



**Skutočne  
zdravá škola**

**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 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 [zlatý certifikát](#).

### Angažovanosť a kultúra stravovania

#### **Z1** Naši žiaci môžu navrhnúť úpravy v školskej jedálni a vytvoriť príjemný a pokojný priestor pre stolovanie.

Príjemný gastronomický zážitok v priateľskom a bezpečnom prostredí podporuje sociálnu interakciu a myšlienku zdravého stravovania a vytvára priestor, kam žiaci a študenti radi chodia, kde si jedlo môžu vychutnať a kde sa cítia dobre a bezpečne.

Žiaci a študenti sa často rozhodujú, či jesť alebo nejесť v škole na základe svojich vlastných skúseností zo školskej jedálne. Mnohí z nás si už zvykli na stereotyp hlučnej jedálne, ktorý sa akoby stal bežnou súčasťou školského života. Avšak niektoré školy našli spôsob, ako z návštevy školskej jedálne urobiť menej chaotický a pokojný zážitok.

Návšteva školskej jedálne zahŕňa všetko čo vidíme, cítime, počujeme a ochutnávame - celkovú atmosféru. To znamená aj osvetlenie jedálne, čas, ktorý máme na jedlo, dekorácie na stenách, vzhlad jedla, prístup a správanie zamestnancov jedálne a kvalitu sociálnych interakcií počas obeda.





Podceňovať dopad prostredia na motiváciu žiakov a študentov navštevovať školskú jedáleň by bola rovnako závažná chyba, ako podceňovať dôležitosť kvality ponúkaných pokrmov. Prostredie školskej jedálne, vrátane podávaných obedov, musí žiakov a študentov podporovať v tvorbe zdravých stravovacích návykov a v zdravej sociálnej interakcii. Je tiež dôležité, aby to, čo zažijú v školskej jedálni, bolo v súlade s tým, čo sa naučia pri samotnom vyučovaní o výžive, zdravom stravovaní, občianskej spoločnosti a životnom prostredí.

Žiaci a študenti sa učia prostredníctvom všetkého čo v škole zažijú – teda nielen v triedach. V jedálni sa napríklad utvárajú predstavy a postoje o jedle a udržateľnosti a to jednoducho tým, že vidia, ako sa jedlá pripravujú, ako sú podávané a ako sa nakladá s odpadom. Škola, ktorá ponúka výživné jedlá v školskej jedálni, nie je pokrytá reklamami a ktorá odpad z jedálne kompostuje, vstúpuje žiakom úplne iné zásady ako škola, ktorá predáva rýchle občerstvenie a odpad vyváža na skládku.

### **Začíname**

Zamyslite sa nad usporiadaním stolov a stoličiek v jedálni tak, aby umožňovali žiakom v pokoji sa naobedovať. Pri plánovaní rozvrhu dbajte na to, aby sa v jedálni mohli jednotlivé triedy pokojne vystriedať a žiaci nemuseli príliš dlho čakať v rade. Žiaci by ideálne mali mať minimálne 30 minút času na to, aby v pokoji zjedli svoj obed, do tohto času nie je zarátaný príchod do jedálne a čakanie na jedlo v rade. To im dá dostatok priestoru pre spoločenskú interakciu so spolužiakmi a pestovanie dobrých stravovacích návykov. Jedáleň by mala byť vybavená tak, aby sa v nej stravníci cítili dobre, aby tam bol pokoj a pohoda. Ak to tak v súčasnosti nie je, umožnite žiakom, aby spoločne s Akčným tímom hľadali riešenie.

Využívajte priestor jedálne na socializáciu pri rôznych príležitostiach, v rámci možností. Je skvelé vyhradiť časť priestoru na výstavy napríklad podľa sezónnosti, podľa aktuálneho diania na škole - umiestniť sem výsledky prác svojich žiakov. Využívať priestor je možné na všelijaké podujatia, vzdelávacie aktivity, prípadne slávnosti. Taktiež pri spolupráci s personálom jedálne - pri ochutnávkach, varení či pečení s kuchárkami.

## **Z2 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 [pokus](#) - 1. stupeň ZŠ
- [Metodika](#) a [pokus](#) - 2. stupeň ZŠ
- [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:

- Nastavte flexibilný objednávkový systém, aby nevznikali prebytky surovín.
- Konzultujte pripravované menu so žiakmi a rodičmi a urobte prípadné zmeny.
- Inštruujte dozor v jedálni, aby edukoval a motivoval žiakov k ochutnávaniu.
- Z prebytkov zo školskej jedálne vytvárajte kompost pre školské pozemky.

#### **Indikátory naplnenia kritérií:**

- Fotodokumentácia úprav školskej jedálne, ktoré boli navrhnuté žiakmi (stav pred úpravami a po úpravách).
- 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

### **Z3** Najmenej 50 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej kuchyne.

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 uvedené 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.

### **Z4** 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.

## **Z5** 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 číslicou „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.

## **Z6** 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 žiakov 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.



## **Z7** 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 žiakmi, 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 RÚŠŠ.

