



**Skutočne
zdravá škola**

Úspechy našich škôl

Príklady z praxe

Hlavný partner:



Obsah:

Certifikácia	3
I. pilier - Angažovanosť a kultúra stravovania	4
II. pilier - Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu	5
- Analýza školskej jedálne	6
III. pilier - Vzdelávanie o jedle a stravovaní	8
IV. pilier - Miestne komunity a spolupráca	10
Prehľad príkladov dobrej praxe	11

Certifikácia

Ste škola, ktorá na sebe postupne pracuje? Máte zaškrnutú/splnenú väčšinu kritérií? Neváhajte a zažiadajte si o bronzový certifikát! Certifikát je ocenením Vašej angažovanosti, úsilia a času, ktorý ste venovali k zlepšeniu kultúry stravovania vo Vašej škole. Tým získate aj vyššiu prestíž medzi ostatnými školami. Certifikát sa stane spoločnou odmenou pre všetkých zapojených, bez spoločnej práce by nešlo. Udelenie certifikátu je možné spojiť s oslavou či kultúrnym podujatím.

Zhrnuli sme pre Vás kroky, ktoré sú dotuknutím na Vašej ceste za Skutočne zdravou školou. Robíme to preto, aby sa ste sa toho nebáli. Mnoho škôl to hravo zvládlo. Sme tu pre Vás a procesom certifikácie si prejdeme spoločne. Stáva sa, že niektoré školy si neveria. Myslia si, že na certifikát ešte nemajú. Následne počas konzultácie prideme na to, že viaceré aktivity majú za sebou. Niektoré si ešte doplnia a zrazu všetko do seba zapadne ako puzzle. :)

Priebeh certifikácie:

- konzultácia s našou regionálnou koordinátorkou
- sumarizácia podkladov a vyplnenie žiadosti školskou koordinátorkou
- vyhodnotenie žiadosti našou programovou riaditeľkou
- odovzdanie certifikátu a oslava Vášho úspechu

Certifikát, ktorý školám udeľujeme je platný 2 roky. Počas tohto obdobia máte možnosť pracovať na sebe ďalej - plniť strieborné kritériá a postúpiť o stupeň vyššie. Druhou možnosťou je obhájiť si bronzový certifikát.

Naše prvé školy, ktorým bol udelený bronzový certifikát, nám o svojej ceste za Skutočne zdravou školou napísali, ako vnímajú prínosy programu. Prinášame prehľad krátkych odpovedí, ktoré vychádzajú zo žiadosti o certifikát. Sú rozdelené podľa 4 hlavných pilierov. Pozrime sa na to, čo môžeme spoločne dokázať:

I. pilier - Angažovanosť a kultúra stravovania

Škola sa chce stať súčasťou zmeny a zlepšiť nielen stravu samotnú, ale i kultúru stravovania a prístup k vzdelávaniu o jedle. Spájajú sa zainteresovaní učitelia, kuchárky, žiaci aj rodičov. Je to o sile skupiny meniť veci k lepšiemu, keď sa ťahá za jeden koniec.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Využili sme vaše vzorové dotazníky a online rozposlali žiakom v škole. V našej škole sa stravuje 88% žiakov, takmer na všetky otázky (kde to bolo možné) kladne odpovedali. Napríklad: privítali by nástenku v školskej jedálni o pôvode surovín a zložení jedál. Radi by mali hodiny varenia, tiež by sa chceli zúčastniť exkurzie na farmu. Aktuálne na škole funguje krúžok varenia, prebehol výlet na farmu.

SMŠ Lobelka, Lipt. Mikuláš

Dvere našej kuchyne sú otvorené všetkým rodičom, ktorí sú plne informovaní, o tom, že privítame ich návrhy, nápady či námety na zlepšenie. Naš kuchár Janko je vždy k dispozícii všetkým rodičom, ako aj naša manažérka Katka. Pravidelne sa stretávajú s našim kuchárom na spoločných akciách, kde majú možnosť ochutnať dobroty z jeho kuchyne.

