka tomu žiaci získajú možnosť pochváliť sa svojimi úspechmi. Tieto činnosti možno začleniť do existujúcich školských akcií, ako sú DOD, školské oslavy, športové súťaže.

Začíname

Stretnutia rodičov so širokou verejnosťou môžu byť organizované napríklad formou ochutnávok počas prednášok miestnych farmárov, remeselníkov či kuchárov. Taktiež pri rôznych záhradných slávnostiach, sadení stromčekov, tvorivých dielní. Žiaci vo vašej škole môžu napríklad pestovať svoje vlastné bylinky v kvetináčoch za oknom tried. Sami potom organizujú školské akcie pre rodičov, na ktorých kvetináče vlastnoručne vyrábajú a vyzdobia.

Buďte príkladom

Využite aktivity ako súčasť školských projektov zameraných na sociálne vzdelávanie vašich žiakov. V rámci projektu môžu žiaci školy za pomoci rodičov a pedagógov zorganizovať "Zdravý ochutnávkový deň". Spoločne so zamestnancami jedálne pripraví zdravé jedlá, šaláty a nátierky, ktoré bude môcť verejnosť ochutnať. Žiaci si zároveň môžu pripraviť rôzne prezentácie o jedle, životnom prostredí a trvalej udržateľnosti. Žiaci môžu využiť svoje školské vedomosti a zopakovať si ich prakticky a atraktívnym spôsobom. Pre starších občanov, napríklad v klube dôchodcov alebo na stretnutí na miestnej, mestskej, či obecnej časti, môžu pripraviť debatu o pitnom režime a zdravej strave s malou ochutnávkou. Ak má čo len jeden žiak starého rodiča, ktorý príde, verte, že to má veľký zmysel.

S20 Aktívne podporujeme žiakov a ich rodičov, aby pestovali doma vlastné plodiny a pripravovali z nich jedlá.

Pestovanie domáceho ovocia a zeleniny ukrýva množstvo výhod. Predovšetkým je to spôsob, ako si môže rodina za minimálne náklady zaobstarať čerstvé ovocie a zeleninu. Podporujte svojich žiakov, aby so svojou rodinou doma varili a pestovali plodiny, prostredníctvom zaujímavých domácich úloh. Prípadne môžete deťom dávať recepty alebo semienka a sadenice, ktoré si doma vypěstujú.

Začíname

Motivujte žiakov, aby doma s rodičmi vyskúšali zadané recepty a použili pritom dostupné suroviny alebo im suroviny rovno sami poskytnite. Výsledky tak môžu nafotiť alebo rovno priniesť a pochváliť sa s nimi pred spolužiakmi. Rozbehnite na škole súťaž o najlepšiu fotku/krátke video (reels) domácej varenej večere z vlastnej dopestovanej zeleniny.

Buďte príkladom

Žiakom taktiež môžete dať semienka, aby z nich vypestovali sadenice, ktoré následne prinesú do školy, kde budú vypestované na školskom pozemku. Inšpirujte žiakom k tomu, aby si viedli denník (môže byť klasickou formou zápiskov doplnený o fotky alebo formou časozberného videa), ako sa im podarilo zo semienok vypestovať napríklad bylinku. Denník by potom ukázali ostatným žiakom v škole. Rodičia deťom môžu pomáhať a spoločne môžu pestovať celú radu plodín, na ktoré by si deti sami netrúfli. Následne budú deti chcieť vedieť, čo so svojou úrodou majú urobiť, môžete im teda zasielať recepty. Nakoniec môžete usporiadať celoškolskú slávnosť, na ktorej z vypestovaných produktov pripravíte chutné pokrmy.

S21 Naša Akčná skupina zdieľa skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými školami, rodičmi a verejnosťou.

Podporujte vašich žiakov v tom, aby sa o svoje nové znalosti podelili s ostatnými. Môžu sa tak naučiť niektoré dôležité sociálne zručnosti. Odporúčame sa prepájať s ostatnými školami a zdieľať si medzi sebou priamo pri návštevách príklady dobrej praxe. Opäť o tom informovať aj rodičov pri rôznych podujatiach na škole, rovnako odporúčame pozývať aj zriaďovateľov škôl.

