



Skutočne zdravá škola

**Ako získať strieborné hodnotenie
Skutočne zdravej škôlky**

Kritériá a návod

Prehľad kritérií na udelenie strieborného hodnotenia

Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Školská rada či vedenie materskej školy odsúhlásilo Plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu.
- S2** Deti sa stravujú v príjemnej a pokojnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vychutnať.
- S3** Pri upratovaní v priestoroch školy a umývaní riadu v školskej jedálni / kuchyni sú používané len ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.



Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

(V spolupráci s našou školskou jedálňou)

- S4** Minimálne 50% /v účtovnej hodnote/ nakúpených čerstvých, nespracovaných surovín a potravín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji.
- S5** Minimálne 5% surovín /v účtovnej hodnote/ pochádza z kontrolovaného ekologickejho polnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S6** Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov alebo aspoň 10% pochádza z ekologických chovov.
- S7** Na prípravu pokrmov sú prednostne používané vajcia z voľných výbehov /značené "1"/.
- S8** V školskej jedálni sú podávané prednostne sladkovodné ryby z chovov v SR a morské ryby a plody z udržateľných zdrojov, ak sú dostupné.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S9** Pre pestovanie plodín na školskej záhrade používame len ekologicky šetrné postupy.
- S10** Aspoň raz ročne deti s pedagógmi pripravia pokrm zo surovín, ktoré sami vypestovali na školskej záhrade.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- S11** Aktívne povzbudzujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie na vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.
- S12** Pomáhame rodičom vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Angažovanosť a kultúra stravovania

Kritérium S1

Školská rada či vedenie materskej školy odsúhlásilo Plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky na jeho naplnenie.

Prostredníctvom akčnej skupiny pripravte kompletný plán školského stravovania, ktorý bude obsahovať váš záväzok urobiť zdravé stravovanie a vzdelávanie v oblasti zdravého stravovania hlavnou prioritou.

Začíname

Dlhodobý úspech a efektivitu vášho plánu zaistíte tým, že do neho zapojíte celú školu, a to vrátane zriaďovateľa, rodičov a zamestnancov školy. Dôležitou podmienkou pre dosiahnutie úspechu je podpora školskej rady, v ktorej má svoje miesto tiež zástupca zriaďovateľa školy. Plán podpory zdravého stravovania je priebežne sa meniacom dokumentom, ktorý zabezpečí, že škola ako celok bude propagovať myšlienku zdravého a udržateľného stravovania, a že v tomto ohľade pôjde príkladom.

Kritérium S2

Deti sa stravujú v príjemnej a pokojnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vychutnať.

Naučte deti, že jedlo by sme mali jest v pokojnej atmosfére pri jednom stole so svojimi kamarátkami.



Kritérium S3

Pri upratovaní v priestoroch školy a umývaní riadu v školskej jedálni / kuchyni sú používané len ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.

Indikátory naplnenia kritérií (Angažovanosť a kultúra stravovania)

- Kópia Plánu podpory zdravého stravovania podpísaná vedením školy a príslušný harmonogram plnenia.
- Poznámky k rozvrhu dňa, ktorý objasňuje, ako je zabezpečené, aby deti mali dostatok času na obed a mohli sa v pokoji najest.
- Faktúry od dodávateľov za posledné tri mesiace, preukazujúci nákup ekologicky šetrných prostriedkov na upratovanie a čistenie.



Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

(V spolupráci s našou školskou jedálňou alebo externým dodávateľom stravy.)

Kritérium S4

Minimálne 50% (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji.

Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje pre prípravu pokrmov, by mali pochádzať od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v kraji, v ktorom škola sídli, najďalej však v susednom alebo najbližšom kraji. Školská jedáleň by mala ponúkať miestne potraviny či pokrmy pripravené z miestnych surovín aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

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

Zvýraznite tieto potraviny na jedálničku a u príslušných potravín nezabudnite uviesť, že sú dostupné iba v sezóne.

Poznámka

Jasne uvedťte, či je miestny celý pokrm alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napr. uvedť „Ovocný koláč z miestneho ovocia“, nie „Miestny ovocný koláč“.

Začíname

Ked'že niektoré suroviny sú sezónne či sú inak dočasne nedostupné, budete musieť spolupracovať s viacerými dodávateľmi a farmármi. Malí by ste tiež pripraviť „sezónny jedálniček“, ktorý bude odrážať dostupnosť surovín.

Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej ako dve miestne potraviny či suroviny z dôvodu nedostupnosti - to je priateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac. Pre praktické informácie o miestnych potravinách vid' náš návod na www.skutocnezdravaskola.sk.

Tip

Do nadväzovania spolupráce s miestnymi farmármi zapojte celý akčný tím. Farmy môžu nielen dodávať suroviny do jedálne, môžu tiež slúžiť na vzdelávacie programy pre deti.



Kritérium S5

Minimálne 5% surovín pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

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

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

Zvýraznite tieto potraviny na jedálničku a u príslušných potravín nezabudnite uviesť, že sú dostupné iba v sezóne.



Poznámka

Jasne uved'te, či je miestny celý pokrm alebo len niektorá z jeho surovín.

Napr. uved'te „Omeleta z bio vajec“, nie „Bio vaječná omeleta“.

Začíname

Pravdepodobne budete musieť počas roka zabezpečiť ponuku viac biopotravín, pretože niektoré potraviny sú sezónne či sú inak dočasne nedostupné. Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaše týždenné ponuka obsahuje menej ako dve biopotraviny z dôvodu nedostupnosti - to je priateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac. Pre praktické informácie o biopotravinách nájdete návod na www.skutocnezdravaskola.sk.

Kritérium S6

Kuracie mäso pochádza zo šetrných chovov a / alebo aspoň 10% pochádza z ekologických chovov. V prípade jedální v pohraničí môže mäso pochádzať z preverených fariem v pohraničí.

Aby ste splnili toto kritérium, zaistite si u vašich dodávateľov certifikát alebo doklad o tom, z akých chovov mäso pochádza. Pokiaľ má kuracie mäso splňať 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.

Kritérium S7

Na prípravu pokrmov sú prednostne používané vajcia z voľných výbehov (značené „1“). Ak si to môžete v rámci rozpočtu dovoliť, používajte prednostne vajcia z voľných

výbehov. Sú značená číslom „1“. Demonštrujú tým, že si vážite to, ako je s nosnicami na farme zaobchádzané, a svojim stravníkom ukazujete, že svoje rozhodnutie urobiť školské stravovanie udržateľnejšie, myslíte vážne.

Začíname

Nemusíte naraz vymeniť všetky nákupy vajec za tie kvalitnejšie. Využíte napríklad kvalitnejšie vajcia vtedy, ak ich použijete do pokrmov pre deti v materskej škole alebo ak ich servírujete samostatne, napríklad v recepte s vajcom natvrdo.

Kritérium S8

V školskej jedálne sú podávané prednostne sladkovodné ryby z chovov v SR a morské ryby a plody z udržateľných zdrojov, ak sú dostupné.

Odporučame jedálne prednostne nakupovať domáce ryby. V prvom rade odporučame ryby chované v rybníkoch, teda kapra, prípadne Omega 3 kapra, ďalej potom ryby chované v recirkulačných systémoch: sumček africký či tilapia. Nadmerný rybolov zdevastoval celú jednu tretinu globálnej populácie morských 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 nájdú smrť v obrúčach rybárskych sieťach.

Začíname

Pri výbere lovených morských rýb odporučame vyhľadávať tie, ktoré majú certifikáciu „Marine Stewardship Council“ (MSC). U rýb z akvakultúry na dovoz odporučame uprednostňovať ryby bylinožravé či všežravé (tilapia), najlepšie s certifikáciou Aquaculture Stewardship Council (ASC). Pri výbere morských rýb a živočíchov sa jedáleň môže tiež riadiť „Červeným zoznamom“ Greenpeace (<http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>).

Indikátory naplnenia kritérií (Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu)

- Kópia jedálnička za posledné tri mesiace, v ktorom je označená sezónna zelenina a ovocie, pokrmy pripravené z čerstvých a nespracovaných surovín, pokrmy pripravené zo surovín pochádzajúcich z ekologických fariem.
- Mená a kontaktné údaje na dodávateľa čerstvej zeleniny a ovocia, mäsa, mäsových výrobkov a vajec.
- Fotografie - ukážka informácie o pôvode použitých potravín v školskej jedálne alebo web stránka.
- Kópia Osvedčenie o biopotravine od vašich dodávateľov.

Opíšte

- Akým spôsobom je vyhodnocované dodržiavanie požiadavky kritériá S4, S5, S6 a S7? Akých podielov bolo dosiahnuté?
- Pravidlá pre nákup rýb. Akým spôsobom je vykonávaná kontrola splnenia požiadavky na pôvod a spôsob chovu a lov rýb pri príjme do skladu jedálne, vrátane záznamu o kontrole?



Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Kritérium S9

Pre pestovanie plodín na školskej záhrade používame len ekologicky šetrné postupy.

Pri záhradkárčení s deťmi na školskej záhrade by sme mali používať len tie najšetrnejšie postupy.

Začíname

Čím viac druhov plodín budete pestovať, tým väčšia je šanca, že si jednotlivé deti vyberú tú svoju, o ktorú sa budú chcieť starať, ktorú budú chcieť variť a nakoniec tiež zjest. Ich aktivity môžete ešte posilniť tým, že im dáte možnosť, aby si sami vybrali, čo chcú pestovať.



Kritérium S10

Aspoň raz ročne deti s pedagógmi pripravia pokrm zo surovín, ktoré sami vypestovali na školskej záhrade.

Zaistite, aby ste mohli s deťmi aspoň raz ročne použiť suroviny vypestované na školskom pozemku do svojich sezónnych receptov.

Začíname

Ovocie a zelenina, ktorú ste sami vypestovali, chutí úplne inak ako tá, ktorú ste kúpili v obchode. Dajte deťom možnosť ochutnať a uvariť to, čo sami vypestovali. Iste potom budú chcieť ochutnať ďalšie zdravé a čerstvé potraviny.

Poznámka

Pri spracovaní ovocia je dôležité zabezpečiť dodržiavanie základnej hygieny.

Chodťte príkladom ...

Deti môžu využiť záhradu doslova do posledného lístočku. Väčšinu z toho, čo vypestujú alebo čo na záhrade vyrastie, môžu použiť pre školské aktivity a zo zvyškov vyrobiť ozdoby.

Indikátory naplnenia kritérií (Vzdelávanie o jedle a stravovaní)

- Zoznam metodických materiálov, ktoré majú učitelia k dispozícii pre výučbu základov poľnohospodárstva, ekologickej spôsobu pestovania rastlín na (školskej) záhrade a ekologickej etiky súvisiacej najmä so stravovaním a chovom hospodárskych zvierat.
- Kópia receptov pokrmov, ktoré deti uvarili zo surovín, ktoré boli pestované na školskej záhrade, fotodokumentácia (varenie pokrmu a hotového jedla).
- Fotodokumentácia z návštevy farmy, stručný popis zahŕňajúci dátum návštevy, názov a adresu farmy.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

Kritérium S11

Aktívne povzbudzujeme naše deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie na vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.

Pestovanie domáceho ovocia a zeleniny poskytuje celý rad výhod. Predovšetkým je to spôsob, ako si rodina môže za minimálne náklady obstaráť čerstvé ovocie a zeleninu. Podporujte deti, 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 vypestujú.

Začíname

Motivujte deti, aby doma s rodičmi vyskúšali zadané recepty za použitia dostupných surovín alebo im suroviny rovno sami poskytnite. Výsledky potom môžu odfotiť alebo rovno priniesť a pochváliť sa s nimi pred spolužiakmi. Deťom tiež môžete dať semienka, aby z nich vypestovali sadenice, ktoré potom prinesú do školy, kde budú vypestované na školskom pozemku.

Chod'te príkladom ...

Deťom môžete povedať, aby si viedli denníček o semienkach, ktoré sa im podarilo vypestovať, a ten potom ukázali v škole. Rodičia deťom môžu pomáhať a spoločne môžu pestovať celý rad plodín, na ktoré by si deti samy netrúfli. Následne budú deti chcieť vedieť, čo so svojou úrodou majú robiť, môžete im teda zasielať recepty. Na koniec môžete usporiadať celoškolskú slávnosť, na ktorej výpestky pripravíte do chutných pokrmov.



Kritérium S12

Pomáhame rodičom vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Vaše úsilie o vytváranie kultúry zdravého stravovania musí byť podporené tiež zapojením rodičov detí. Niektorí rodičia, ale zatiaľ nemajú dostatok informácií o pravidlach zdravej výživy. Pomôžete im, ak občas v materskej škole usporiadate vzdelávacie semináre,

alebo dáte tip na účasť na webinároch realizovaných tímom SZŠ, ktorých prehľad môžete priebežne sledovať na: <https://skutocnezdravaskola.sk/kalendar-akcii>

Začíname

Aktivity na splnenie tohto kritéria môžu napríklad zahŕňať:

- Pozvite do škôlky odborníka na zdravú výživu detí a pozvite rodičov.
- Usporiadajte v popoludňajších hodinách praktickú dielňu "zdravé desiate".
- Pozvite lektora - kuchára, aby s deťmi a rodičmi pripravil zopár chutných a jednoduchých pokrmov. Alebo využite vlastné paní kuchárky.

Indikátory naplnenie kritérií

- Kópia tlačovej správy o realizovanej akcii pre verejnosť, ktorá sa objaví v regionálnej tlači (odkaz alebo kópia konkrétneho mediálneho výstupu), fotodokumentácia (prípadne video dokumentácia).
- Prehľad ponúkaných vzdelávacích aktivít pre rodičov.
- Minimálne 3x ročne zverejnený príspevok na blogu webových stránok Skutočne zdravá škola.

Materiál bol prevzatý z anglického programu Food for Life Partnership a je v súlade s kritériami nášho sesterského projektu Skutečně zdravá škola v Českej republike.

