



**Skutočne
zdravá škôlka**

Návod na splnenie zlatých 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 zlatý certifikát Skutočne zdravej škôlky

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 [zlatý certifikát](#).

Angažovanosť a kultúra stravovania

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

Školská jedáleň vyvíja rôzne snahy smerujúce k znižovaniu množstva odpadu z kuchyne. Približne jedna tretina vyprodukovaných potravín končí v odpadkovom koši. Polovicu z tohto množstva by bolo možné skonzumovať a druhú polovicu by sme mohli použiť do kompostu. Pri skladovaní potravinového odpadu na skládkach a jeho rozklade vzniká metán - jeden z najškodlivejších skleníkových plynov. Takéto plytvanie znamená mrhanie finančnými prostriedkami, ktoré by sme mohli lepšie využiť.

Začíname

Využívajte opakovane náš balíček metodík k výzve - [Aby potraviny nekončili v koši](#).

Vzdelávajte o dôsledkoch plytvania potravinami:

[Didaktický text](#)

[Metodika](#) a [pokús](#) - 1. stupeň ZŠ (je možné prispôbiť pre deti v predškolskej triede)

[Podklady pre výstavu](#)

[Opatrenia na znižovanie odpadu a medzipredmetové prepojenie](#)



Organizujte pravidelne meranie zvyškov nedojedených jedál a informujte o výsledkoch. Ako na to sa dozviete v týchto metodikách:

[Manuál](#) - ako zorganizovať audit zvyškov jedla v školskej jedálni

[Formulár](#) - slúži na zber slovných odpovedí od stravníkov

[Formulár](#) - slúži na meranie hmotnosti zvyškov jedla

Vyvíjajte rôzne snahy smerujúce k znižovaniu množstva odpadu z kuchyne. Spolupracujte s vaším dodávateľom pre školskú jedáleň na znížení množstva vyprodukovaného odpadu a to napríklad pomocou nasledovných bodov:

fNastavte flexibilný objednávkový systém, aby nevznikali prebytky surovín.

- Konzultujte pripravované menu s rodičmi a urobte prípadné zmeny.
- Inštruujte dozor v jedálni, aby edukoval a motivoval deti k ochutnávaniu.
- Z prebytkov zo školskej jedálne vytvárajte kompost pre školské pozemky.

Indikátory naplnenia kritérií:

- Kópia Plánu minimalizácie biologického odpadu a obalového materiálu a jeho vyhodnotenie.
- Printscreen e-mailovej komunikácie akým spôsobom spolupracujete s dodávateľmi na minimalizácii objemu biologického odpadu a obalového materiálu.

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.

Pokúste sa dosiahnuť stav, kedy aspoň 50 % všetkých surovín použitých v školskej jedálni sú miestne potraviny. Potravina je považovaná za miestnu vtedy, keď bola vyprodukovaná a zakúpená vo vašom či okolitom regióne, najďalej v okruhu 150 km. Pre väčšinu škôl to znamená, že môžu nakupovať od pestovateľov a chovateľov vo svojom kraji a všetkých okolitých krajoch.

Začíname

Pri rozhodovaní o tom, ktoré suroviny nakúpiť, zvážte nasledovné:

- Ste si istý, kde bola potravina vyprodukovaná?
- Bola potravina vyprodukovaná, spracovaná a balená na rovnakom mieste?
- Môžete si byť istý, že potravina bola vyprodukovaná spôsobom šetrným k životnému prostrediu a k zvieratám?



- Súhlasí výrobca s tým, že sa o vyššie uvedenom prídete sami presvedčiť?
- Môžete si byť istý, že peniaze použité na nákup týchto potravín pomôžu miestnej ekonomike?
- Využili ste skutočne všetky možnosti ako získať potraviny od miestnych výrobcov?

Poznámka: Ak sú odpovede na vyššie uvedené otázky záporné, je ospravedliteľné, ak budete nakupovať potraviny od výrobcov mimo uvedeného územia..

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“.

Z3 Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.

Ekologické hospodárstvo produkuje menej znečistenia a menej oxidu uhličitého a zlepšuje životné podmienky hospodárskych zvierat, aj miestnu ekonomickú situáciu. Niektoré [štúdie](#) (1,2,3,4) dokázali, že určité biopotraviny (mlieko, ovocie, zelenina) obsahujú viac zdraviu prospešných látok.

Začíname

Na začiatku sa splnenie tohto kritéria môže javiť ako nedosiahnuteľný cieľ. Avšak po získaní bronzového a strieborného certifikátu bude posledný krok k zlatému oceneniu ešte viac reálny.

Ak považujete o zostavovaní menu a budete úzko spolupracovať s vašimi dodávateľmi, nie je používanie biopotravín až tak nákladné, ako by sa mohlo zdať.

Tip

Zamerajte sa na nákup biopotravín s dlhou trvanlivosťou, ako je napríklad ryža. Tie nakupujte vo väčšom množstve za nižšie ceny. Čerstvé bioprodukty nakupujte v sezóne, kedy sú najlacnejšie na trhu. Napríklad cena biozemiakov na jeseň je porovnateľná s cenou bežných zemiakov. Občas zaradte miestnu biozeleninu a biomliečne výrobky.

Z4 Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).

Ako jedáleň spĺňajúca zlaté kritériá môžete používať len najkvalitnejšie vajcia. Sú označené číslom „1“ – z voľných chovov alebo „0“ – z ekologického chovu.



Demonštrujete tým, že považujete spôsob chovu nosníc na farme za správny a svojim stravníkom ukazujete, že svoje rozhodnutie zlepšiť školské stravovanie myslíte vážne.

Z5 Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.

Snažíme sa zvýšiť podiel zeleninových jedál a podporovať vyváženú a udržateľnú stravu.

Podľa [Organizácie OSN pre výživu a hospodárstvo](#) (5) spôsobuje spotreba mäsa 18 % celosvetových emisií skleníkových plynov. To je spôsobené emisiami metánu vyprodukovaných dobytkom, rúbaním lesov pre potrebu pestovania krmív a tiež emisiami oxidu dusného z hnojív používaných na pestovanie tohto krmiva. Životnému prostrediu teda pomôžeme pokiaľ sa rozhodneme konzumovať viac rastlinnej stravy a menej, ale zato kvalitnejšieho mäsa.

Pre zníženie rizika rakoviny čriev a spotreby nasýtených tukov [Svetová zdravotnícka organizácia](#) (6) a Svetový fond pre výskum rakoviny odporúčajú konzumovať menej mäsa a viac ovocia a nespracovaných potravín s vyšším obsahom škrobu. Úspory za mäso potom môžete využiť na nákup kvalitnejších potravín pre školskú jedáleň napríklad biopotravín.

Začíname

Kroky, pomocou ktorých môžete oboznámiť deti so zeleninovými jedlami:

- Ochutnávky jedla zdarma.
- Uprednostňovanie už obľúbených receptúr z kategórie bezmäsitých pokrmov.
- Nastavenie cieľov pre zvýšenie počtu zeleninových jedál.
- Zavedenie systému 2 druhov jedál na výber (v rámci možností školskej jedálne), s dôrazom na zeleninové jedlo ako druhé.

Z6 Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.

Cieľom tohto kritériá je zvýšiť povedomie stravníkov o regionálnom gastronomickom dedičstve tým, že do jedálneho lístka je minimálne 1-krát štvrťročne začlenených niekoľko pokrmov, pripravených podľa tradičných regionálnych receptúr a/alebo sú používané tradičné a miestne prispôsobené odrody ovocia a zeleniny alebo plemená zvierat, pokiaľ sú dostupné.

Začíname

Spolupracujte s pedagógmi a deťmi, ktorí sa sami zapoja do mapovania regionálneho gastronomického dedičstva a vyhľadajú tradičné regionálne receptúry a gastronomické tradície. Nezabudnite označiť v jedálničku pokrmy, ktoré budú pripravené podľa tradičnej receptúry a/alebo s použitým tradičnej odrody ovocia a zeleniny a plemena zvierat.



Kladte dôraz na výber receptúr - na regionálne špeciality. Ak by ste chceli pridať novú receptúru pre zachovanie regionálnej kulinárskej tradície, neváhajte osloviť krajských metodikov pre ŠJ z útvarov RÚŠS.

Indikátory naplnenia kritérií:

- Kópia výpočtov mesačných vyhodnotení percentuálneho podielu pokrmov vyrobených podľa kritérií Z2 a Z3 za posledné 3 mesiace.
- Kópia jedálničkov za posledný mesiac, v ktorých je označená sezónna zelenina a ovocie, pokrmy pripravené z čerstvých a nespracovaných surovín, pokrmy pripravené zo surovín pochádzajúcich z ekologických fariem.
- Zoznam dodávateľov čerstvej zeleniny a ovocia, vajec, mäsa a mäsových výrobkov (potvrdenie, že nakupované mäso pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej republike).
- Popíšte, akým spôsobom pri príprave jedálničkov podporujete zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu podľa kritéria Z5.
- Vyznačenie v jedálničku alebo popis pokrmov, pripravených podľa tradičnej receptúry a/alebo s použitím tradičnej odrody ovocia a zeleniny a plemien zvierat podľa kritéria Z6.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Z psychologického hľadiska varenie súvisí s rozvíjaním viacerých štruktúr psychiky na príslušnej vekovej úrovni. Okrem získavania nových poznatkov (suroviny, náradie, recepty a pod.) vedie k bezprostrednému osvojovaniu si celého radu praktických zručností s dôrazom na trpezlivosť, pozornosť a tvorivosť (krájanie, miešanie, stolovanie, atď.). Prežívanie spokojnosti, hrdosti a potešenia, keď sa príprava jedla darí saturuje oblasť emocionálnu. Konečný výsledok vedie k posilneniu sebadôvery, sebaistoty a samostatnosti a motivuje k ďalšej činnosti.

Malé deti majú rady varenie, vlastne sa rady zdržiavajú v kuchyni, kde je blízky dospelý (mama). Rady ochutnávajú, rady maškrtia a veľmi chcú pomáhať. Adekvátne veku a zručnosti im možno dať robiť niektoré činnosti v kuchyni, ktoré sú pre nich bezpečné. Radi sa hrajú v piesku s formičkami, neskôr s hračkami – kuchynkami a príslušenstvom, kde imitujú varenie, stolovanie a jedenie. Neskôr sa tento vzťah k vareniu akoby stráca. Keď príde rodič po večer z práce a rýchlo robí večeru pravdepodobne nemá čas a trpezlivosť spolu variť s dieťaťom, hoci prestrieť stôl, upratať a vhodne zapojiť aj dieťa do tejto činnosti je vždy možné. Možnosť zapojiť sa do rôznych kuchynských činností v školskom krúžku je preto veľmi osožná. Aj keď sa to nenaučia dokonale, bude to základ, vďaka ktorému sa neskôr smelšie pustia aj do náročnejších jedál.



Z7 Naše deti sa môžu zúčastniť praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.

Najlepší spôsob ako sa naučiť niečo nové je vyskúšať si to v praxi. Je preto veľmi vhodné, aby sa deti zapojili do praktických činností počas ročného cyklu priamo na farme. Praktické vyučovanie upevňuje nové vedomosti a je aj skvelou príležitosťou, ako deti nasmerovať na kariéru farmára. Farma dáva príležitosť rozšíriť vedomosti detí z mnohých predmetov a praktická činnosť priamo na farme bude pre deti určite nezabudnuteľným zážitkom.

Začíname

Na splnenie tejto aktivity môžu deti na farme vykonávať napríklad nasledovné činnosti:

- kŕmenie zvierat
- čistenie hospodárskych budov a výmena podstielky
- zber vajec
- mletie múky
- dojenie kráv
- výsadba plodín
- zber buriny a zber úrody
- zber dreva
- čistenie potoka

Poznámka: Tieto činnosti prirodzene kladú vyššie nároky na bezpečnosť a hygienu. Ak však zaistíte riadny dozor, nemali by byť o nič nebezpečnejšie než hodiny varenia alebo praktické činnosti.

Indikátory naplnenia kritérii:

- Popis účasti detí na praktických aktivitách organizovaných na miestnych farmách s priloženou fotodokumentáciou, prípadne videom, spolu s dátumom návštevy, názvom a adresou farmy.

Miestne komunity 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.



Posilnite väzby s miestnymi obyvateľmi a zlepšite tým aj kvalitu vzdelávania detí. Bolo preukázané, že deti dosahujú lepšie výsledky, ak sú do školského života zapojení ich rodičia a širšia verejnosť. Pozvite rodičov a verejnosť, aby pomohli organizovať alebo sa len zúčastnili rôznych podujatí školy zameraných na varenie a pestovanie. Škola a školská jedáleň sa tak môžu stať centrom vzdelávania v oblasti zdravého životného štýlu pre verejnosť.

Začíname

Vymyslieť nové spôsoby, ako zapojiť rodičov a miestnych občanov, môže byť oriešok. Pokúste sa byť kreatívni, a predovšetkým vytrvalí. Ľudia väčšinou privítajú, pokiaľ sa môžu podeliť o svoje spomienky a skúsenosti. Každý môže prispieť iným spôsobom: starší občania môžu napríklad porozprávať o tom, ako počas vojny museli vyžiť s prídelmi potravín, zatiaľ čo ľudia z iných kútov sveta môžu ostatní poučiť o rozmanitosti potravín a pokrmov.

Buďte príkladom

Miestni starší občania alebo členovia miestneho klubu dôchodcov sa môžu každý týždeň zúčastňovať školského krúžku záhradkárčenia, kde sa s deťmi delia o svoje neoceniteľné životné skúsenosti. Všetko, čo sa podarí vypestovať, môžete použiť v krúžku varenia alebo v školskej jedálni. Predtým však úrodu vystavte v škole. Deti sa radi chodia pozeráť, čo spoločne vypestovali.

Pripomíname náš [blog](#), o tom ako narábať s výpestkami zo školskej záhradky a za akých podmienok je ich možné využiť v školskej jedálni.

Indikátory naplnenia kritérii:

- Tlačová správa (v regionálnej tlači) o zrealizovanej aktivite na tému varenie a záhradkárčenie, kde sa aktívne podieľali rodičia detí a verejnosť s priloženou fotodokumentáciou, prípadne videom.
- Minimálne 3-krát ročne zverejnený článok na školskom blogu Skutočne zdravej školy.



Zdroje

1. Ellis, K. A., Innocent, G., Grove-White, D., Cripps, P., McLean, W. G., Howard, C. V., & Mihm, M. (2006). Comparing the fatty acid composition of organic and conventional milk. *Journal of dairy science*, 89(6), 1938-1950. DOI: [https://doi.org/10.3168/jds.S0022-0302\(06\)72261-5](https://doi.org/10.3168/jds.S0022-0302(06)72261-5)
2. Collomb, M., Bisig, W., Bütikofer, U., Sieber, R., Bregy, M., & Etter, L. (2008). Fatty acid composition of mountain milk from Switzerland: Comparison of organic and integrated farming systems. *International Dairy Journal*, 18(10-11), 976-982. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2008.05.010>
3. Worthington, V. (2001). Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 7(2), 161-173. DOI: <https://doi.org/10.1089/107555301750164244>
4. Bourn, D., & Prescott, J. (2002). A comparison of the nutritional value, sensory qualities, and food safety of organically and conventionally produced foods. *Critical reviews in food science and nutrition*, 42(1), 1-34. DOI: <https://doi.org/10.1080/10408690290825439>
5. Sustainable Meat and Livestock Production. UNECE Online Seminar. 29 September 2022. Geneva. <https://unece.org/trade/events/sustainable-meat-and-livestock-production>
6. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. WHO Question & Answer. 26 October 2015. <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

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