Svoje skúsenosti na ceste za strieborným certifikátom už bronzové školy odovzdávajú aj prostredníctvom aktívnej účasti na našich webinároch. Školská koordinátorka formou krátkej prezentácie opíše príklady dobrej praxe na danej škole. Vystúpi tam s krátkou prezentáciou.

Začíname

Aktivity na plnenie tohto kritéria môžu napríklad zahŕňať:

- Žiaci organizujú návštevy z ostatných škôl a iných návštevníkov na vašej škole a školskej záhrade.
- Žiaci predvádzajú svoje nové zručnosti rodičom a ostatným žiakom.
- Žiaci vedú prezentácie, ale sa aj zúčastňujú prezentácií pre ostatné školy.
- Žiaci vedú prezentácie na miestnych akciách zameraných na zdravé stravovanie a ochranu životného prostredia.
- Žiaci pozývajú menšie skupinky žiakov z ostatných škôl na návštevy fariem.

Buďte príkladom

Žiaci môžu napríklad usporiadať prezentáciu o svojej nedávnej návšteve miestnej farmy pre inú školu. Jeden z učiteľov školy tak môže na prezentácii informovať o organizácii



výletu a o tom, ako je možné podobné návštevy zapracovať do školského vyučovania. Žiaci spoločne s učiteľom môžu viesť diskusiu o programe Skutočne zdravá škola, ktorý na škole prebieha.

S22 Škola aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.

Zaistite aktivity pre rodičov, vtiahnite ich do diania na vašej škole a napíňajte spolu kritériá programu. Skutočne zdravá škola sa snaží byť mostom v pomyselnom trojuholníku: dieťa x škola x rodič. Často narazia na seba odlišné názory školy a rodiča v rôznych témach, jedna strana obviňuje druhú a opačne. Téma stravovania býva jednou z nich.

Začíname

Venujte časť rodičovského združenia vysvetleniu ako funguje školská jedáleň, v akej situácii sa momentálne nachádza, aký vzťah k jedlu badáte na žiakoch. Vyhradiť si na to môžete čas spojený aj s odbornou prednáškou <https://skutocnezdravaskola.sk/pre-vsetkych>, ktorú si viete zabezpečiť aj cez naše workshopy alebo tiež pozretím nášho webinára:

- [Stravovacie a pohybové návyky detí](#)
- [Strava a jej vplyv na imunitný systém](#)
- [Výživa detí v roku 2021 - ako by mala vyzerat](#)
- [Trpká chuť cukru](#)

S23 Škola informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škola.

Podporte záujem rodičov o Skutočne zdravú školu, preposielajte im pravidelné informácie o našich aktuálnych aktivitách, či už formou platformy Edupage alebo e-mailom. Odkázať ich môžete aj na prihlásenie do nášho newslettera. Angažovaní a akční rodičia bývajú veľkou pomocou pre rast školy, je dobré im načúvať.

Začíname

Ak hľadáte určitú pomoc či máte nejakú potrebu, neváhajte ju vyhľadať medzi rodičmi. Veríme, že sa nájdú takí, ktorí radi poskytnú svoje znalosti a skúsenosti v prospech školy, radi nadviažu aj dlhodobé spolupráce. Či už by išlo napríklad o zabezpečenie stromčekov do školskej záhradky, vyhlbenie jamy na jazierko, spolufinancovanie workshopu, zaistenie odmiern pre výhercov v školskej súťaži...



Indikátory naplnenia kritérii:

- Doloženie kópie článku o realizovanom podujatí pre verejnosť, ktorá bola zverejnená v regionálnej tlači (odkaz alebo kópia konkrétneho mediálneho výstupu, fotodokumentácia).
- Uverejnenie blogov (3x ročne) na našom webe k daným kritériám (S4, S15 a S20).
- Prehlásenie o aktívnej účasti na webinári o príkladoch dobrej praxe zo škôl.

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

Kritéria boli adaptované z českého programu Skutečně zdravá škola a preložené do slovenského jazyka.
Spracoval: Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku

