

Ako získať zlaté hodnotenie Skutočne zdravej školy

Kritéria a návod



Prehľad kritérií na dosiahnutie zlatého certifikátu

Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** Naši žiaci sa môžu podieľať na navrhovaní úprav pre vytvorenie príjemného a pokojného priestoru na stolovanie v školskej jedálni.
- Z2** V spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň sa snažíme minimalizovať objem biologického odpadu.

Kvalita jedla a miesta pôvodu (v spolupráci s našou školskou jedálňou)

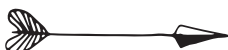
- Z3** Minimálne 80 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov so sídlom v okruhu 150 km od sídla našej školskej kuchyne.
- Z4** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5** Pre prípravu pokrmov sa používajú len vajcia z voľného výberu (označené „1“) alebo z ekologického chovu („0“).
- Z6** Pri príprave menu podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu uprednostňovaním väčšieho podielu zeleniny a menšieho podielu mäsa.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z7** Každý žiak našej školy každoročne absolvuje hodiny varenia.
- Z8** Každý žiak našej školy sa môže zúčastniť ekologického pestovania plodín.
- Z9** Aktívne podporujeme žiakov v zostavení kalendára na pestovanie rôznych druhov plodín a udržiavali školské pozemky ekologicky.
- Z10** Naši žiaci sa môžu zúčastniť praktických mimoškolských aktivít, organizovaných na miestnych farmách.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- Z11** Rodičia našich žiakov a verejnosť sa aktívne podieľajú na školských aktivitách v oblasti varenia a záhradkárstva.
- Z12** Rodičia našich žiakov si môžu kúpiť produkty, ktoré vypestovali žiaci na školských pozemkoch, prípadne im odporučíme príslušných miestnych predajcov.
- Z13** V našej škole sa môžu vzdelávať o zdravom stravovaní a varení aj rodičia žiakov a verejnosť.
- Z14** V súvislosti s programom Skutočne zdravá škola nás pravidelne navštevujú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby.



Angažovanosť a kultúra stravovania

Kritérium Z1

Naši žiaci sa môžu podieľať na navrhovaní úprav pre vytvorenie príjemného a pokojného priestoru na stolovanie v školskej jedálni.

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, vzhľad 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 a študentom úplne iné zásady ako škola, ktorá predáva rýchle občerstvenie a odpad vyváža na skládku.

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.

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.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Kritérium Z2

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

Spolupracujte s vaším dodávateľom pre školskú jedáleň, aby sa znižovalo množstvo 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.
- ☆ Na základných školách inštruujte dozor v jedálni, aby odmeňoval tých žiakov, ktorí zjedia všetko čo majú na tanieri.
- ☆ Z prebytkov zo školskej jedálne vytvárajte kompost pre školské pozemky.

Kvalita jedla a miesto pôvodu

(v spolupráci s našou školskou jedálňou)

Kritérium Z3

Minimálne 80 % nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov, ktorí sa vyskytujú do 150 km od sídla školskej kuchyne.

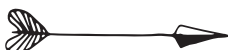
Pokúste sa dosiahnuť stav, kedy aspoň 80 % všetkých surovín použitých v školskej jedálni sú miestne potraviny. Potravina je považovaná za miestnu vtedy, keď bola vyprodukovaná a kúpená vo vašom či okolitom regióne, najďalej v okruhu 150 km. Pre väčšinu škôl to znamená, že môžu nakupovať od pestovateľov a chovateľov vo svojom kraji a všetkých okolitých krajinách.

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 uvedené otázky záporné, je v poriadku, ak budete nakupovať potraviny od výrobcov mimo uvedeného územia.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Kritérium Z4

Minimálne 10 % použitých surovín pochádza z kontrolovaného ekologického hospodárstva.

Ekologické hospodárstvo produkuje menej znečistenia a menej oxidu uhličitého a zlepšuje životné podmienky hospodárskych zvierat, aj miestnu ekonomickú situáciu. Niektoré štúdie dokázali (1, 2, 3, 4)(tu prelinkovať štúdie, ktoré budú uvedené na konci článku), že niektoré biopotraviny (mlieko, ovocie, zelenina) obsahujú viac zdraviu prospešných látok.

Na začiatku sa splnenie tohto kritéria môže javiť ako nedosiahnuteľný cieľ. Ale po získaní bronzového a strieborného certifikátu bude posledný krok k zlatému oceneniu 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, a 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 mliečne výrobky.

Kritérium Z5

Na prípravu pokrmov sa používajú len vajcia z voľných výbehov (označené „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.

Kritérium Z6

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

Podľa Organizácie OSN (prelinkovať s týmto článkom <http://www.unece.org/info/media/expert-opinions/opinions/2013/should-we-all-stop-eating-meat.html>) pre výživu a hospodárstvo 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 dusičného 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 (prelinkovať s týmto článkom <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>) 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.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

ZAČÍNAME

Kroky, pomocou ktorých môžeme oboznámiť žiakov s bezmäsitými jedlami:

- ☆ Ochutnávku jedla zdarma.
- ☆ Uprednostňovanie už obľúbených bezmäsitých jedál.
- ☆ Nastavenie cieľov pre zvýšenie počtu vegetariánskych jedál v školskej jedálni.
- ☆ Postupné znižovanie porcií mäsa.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Kritérium Z7

Každý žiak druhého stupňa ročne absolvuje hodiny varenia.

Všetci naši žiaci sa môžu v rámci vyučovania zúčastniť hodín varenia. Každý žiak absolvuje kurz zdravého varenia v rozsahu 12-15 hodín na prvom stupni a 30 hodín na druhom stupni. Podľa britskej Kráľovskej spoločnosti pre verejné zdravie sa mladí ľudia chcú naučiť variť. Bohužiaľ žijeme v dobe, keď väčšina z nich je schopná pripraviť polotovary v mikrovlnnej rúre.

Základné školy

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

Najlepším spôsobom je nadviazať na zručnosti zo základnej školy a rozvíjať ich, aby každý žiak, ktorý opustí školu, poznal základné recepty a dokázal pripraviť aspoň 10 nutrične hodnotných a pritom lacných jedál.

ZAČÍNAME

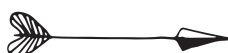
Využite všetky príležitosti ako žiakom a študentom poskytnúť znalosti v oblasti varenia tak, aby boli schopní samostatne pripravovať zdravé, nutrične vyvážené a hlavne chutné jedlá. Niektoré zo základných škôl, ktoré sa zúčastňujú nášho programu, spolupracujú na splnení tohto kritéria s miestnymi odbornými 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. Teoretická príprava je doplnená dvomi hodinami praktického vyučovania varenia každý polrok.

Kritérium Z8

Každý žiak našej školy sa môže zapojiť do ekologického pestovania plodín.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

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 a dozvedia sa, odkiaľ pochádzajú suroviny na jedlo a aký dopad na životné prostredie má jeho výroba.

Základné školy

Zaradte hodiny ekologicky šetrného pestovania do učebných plánov a školského života a dajte žiakom možnosť zapojiť sa do voliteľných aktivít.

Poznámka: Tým však nemyslíme 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 študentov a žiakov.

BUĎTE PRÍKLADOM...

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

Kritérium Z9

Aktívne podporujeme žiakov v tom, aby zostavili kalendár na pestovanie rôznych druhov plodín a aby školské záhony udržiavali ekologicky šetrným spôsobom.

Využite už nadobudnuté vedomosti a zručnosti žiakov pri zostavovaní pestovateľského kalendára a podporte tak ich motiváciu. Zapojte ich do plánovania toho, čo a kedy budú pestovať a zbierať. Je to určite lepšie, než aby za nich rozhodovali iba učitelia.

ZAČÍNAME

Najviac sa žiaci naučia pri sledovaní celého životného cyklu rastliny a pestovaní celej škály sezónnych plodín po celý rok. Získajú detailný pohľad na prepojenie všetkých živých organizmov na svete a pochopia, že pestovať plodiny šetrným spôsobom znamená predovšetkým udržiavať harmóniu s prírodou.

Kritérium Z10

Naši žiaci sa môžu počas celého roka zúčastniť aktivít na miestnej spolupracujúcej farme.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

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: 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.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

Kritérium Z11

Rodičia našich žiakov/študentov a široká verejnosť sa aktívne zapájajú do hodín varenia a záhradkárstva.

Posilnite väzby s miestnymi obyvateľmi a zlepšite tým aj kvalitu vzdelávania svojich žiakov. Bolo preukázané (prelinkovať s týmto článkom <http://www.foodforlife.org.uk/what-is-food-for-life/case-studies>), že žiaci dosahujú lepšie výsledky, ak sú do školského života zapojení ich rodičia a širšia verejnosť.

Pozvite rodičov a verejnosť, aby pomohli zorganizovať, alebo sa len zúčastnili rôznych akcií 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 verejnosť môže byť náročné. Buďte kreatívni a využite ochotu ľudí podeliť sa o svoje spomienky a skúsenosti. Každý môže prispieť inak: starší občania môžu napríklad porozprávať o tom, ako museli počas vojny vyžiť s prídelenom potravín, zatiaľ čo ľudia z iných kútov sveta môžu poučiť ostatných o rozmanitosti potravín a pokrmov.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

BUĎTE PRÍKLADOM...