### **Indikátory naplnenia kritérii:**

- Kópia výpočtov mesačných vyhodnotení percentuálneho podielu pokrmov vyrobených podľa kritérií Z3 a Z4 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 Z6.
- Vyznačenie v jedálničku alebo popis pokrmov, pripravených podľa tradičnej receptúry a/alebo s použitím tradičnej odrody ovocia a zeleniny a plemien zvierat podľa kritéria Z7.



### **Z8** Každý žiak našej školy absolvuje v priebehu školskej dochádzky hodiny varenia v rozsahu min. 15 hodín výuky.

Aký je vzťah žiakov 2. stupňa ZŠ a SŠ k zdravému životnému štýlu a stravovaniu, akú rolu v tom zohráva škola? Odpovede na tieto otázky sme získali od žiakov a študentov z celého Slovenska a nájdete ich [v tejto brožúre](#). Za pozornosť určité stojí aj [príloha s grafmi](#) - z grafu č. 13 je možné vyčítať, že záujem o lekcie varenia na škole a aj o zakomponovanie témy jedla na hodinách je veľký.

Podobne je to v iných krajinách. [Podľa britskej Kráľovskej spoločnosti](#) (7) pre verejné zdravie sa mladí ľudia chcú naučiť variť a poukazujú na to, čo by vláda a podniky mohli urobiť inak aj v dôsledku pandémie Covid-19, aby boli zdravé potraviny čo najviac cenovo prijateľné a viac dostupnejšie. Bohužiaľ, žijeme v dobe, keď väčšina z nich je schopná pripraviť polotovary v mikrovlnnej rúre.

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 podvečer 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.

#### Základné školy

Všetci žiaci sa môžu v rámci vyučovania zúčastniť hodín varenia. Každý žiak absolvuje kurz zdravého varenia min. 15 hodín na prvom stupni (to je približne 1 hodina týždenne po dobu jedného polroka) a 30 hodín na druhom stupni. Predstavte deťom bežné a menej známe suroviny z ktorých môžu pripraviť chutné a nutrične hodnotné pokrmy. Naučte ich základné kuchárske zručnosti, vrátane bezpečného zaobchádzania s nožmi.



## Stredné školy

Všetci žiaci sa môžu v rámci vyučovania zúčastniť hodín varenia. Každý žiak absolvuje kurz zdravého varenia min. 15 hodín na prvom stupni (to je približne 1 hodina týždenne po dobu jedného polroka) a 30 hodín na druhom stupni.[1] Predstavte deťom bežné a menej známe suroviny z ktorých môžu pripraviť chutné a nutrične hodnotné pokrmy. Naučte ich základné kuchárske zručnosti, vrátane bezpečného zaobchádzania s nožmi.

## Začíname

Využite všetky príležitosti ako žiakom a študentom poskytnúť znalosti v oblasti varenia tak, aby boli schopní samostatne pripravovať zdravé, nutrične vyvážené a hlavne chutné jedlá. Niektoré zo základných škôl, ktoré sa zúčastňujú nášho programu, spolupracujú na splnení tohto kritéria s miestnymi odbornými strednými školami a organizujú pre všetkých svojich žiakov a študentov hodiny varenia a ďalšie vzdelávacie a zábavné akcie.

## Buďte príkladom

Upravte vaše učebné osnovy tak, aby zahŕňali teoretickú prípravu detí v každom ročníku - prebrali sa určité recepty a deti si osvojili niektoré zručnosti. Teoretickú prípravu doplňte 2 hodinami praktického vyučovania varenia každý polrok.

## **Z9** Každý žiak našej školy má príležitosť zapojiť sa do aktivít ekologického pestovania plodín na školskom pozemku alebo v budove školy pre potreby školskej jedálne a cvičnej kuchynky.

Začlenenie ekologicky šetrného pestovania plodín v záhrade prináša žiakom celý rad výhod. Oboznamuje deti so zdravým stravovaním a zdravým životným štýlom. Pomáha tým, ktorí majú problémy začleniť sa do kolektívu. Umožňuje žiakom pochopiť, odkiaľ jedlo pochádza a aký dopad na životné prostredie má jeho výroba.

## Základné školy

Zaradte hodiny ekologicky šetrného pestovania do učebných plánov a školského života. Dajte žiakom možnosť zapojiť sa do voliteľných aktivít. Nemyslí sa len mimoškolský krúžok pestovania.

## Stredné školy

Zaradte ekologicky šetrné pestovanie do učebných plánov všetkých vhodných predmetov a zriadte krúžok pestovania, ktorý bude dostupný pre všetkých študentov školy. Umožnite študentom pestovať plodiny na svojom, akomkoľvek veľkom pozemku.

## Začíname

Do tejto činnosti sa pravdepodobne nezapoja všetci žiaci a študenti, ale každý by mal dostať príležitosť angažovať sa počas svojho štúdia. Využitie školského pozemku na hodinách biológie, chémie, fyziky, matematiky, či jazykov alebo organizovanie pomoci



pri zbere plodín pre celé ročníky sú len niektorými z možností, ako zapojiť čo najviac žiakov a študentov.

### **Buďte príkladom**

Učitelia sa môžu so svojimi triedami pravidelne striedať pri starostlivosti o školský pozemok tak, aby sa tejto aktivity zúčastnili všetci žiaci.

## **Z10 Žiaci sa aktívne zapájajú do mapovania regionálneho gastronomického dedičstva a vyhľadávajú tradičné regionálne receptúry a gastronomické tradície.**

Vedomie regionálnej či lokálnej identity je dôležité pre formovanie vzťahu človeka k určitému miestu či krajine. Je založené na historickom vývoji a tradíciách a jeho formovanie je ovplyvnené ako rodinou, tak okolitým prostredím. Pre budúci rozvoj v rámci spoločnej Európy je toto uvedomenie veľmi dôležité, pretože jeho existencia je zárukou, že bude zachovaná pre budúce generácie - nielen slovenská národná, ale aj regionálna a miestna identita. Jedlo je prostriedkom, ako budovať vzťahy v domácnosti aj v škole, či osláviť a posilniť kultúrnu rozmanitosť i tradície. Silnejšia miestna ekonomika a udržanie miestnych špecialít sú výhody, ktoré prispievajú k zdravšiemu prostrediu a obyvateľstvu a posilňujú pocit miestnej jedinečnosti a hrdosti.

Skutočne zdravá škola dbá o maximálne zapojenie školy do miestneho života angažovaním všetkých skupín do školských aj mimoškolských vzdelávacích a osvetových aktivít. Miestna jedinečnosť „jedla zblízka“ pomáha udržiavať miestne a regionálne kulinárske tradície, špeciality a recepty, a posilňuje tak jedinečnosť regiónov. Región si zachová vďaka rodinným farmám lepší vzťah a čistejšia krajina láka turistov. Silnejšia miestna ekonomika a udržanie miestnych špecialít sú výhody, ktoré prispievajú k zdravšiemu prostrediu a obyvateľstvu, posilňujú pocit miestnej jedinečnosti a hrdosti.

### **Začíname**

Cieľom kritéria je zvýšiť povedomie žiakov o regionálnom gastronomickom dedičstve. Zapojte žiakov do jeho mapovania a vyhľadávania tradičných regionálnych receptúr a gastronomických tradícií na predmetoch ako geografia či dejepis. Spolupracujte aj s pracovníkmi školskej jedálne, ktorí majú povinnosť do jedálneho lístka min. 1-krát za štvrtrok začleniť niekoľko pokrmov, pripravených podľa tradičných regionálnych receptúr a/alebo použiť tradičné a miestne prispôsobené odrody ovocia a zeleniny alebo plemená zvierat.

Vyhľadajte spoločne tradičné recepty vášho regiónu. Odporúčame napríklad kuchársku knihu - Rok v slovenskej ľudovej kuchyni od Kataríny Nadaskej a reláciu [Slovensko chutí](#), ktorá je dostupná zo záznamu. Oslovte aj prarodičov či miestne kluby dôchodcov a spoločne založte zbierku tradičných receptúr. Zapisovať môžete aj ich zvyky pri stolovaní a spomienky spojené s jedlom. Určite bude vítané takéto medzigeneračné



prepojenie na oboch stranách. Využite pri tom našu metodiku [Učenie chutí pre 2. stupeň](#), v ktorej nájdete úlohy zamerané práve na tvorbu kuchárskej knihy.

## **Z11** Naši žiaci 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 žiakov z mnohých predmetov a praktická činnosť priamo na farme bude pre deti určite nezabudnuteľným zážitkom.

### **Začíname**

**Na splnenie tejto aktivity môžu žiaci 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: Ak sú odpovede na vyššie uvedené otázky záporné, je ospravedlniteľné, ak budete nakupovať potraviny od výrobcov mimo uvedeného územia.

### **Indikátory naplnenia kritérii:**

- Popis aktivít o tom, že každá trieda absolvovala 1-krát ročne program so Skutočne zdravou školou - buď formou celodennej exkurzie, dlhodobého projektu, projektového dňa alebo niekoľko hodinového výukového bloku.
- Kópia časti ŠVP, z ktorej vyplýva, že žiaci každoročne absolvujú výučbu varenia.
- Zoznam metodických materiálov, ktoré majú učitelia k dispozícii na výučbu varenia.
- Ročný tematický plán predmetu, v ktorom sa vyučuje varenie s priloženou fotodokumentáciou, prípadne videom.
- Ročný tematický plán aktivít na školskej záhrade v súvislosti so striedaním plodín, kompostovaním a ochranou pred škodcami.
- Popis aktivít v oblasti mapovania regionálneho gastronomického dedičstva a tradičných receptúr.



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

## Miestne komunity a spolupráca

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

Posilnite väzby s miestnymi obyvateľmi a zlepšite tým aj kvalitu vzdelávania svojich žiakov. Bolo preukázané, že žiaci 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**

Vymysliť 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 [naš 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 žiakov 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/>
7. Guest Blog: Young people's experience of food in the Covid-19 pandemic. RSPH. 19 June 2020. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/guest-blog-young-people-s-experience-of-food-in-the-covid-19-pandemic.html>