Spojená škola, Dudince

Súťažíme o najlepšieho papkáča, kde deti dostávajú denné výzvy, ktoré jedlo musia skonzumovať, aby dostali kartičku napr. výzva - polievka a šalát. Deti zjedia šalát dostanú kartičku. Prvý stupeň sa horlivo zapája, deti sa snažia, diskutujú medzi sebou, posmeľujú sa, aby všetko zjedli, čím sledujeme zerowaste a deti sa nenútené zoznamujú so zeleninovými a ovocnými šalátmi, konzumujú polievky, ktoré sú veľakrát vynechané a ani neochutnané.

SMŠ Benjamín, Senec

Program skutočne zdravá škola ovplyvnil našu materskú školu Benjamín podstatne. Téma jedla sa stala prierezovou témou vo všetkých výchovno-vzdelávacích oblastiach počnúc jazykom a komunikáciou, cez matematiku, oblasť umenia a končiac oblasťou zdravia pohybu. Zvýšila sa kultúra stravovania, vďaka programu skutočne zdravej školy sme sa zapojili do programu Školské ovocie a obohatili sme stravu o ovocie a ovocné šťavy. Aktuálne obhájili bronz.

Súkromná ZŠ s MŠ a gymnázium Besst, Trnava

Na škole bol v obehú dotazník o školskom stravovaní z iniciatívy žiakov gymnázia. Taktiež robievame dotazníky, ktoré sú zasielané rodičom na vyjadrenie sa ohľadom názorov na školské stravovanie. Iniciatíva vedenia školy bola, aby sme priblížili rodičom, ako vyzerá

jedlo pripravované v jedálni. Kolegyne z marketingu nafotili každé hlavné jedlo a do budúcnosti tieto fotky plánujeme zverejňovať na našom webe.

ZŠ s MŠ, Vavrečka

V šatni sme zriadili truhlicu/krabicu, do ktorej rodičia majú možnosť vyjadriť svoj názor anonymne.

ZŠ kráľa Svätopluka, Nitra

Tvorili sme jedálniček s našimi žiakmi. Žiaci napísali jedlá, ktoré by si chceli dať v školskej jedálni a spoločne s našou úžasnou vedúcou školskej jedálne sme to vypracovali. Touto cestou zabránime aj plytvaniu potravinami a vyhadzovaniu zvyškov.

II. pilier - Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

Škole záleží na pôvode a kvalite stravy, podporuje lokálnych dodávateľov. Prevládajú čerstvé suroviny. Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Školská jedáleň absolvovala našu vzdelávaciu a konzultačnú službu - Analýza školskej jedálne.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Vylúčili sme sladké nápoje a snažíme sa ich nahradiť vodou. Budeme správne separovať zvyšky jedál, aby sme ich mohli vhodne kompostovať. Vyradili sme pokrmy s údeninou a zaradili sme do jedálneho lístka lahôdkový syr tofu. Zmluvy máme dlhodobou uzatvorené, priebežne ich aktualizujeme o nové požiadavky.

MŠ Vyšehradská, Bratislava

Ako prvý som sa snažil zaradiť do jedálneho lístka pestrejšiu paletu závariiek a s príchodom novej kuchárky polievky a omáčky zahusťujeme častejšie buď kukuričným škrobom, zemiakmi alebo pomixovanou zeleninou.

MŠ Lachova, Bratislava

Ako prvý krok som zaradil sladké múčne jedlo iba 2x do mesiaca, ostatné 2 razy máme slané múčne-zeleninové jedlo. Zvýšil som pestrosť podávaných príloh (pohánka, kuskus, celozrnné alebo bezlepkové verzie cestovín, kukuričná polenta). Zaradil som zeleninu napríklad vo forme sticksov častejšie k obedu. Receptúry s obmedzením používame iba naozaj zriedka s konkrétnou nevhodnou surovinou, a často použijeme v receptúre zdravú náhradu (napr. do koložvárskej kapusty iba mäso, nie salámu ani klobásu) - čo máme aj označené v JL. Polievky sme začali zahusťovať bezlepkovo - rozmixovaním časti zeleniny. Snažím sa zaraďovať častejšie pestrejšie druhy mäsa (morčacie).

Nahrádzame časť bielej pšeničnej múky celozrnnou špaldovou múkou. Zvýšil som početnosť podávania desiat a olovrantov vo forme kaší (aj prirodzene bezlepkové verzie)

MŠ Röntgenova, Bratislava

Nahradili sme biele pečivo celozrnným, závarky zo špaldovej múky, cestovinové prílohy za celozrnné.

Spojená škola, Dudince

Zaviedli sme nasledovné novinky: zaraďovanie kompletne bezmäsitých jedál aspoň 2x mesačne, nekombinovať strukovinové polievky s mäsovým pokrmom, zaraďovanie rybacích pokrmov častejšie, skúšanie nových receptúr, spestrenie nátierok na desiatu a olovrant, pestrejšie prílohy a bezmäsité pokrmy, viac čerstvých bylín. Múčne jedlá obohacujeme o ovocnú zložku, ktorá je súčasťou pokrmu alebo ako príloha, takisto o tvaroh. Skúšame kompóty nahradiť čerstvými ovocnými šalátmi. Vyskúšali sme niekoľko receptúr pri príprave múčnikov, ako olovrant pre MŠ, akékoľvek s pridanou mrkvou, nastrúhaným ovocím, fazuľou. Mali u detí veľký úspech, takisto tvarohové krémy s ovocím, ovocné šaláty s jogurtom. Snažíme sa obmieňať cereálne výrobky. Sprístupnili sme možnosť výberu nápoja, ak je nanormovaný nápoj zo 100% ovocnej šťavy, žiaci majú na výber aj čistú pitnú vodu, ktorá je často využívaná, ovocné aj čierne čaje sa snažíme podávať bez cukru, resp. dávku cukru znížime. Polievky varíme vždy, keď je to možné z čerstvej zeleniny (asi o 80% viac ako pred vašou návštevou). Zaraďovanie celozrnného pečiva, ale museli sme to znovu obmedziť, kvôli vysokým cenám.

ZŠ s MŠ, Rabča

Zmena a obohatenie príloh kuskus a bulgur, celozrnné cestoviny. Zriadenie bufetu - šalátového stola s 3 druhmi zeleniny

ZŠ A. Sládkoviča, Sliach

Zmenili sme múku na zahusťovanie polievok a omáčok z obvyčajnej na strukovinovú múku / hrachová, fazuľová.

ZŠ, Nitrica

Zahusťovanie polievok väčším množstvom zeleniny, pohánkou alebo ovsenými vločkami.

Analýza školskej jedálne

Pani kuchárky a páni kuchári sú srdcom nášho programu. Oceňujeme ich snahu a ochotu zlepšovať sa. Vieme, že každodenných povinností je mnoho a nie je možné dosiahnuť všetko naraz. Veríme, že spoločne môžeme naštartovať postupný proces zmeny. Pôjde to len takým tempom, aké bude pre školskú jedáleň zvládnuteľné.

Prinášame súhrn najčastejších zmien, ktoré nám jedálne popisujú:

- čistá pitná voda ako prvá voľba nápoja
- kvalitné ovocné/zeleninové koncentráty
- zahusťovanie polievok aj omáčok väčším množstvom rozmixovanej zeleniny
- častejšie zahusťovanie aj obilninovými závarkami (pohánkou, ovsenými vločkami, jačmennými krúpkami)
- pri zahusťovaní múkou použitie nie len bielej ale aj špaldovej, strukovinovej múky
- pestrejšia paleta závariek
- sladké múčne jedlo zaradené 2x do mesiaca
- zvýšená pestrosť podávaných príloh (pohánka, kuskus, celozrnné alebo bezlepkové verzie cestovín, kukuričná polenta...)
- viac čerstvých bylín na dozdobenie a dochutenie pokrmov
- viac zeleninovej oblohy k obedu
- zakúpenie studeného šalátového baru
- vajíčka z podstielkových alebo voľných chovov
- kvalitnejší chlieb a pečivo
- pestrejšie desiate a olovranty a k nim viac ovocných obloh
- snaha o správne separovanie zvyškov jedál (kompostovanie)
- zavedenie hodnotenia obedov, zbieranie spätnej väzby
- zlepšenie komunikácie so stravníkmi, s rodičmi

Aby sme mohli napredovať, opýtali sme sa na spätnú väzbu:

ZŠ 8. mája, Svidník

Priebeh analýzy je perfektný. V dnešnej uponáhľanej dobe je veľmi dobré riadiť sa vašimi odporúčaniami, máme to všetko v jednom a aj komunikácia s vami je super. Ďakujeme!!!

ZŠ s MŠ, Bojničky

Vďaka analýze môžeme stravníkom variť zdravšie a kvalitnejšie jedlá. Upozornili ste nás na nezdravé potraviny, ktoré sa snažíme vyradiť z našich jedálnych lístkov. Snažíme sa zaradiť do jedálnych lístkov nové, zdravé jedlá. Veríme, že si ich stravníci obľúbia a budú spokojní s jedálnymi lístkami. Vďaka exkurzií a vlastných záhonov sa žiaci naučia, že ovocie a zelenina sa pestuje a nielen nakupuje v obchodoch.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Analýzu vnímame ako pomoc prispieť k zlepšeniu stravovania v našej škole, aby obedy boli ešte chutnejšie a zdravšie, aby žiaci získali základy zdravých stravovacích návykov.

ZŠ Nábřežie mládeže 5, Nitra

Priebeh analýzy bol pre nás prínosom, nakoľko sme sa zameriavali na to, čo treba zlepšovať. Veľmi nás teší, že výsledkom nie je negatívna kritika a kalendár plný termínov, ale konštruktívny dialóg o spôsobe ako sa zlepšovať tempom, ktoré dokážeme zvládať.



MŠ Macharova, Bratislava

Som veľmi vďačná za zistené nedostatky ktoré sme sa pokúšali odstrániť v čo najväčšej miere, za rady a spoluprácu. Odporúčala by som všetkými desiatimi každému.

MŠ Lachova, Bratislava

Analýza prebehla na profesionálnej úrovni s dostatočnou komunikáciou zo strany sl. Hanky, záver z analýzy je napísaný prehľadne, dostatočne obsiahne aj systematicky a zrozumiteľne.

Následná komunikácia bola taktiež na výbornej úrovni.

Pre zvolenie kratšieho sledovaného obdobia (počet vyžiadanych JL), niektoré body analýzy sú bezpredmetné, nakoľko v ďalšom období sme napr. iné receptúry zaraďovali. Uvítal by som hĺbkovejšiu "kontrolu" používaných potravín.

Spojená škola, Dudince

Skutočne potrebné, aby niečo takéto prebehlo na každej škole, aby sme sa naučili pracovať so zdravými potravinami, aby sme si vedeli vybrať, čo je pre nás lepšie, zaberie to ale čas navyše, ktorý málokto ocení...hodnotím to veľmi kladne, určite prínos do školského systému aj všeobecne.

III. pilier - Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Škola zapája žiakov, učiteľov, aj kuchárky či rodičov do mimoškolských aktivít na tému zdravia a udržateľného stravovania. Téma jedla je prierezová, rozvíja sa na viacerých predmetoch. Prebiehajú návštevy fariem, spoznávanie tradičných remesiel, pestovanie v záhradke, spoločné varenie.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Žiaci majú možnosť v rámci vyučovania a tiež popoludní na krúžkovej činnosti sa zúčastniť hodín varenia v žiackej kuchynke. Pripravujeme recepty zo sezónnej zeleniny a ovocia. Napríklad: Svetový deň jablka - Jablkový mrežovník. V projekte "Moja malá záhradka" sme začali vo vyvýšených záhonoch pestovať niektoré druhy zeleniny, vyhrali skleníky. Pracovník z Dunajskej Lužnej nám urobil prednášku o ovocných stromoch a jeden nám priniesol a pomohol ho žiakom zasadiť.

SMŠ Primakids, Senec

V našej škôlke sme realizovali varenie so šéfkuchárom Tiborom Samaranským. Chodíme na samozber jahod, aj samozber jabĺk. Navštívili sme ekopark Gazdovský dvor - Náš Sen. Boli sme aj v lokálnej kváskovej pekárni.

SMŠ Lobelka, Lipt. Mikuláš

ŠVÁBKAFest v Lobelke - zbieranie zemiakov, zemiakové placky, pečené zemiaky v pahrebe. Aj dokonca téma vesmír sa dá ochutnať zo zdravých surovín - pripravenie si zdravej kozmickej stravy - rozmixovanej zeleninky či ochutnanie planét na základe ich farieb. Fantázie sa medze nekladú a keďže všetko zo všetkým súvisí, je jednoznačne jednoduché tému stravu zaradiť do našich dní a vzdelávacích výstupov. Inšpiráciou pre nás sú aj metodiky.

ZŠ Kukučínova, Vranov nad Topľou

Podľa sezóny si žiaci pripravujú na prvom stupni rôzne maškrtky z vypestovanej zeleniny a ovocia. Potom cez veľkú prestávku s učiteľkami majú spoločné desiaty ako napr. maškrtky z jablák, mrkva na rôzne spôsoby, zeleninové nátierky a pod. Starší žiaci na chémii sa zase učia ako použiť napr. sódu bikarbónu, ocot či citrón ako ekologické čistiace prostriedky. Alebo ako si šupkami ovocia či levandulou rozvoniať dom.

SMŠ Benjamín, Senec

Aktivita "Tvary" prostredníctvom rôznych aktivít si uvedomujeme tvary v našom každodennom živote. Zhotovili sme sendviče rôznych tvarov, ozdobili zeleninou rôznych tvarov. Deťom sa táto aktivita veľmi páčila, pretože mohli využívať nielen viaceré zmysly náš zrak, ale aj čuch, hmat a chuť. A naše sendviče boli vynikajúce!

ZŠ s MŠ, Vavrečka

Organizujeme návštevu družstva tu vo Vavrečke. Tiež deti majú v našej materskej škole v obci Novot adoptovanú kravičku, o ktorú sa starajú a pôjdu k nej na návštevu.

Takúto spätnú väzbu nám školy zanechali po workshopoch a webinároch:

"Chceme sa Vám poďakovať za skvelý workshop, ktorý viedla pani lektorka Katarína Medvedňová. Strávili sme spolu príjemný čas a navzájom sme sa obohatili"
učitelia ZŠ Škultétyho a z iných zúčastnených škôl, Nitra

"Všetko bolo v poriadku. Skvelý a profesionálny prístup pána Mega. Veľká spokojnosť."
personál školskej jedálne ZŠ Škultétyho, Nitra

"Sledujem Vaše webináre a Vaše príspevky využívam pravidelne na vyučovaní."
učiteľka odborných potravinárskych predmetov SOŠ obchodu a služieb,
Nové Mesto nad Váhom

IV. pilier - Miestne komunity a spolupráca

Škola organizuje rôzne kulinárske podujatia, súťaže, výstavy. Vytvára priestor na stretávanie sa s rodičmi, prarodičmi či širokou verejnosťou. Oboznamuje aj iné školy so svojimi skúsenosťami. Zdieľa svoje úspechy na našom blogu, na sociálnych sieťach.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

"Brezofský agrokompex" ochutnať obilninovú kávu, makové koláče, bryndzové halušky zo zemiakového cesta, porovnať chuť domáceho a kupovaného chleba. Inšpiráciou boli metodiky: Líný učiteľ od Roberta Čapeka, Výživa a zdravý životný štýl u detí a mládeže od Vás. "Minifestival včiel" s týmto projektom sme absolvovali ukážku výrobu včelobalu v obci Jablonka.

SMŠ Ako buk, Prešov

Rodičia s nami sadia. Máme vždy brigádu, kedy rodičia ochotne pomôžu.

SMŠ Lobelka, Lipt. Mikuláš

Pri vytváraní políčka sme prizvali mocných oteckov na prípravu záhradky, pričom trávili čas so svojimi deťmi v záhrade pri manuálnej práci. Takisto počas roka tlačíme kapustu so starými rodičmi či s mamičkami si pochutnávame na deň matiek na dobrotách, ktoré spoločne pripravíme.

MŠ Bohrova, Bratislava

Rodičia veľmi pozitívne vnímajú spoločné popoludnia strávené v MŠ. Niekedy to spájame s rôznymi pomocnými činnosťami a rodičia prinesú občerstvenie, kde trváme primárne na ovocí, zelenine, domácich koláčov a pod. Akcia Marhuľové hodovanie bola ukončená spoločnou grilovačkou. Pred touto akciou nám prišli pomôcť dobrovoľníci z firiem (v rámci svojho teambuildingu) s úpravou dvora a náterom múra.

ZŠ Kukučínova, Vranov nad Topľou

Program nám predostrel cestu ako môže škola ucelene rozvíjať kultúru stravovania vo viacerých súvislostiach u žiakov a cez nich vplývať na rodičov. Vďaka našim žiakom sa osвета dostáva aj do ich rodín, a tak neustále a pomalými krokmi vplývajú aj na svojich blízkych. Niektorí si pestujú doma na svojich oknách bylinky, ochucujú si nimi jedlo. Rodičia už na desiata nedávajú iba sladkosti, ale chlebík so zeleninovými nátierkami, s cibuľkou, reďkvičkou, kalerábom a pod. Mnohí z našich žiakov vám povedia, že voda z vodovodu je tá najlepšia, pretože tá uhasí smäd hneď.

Prehľad príkladov dobrej praxe

Príklady výnimočných škôl zozbierané z každodenného života - zo všedných aj mimoriadnych dní. Zachytávajú tému jedla ako prepája žiakov, učiteľov, personál jedálne a dokonca aj rodičov či verejnosť. A práve o to nám ide!

Navyše sú pre nás hnacou silou posúvať sa vpred. Tiež možnosťou ako sa môžu školy inšpirovať navzájom, čo nás najviac teší. Najčastejšie ich nájdete na našom webe v sekcii Blog, aj na samostatnom webe či sociálnych sieťach školy.

Zeleninový receptár (MŠ Bohrova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/zeleninovy-receptar>

Deti spoločne s rodičmi na materskej škole Bohrova v Bratislave vytvorili receptár, kde rodičia prispeli zeleninovými receptami, ktoré si spoločne doma uvarili, deti jednotlivé recepty ilustrovali. Recepty deti zachytili svojimi pastelkami a vniesli tak do týchto kuchárok kus seba.

Týždeň zdravej výživy (ZŠ a MŠ Hurbanova, Martin)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/tyzden-zdravej-vyzivy>

V rámci Týždňa zdravej výživy prebiehajú na školách rôzne výzvy, rodičia balia deťom zdravé maškrty alebo sa deti obliekajú podľa farieb, podľa toho, akému ovociu sa budú na hodine venovať. Napríklad PONDELOK - žltá, UTOROK - oranžová, STREDA - červená, ŠTVRTOK - fialová, PIATOK - zelená. Rodičia sa tak nepriamo zapájajú do aktivít Skutočne zdravej školy a aj vzdelávajú.

Švábkafest v Lobelke (MŠ Lobelka)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/svabkafest-v-lobelke>

Deti z MŠ Lobelka sa vydali na „zemiakovú brigádu“ do dediny Bobrovec. Pod dohľadom farmárov a traktoristov tam vyorali a zbierali zemiaky. Zemiaky potom správne roztriedili podľa veľkosti do kategórií (sadienka, drobná a veľká „švábka“).

Jesenné tradície v škôlke (ZŠ a MŠ Hurbanova, Martin)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/jesenne-tradicie-v-skolke>

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/tip-mesiaca/ako-sa-deti-ucili-tlacit-kapustu>

Na tému „plody jesene“ si deti zážitkovým učením priblížili spracovanie zeleniny, a to tlačením kapusty. Deti si spoločne pripravili všetky suroviny, pomáhali pridávať dôležité ingrediencie, ktoré urobia z kapusty chutnú, kvasenú ale hlavne zdravú a výživnú surovinu pripravenú starým spôsobom v sude.

Kompostovanie s Envirožvirkom (ZŠ Dr. Štefana Osuského, Brezová pod Bradlom)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/kompostovanie-s-envirozvirkom>

Vermikompostovanie je spôsob rozkladu organického odpadu na použiteľnú hmotu s využitím dážďoviek a je považované za najpokročilejšiu metódu kompostovania. Vermikompostovanie nezahŕňa fázu rozkladu s vysokou teplotou hmoty, tej sa treba vyhnúť. Spracovaný kompost bez toxických prímiesí je použiteľný ako hnojivo.

Súťaž "Zdravé desiate" (ZŠ Dr. Štefana Osuského, Brezová pod Bradlom)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/sutaz-zdrave-desiate>

Súťaž prebiehala celý rok v triedach s približne rovnakým počtom žiakov. V triedach boli nástenky s obrázkami ovocia a zeleniny, ktoré boli rozdelené na malé časti. Žiaci si vyfarbovali časť ovocia alebo zeleniny podľa toho, čo si priniesli na desiatu. Postupne vytvárali farebnú mozaiku obrázkov. Na konci školského roka sa vyhodnotila trieda, ktorá si následne pochutnala na ovocnej torte a iných výtvoroch z ovocia.

Netradičná chémia (ZŠ a MŠ Juraja Holčeka, Dolný Ohaj)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/chemia-a-ekologia>

Na hodinách chémie sa prepája teória s praxou. Žiaci dostali zadanie: zrealizovať podľa vlastného návrhu pokusy s domácimi - ekologickými kozmetickými a čistiacimi prostriedkami. Osviežovače vzduchu vyrobili z domácich surovín na hodine chémie. Svoje výrobky rozдали aj do ostatných tried. Takýmto spôsobom sa deti zoznámili s alternatívnou výrobou eko čistiacich prostriedkov, ktoré sú šetrné k životnému prostrediu.

Príbeh vajička (SMŠ Krasňanko, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/nase-priklady-dobrej-praxe>

V našom susedstve chovajú susedia sliepky a tak navštevujeme ich kurín, kde spoznáваме život sliepok, denne pozorujeme ich život a takto v praxi vidíme odkiaľ pochádzajú vajička. Keďže sa našim priesadám darí a vypestujeme ich viac než je naša potreba, priesady navyše darujeme a tak podporujeme dobré vzťahy a budujeme našu lokálnu komunitu.

Detská škola gastronómie (ZŠ A. Sládkoviča, Sliač)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/detska-skola-gastronomie>

Naši žiaci mali možnosť stať sa na chvíľu súčasťou Detskej školy gastronómie a ochutnať špeciality, ktoré pre nich pripravilo Občianske združenie Tradičná chuť regiónov pod vedením MVDr. Oľgy Luptákovvej, PhD. Toto združenie podporuje tradície vidieckej kuchyne a dbá na to, aby sa zachovali senzorické vlastnosti regionálnych jedál a nápojov.

Exkurzia do Plantexu (Spojená škola, Piešťany)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/exkurzia-do-ovocneho-sadu>

Absolvovali exkurziu do ovocného sadu firmy Plantex Veselé. Pochutili si na sladkých hruškách a jahodovej šťave. V rámci spolupráce čaká nás prednáška priamo v našej škole.

Varenie so šéfkuchárom (SMŠ Primakids, Senec)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/varenie-v-primakids>

Okrem ochutnávky jesenného ovocia a zeleniny, sme sa rozhodli k nám pozvať vzácneho hosťa, šéfkuchára Tibora Samaranského s ktorým sme si navarili chutnú zeleninovú polievku.

Návšteva hydinovej farmy (ZŠ Važecká, Prešov)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/navsteva-hydinovej-farmy-vidiscak>

Je to malá rodinná farma, ktorá má chov sliepok vo voľnom výbehu. Je dôležité dodať, že vajička z tejto farmy putujú aj do našej jedálne.

Master Chef - varíme s láskou (ZŠ Vazovova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/master-chef-v-plnom-nasadeni>

Naši najmenší priúčajú kulinárskemu umeniu pod drobnohľadom masteršéfky pani učiteľky Mgr. Katky Rodziňákovej. Masteršéfka našim kuchárikom šéfuje kritickým i pochvalným okom a dohliada aj na to, aby žiaci mali na sebe krásne farbné rovnošaty, ktoré zakúpila pani riaditeľka Mgr. Darinka Matejová.

Veselé jedálničky (MŠ Pifflova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/vesele-jedalnicky>

Pani učiteľky sa rozprávajú s deťmi čo budú variť tety kuchárky. Keďže deti z predškolských tried sú veľmi tvorivé, povedali si, že jedálne lístky rozveselia svojimi kresbami.