Miestni seniori aj obyvatelia domova dôchodcov môžu každý týždeň chodiť do školského krúžku záhradkárstva, kde sa podelia s deťmi o svoje neoceniteľné životné skúsenosti. Všetko, čo sa podarí vypestovať, môžete použiť na hodinách varenia alebo v školskej jedálni. Predtým však úrodu vystavte v škole. Deti sa radi chodia pozeráť na to, čo spoločne vypestovali.

Kritérium Z12

Rodičia našich žiakov/študentov môžu využívať školu ako distribučné miesto pre vyzdvihovanie prepraviek z miestnych fariem alebo ich škola odkáže na miestnych predajcov.

Tzv. bioprepravky sú skvelým spôsobom ako sa dozvedieť o sezónnych plodinách. Navyše sú lacnejšie než biopotraviny (alebo dokonca bežné potraviny) v supermarkete.

ZAČÍNAME

Zriadte v škole distribučné miesto pre odber bioprepraviek so zeleninou z miestnych fariem, kde si ich môžu prevziať rodičia, keď prídu pre svoje deti. Pri tejto činnosti je najlepšie spolupracovať s farmou, ktorá už pre školskú jedáleň pestuje suroviny a do školy ich dováža.

Poznámka: starostlivo zvážte zriadenie takéhoto distribučného miesta. Ak je už v okolí podobná služba, zistite u rodičov, či by o ňu mali záujem, prípadne ako by mala fungovať.

TIP

Do niektorých činností zapojte aj žiakov v rámci projektového vyučovania. V rámci matematiky môžu napríklad vytvoriť rozpočet aktivity a vypočítať najlepšie ceny pre farmy.

Kritérium Z13

V našej škole sa o zdravom stravovaní a varení môžu okrem pravidelného vyučovania zaujímať a vzdelávať sa aj rodičia žiakov a verejnosť.

Aspoň raz ročne ponúknite rodičom a širšej verejnosti kurzy praktického vzdelávania o zdravom stravovaní vrátane varenia. Môžete tým pozitívne ovplyvniť stravovanie žiakov aj verejnosti aj mimo školskú jedáleň.

ZAČÍNAME

Niektoré školy sa rozhodli na tieto účely zriadiť špeciálnu miestnosť, kam si môžu ľudia chodiť pre recepty a rady o zdravom stravovaní. Skúste osloviť miestne vysoké školy, ktoré vám môžu poradiť v oblasti vzdelávania dospelých a starších osôb.



Kritérium Z14

Našu školu často navštevujú zástupcovia iných škôl a organizácií, ktorí sa zaujímajú o podrobnosti a skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola.

V ideálnom prípade tieto aktivity zahŕňajú zapojenie vašich žiakov, učiteľov a zamestnancov školskej jedálne. Ich cieľom je pomôcť ostatným pochopiť, ako môže program Skutočne zdravá škola pomôcť zmeniť kultúru stravovania v ich škole a aké výhody z toho plynú.

ZAČÍNAME

Táto aktivita môže zahŕňať:

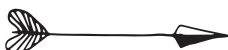
- ☆ Organizovanie stretnutí medzi riaditeľmi škôl.
- ☆ Organizovanie menších seminárov pre miestne školy.
- ☆ Organizovanie prezentácií na miestnych akciách, zameraných na zdravé stravovanie a ochranu životného prostredia, ktoré budú organizovať samotní žiaci.
- ☆ Spolupráca s miestnymi médiami na podporu programu Skutočne zdravá škola.
- ☆ Spolupráca s ďalšími miestnymi školami, ktoré už program využívajú.
- ☆ Zaraďovanie programu do už jestvujúcich akcií.
- ☆ Zameranie sa na konkrétne aspekty programu Skutočne zdravá škola - napríklad úprava jedálne alebo školský pozemok.
- ☆ Organizovanie seminárov o zdravom a udržateľnom spôsobe stravovania pre verejnosť, kde sa môžu záujemcovia prihlásiť, či zapojiť do programu.

TIP

Určte jednu osobu, ktorá bude za program zodpovedná. Zvýšite tým efektivitu svojich aktivít a súčasne daného človeka podporíte v profesionálnom rozvoji.

ZDROJE:

- ☆ Comparing the Fatty Acid Composition of Organic and Conventional Milk <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022030206722615>
- ☆ Fatty acid composition of mountain milk from Switzerland: Comparison of organic and integrated farming systems <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0958694608001003>
- ☆ Nutritional Quality of Organic Versus Conventional Fruits, Vegetables, and Grains <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/107555301750164244>
- ☆ A Comparison of the Nutritional Value, Sensory Qualities, and Food Safety of Organically and Conventionally Produced Foods <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408690290825439>



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk