



**Skutočne
zdravá škola**

Ako získať bronzové hodnotenie Skutočne zdravej škôlky

Kritériá a návod

Prehľad kritérií na udelenie bronzového hodnotenia

Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Na našej škôlke funguje Akčná skupina pre zdravé stravovanie, ktorá preskúmala kultúru stravovania v škôlke a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- B2** S rodičmi a deťmi konzultujeme možnosti zlepšenia stravovania.
- B3** Rodičia sú informovaní o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škôlka.
- B4** Rešpektujeme potreby stravníkov sa špecifickou diétou tým, že im školská jedáleň umožní ohriatie z domu doneSENÉHO diétneho pokrmu.
- B5** Pri upratovaní v priestoroch školy a umývaní riadu v školskej jedálni / kuchyni sme zahájili prechod na ekologicky šETMÉ čistiace a umývacie prostriedky.



Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B6** Jedlá podávané deťom neobsahujú žiadne nežiaduce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.
- B7** Aspoň 75% všetkých pokrmov je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B8** Čerstvé, vopred nespracované suroviny a potraviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji, ak sú dostupné.
- B9** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálňičku jasne označené.
- B10** V materskej škole alebo na webe škôlky sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
- B11** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových akcií a sú aspoň raz ročne vzdelávaní v oblasti zdravej výživy a varenia.
- B12** Deti a pracovníci materskej školy majú prístup k pitnej vode podľa svojich potrieb po celý deň pobytu v škôlke.
- B13** Sladené nápoje sú nahradené nápojmi nesladenými.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B14** Výučba o jedle, základoch poľnohospodárstva a zásadách zdravej výživy je súčasťou školského vzdelávacieho programu.
- B15** Všetky deti majú možnosť zúčastniť sa činností spojených so vzdelávaním o základoch varenia.
- B16** Zahájili sme kroky vedúce k vytvoreniu školskej záhradky a pracujeme na začlenení aktivít na záhrade do školského vzdelávacieho programu.
- B17** V rámci výučby organizujeme každoročné návštavy fariem.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

B18 Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.

B19 Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov detí do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.

Angažovanosť a kultúra stravovania

Kritérium B1

Na našej škôlke funguje akčná skupina pre zdravé stravovanie, ktorá preskúmala kultúru stravovania v škôlke a dohodla sa na ďalších krokoch.

Vaša akčná skupina (príp. zvoľte iný názov, ktorý vám viac vyhovuje) je spolok osôb, ktorých cieľom je vyhodnocovať a celkovo zlepšovať školské stravovanie a kultúru stravovania. Akčná skupina sa však nezameriava iba na problematiku stravovania v škôlke, snaží sa tiež, aby materská škola poskytovala deťom praktické vzdelanie v oblasti stravovania a do celého procesu zahŕňa čo najviac osôb, či už z radov rodičov alebo verejnosti. Kľúčovými oblastami aktivity akčnej skupiny sú kvalita potravín, udržateľnosť a zdravá výživa.

Členom akčnej skupiny by mala byť osoba z každej z nasledujúcich kategórií:

- člen vedenia materskej školy,
- člen pedagogického zboru,
- rodič,
- zástupca miestnej občianskej komunity.

Začíname

Prevedťte vyhodnotenie súčasného stavu stravovania vo vašej materskej škole. Následne v rámci skupiny zostavte akčný plán pre tie oblasti, ktoré vyžadujú zlepšenie tak, aby vaša škola postupne plnila kritériá Skutočne zdravej škôlky. Berte do úvahy potreby a priority detí a zamestnancov školy. Aktivity skupiny môžu napríklad zahŕňať pestovanie plodín na záhrade škôlky, ich následné využitie pri výučbe alebo nadväzovaní spolupráce s miestnymi pestovateľmi tak, aby sa deti mohli dozviedieť viac o tom, odkiaľ jedlo pochádza.

Kritérium B2

S rodičmi a deťmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.

Preorientovanie školského jedálnička na zdravý a udržateľný spôsob stravovania je sice dôležité, ale rovnako tak dôležité je to, aby rodičia tieto zmeny prijali a nemali pocit, že o tom bolo rozhodnuté bez ich vedomia a súhlasu. Zapojte deti a rodičov do plánovania zmien v školskom stravovaní tak, aby sa s nimi stotožnili a aby im porozumeli. Pokúste

sa od nich získať nápady a spätnú väzbu, napríklad prostredníctvom dotazníkov, nástenky alebo organizovaním ochutnávok. Možno rodičia radi prídu, aby zistili a ochutnali to, čo ich deti vlastne v škole jedia.

Začíname

Požiadajte rodičov, aby vám odporučili pokrmy, ktoré deťom doma chutia. Tie potom môžete použiť v školskej jedálni.

Kritérium B3

Rodičia sú informovaní o ponuke jedál v školskej jedálni a aktivitách programu Skutočne zdravá škôlka. Rodičia sú tiež vyzývaní, aby prišli osobne niektoré jedlá ochutnať.

Rodičia majú často záujem sa aktívne zapojiť do školského života svojich detí a získavať čo najviac informácií, a to sa týka aj oblasti školského stravovania a vzdelávanie.

Zverejňujte preto školské jedálničky na webových stránkach školy, v školskom časopise alebo na informačnej nástenke, vrátane údajov o pôvode potravín alebo odkazov zamestnancov jedálne.

Začíname

Udržujte rodičov v obreze tým, že na webových stránkach vyvesíte obrázky a hodnotenie školských jedál. Rovnako tak sa môžete podeliť o informácie o aktivitách týkajúcich sa varenia a pestovanie plodín na záhrade škôlky. Veľa škôl tiež víta, ak sa rodičia prídu na svoje deti pozrieť v čase obeda, čím podporujú kultivovanejšiu a príjemnejšiu kultúru školského stravovania. Skúste vyčleniť jeden deň, kedy budú rodičia detí vítaní v jedálni, aby sa naobedovali so svojimi ratolestami. Ďalším populárnym nápadom je organizovanie ochutnávok pre rodičov detí.

Chod'te príkladom ...

Vaša materská škola môže napríklad na svojej internetovej stránke zverejniť recepty na pokrmy, ktoré deťom obzvlášť chutia.

Kritérium B4

Rešpektujeme potreby stravníkov sa špecifickou diétou tým, že im školská jedáleň umožní ohriatie z domu doneseného diétneho pokrmu.

Bez ohľadu na to, aké má zdravotné znevýhodnenie alebo aký svetonázar dieťa či rodiča zastávajú, je dôležité, aby sa mohlo zapojiť do školského stravovania. Považujeme za dôležité, aby školská jedáleň umožnila všetkým deťom možnosť stravovania, aj keď si z akéhokoľvek dôvodu nemôžu vybrať z bežnej ponuky jedál. Prispieva to nielen k tomu, že deti môžu spoločne so spolužiacmi zjesť teplý obed, ale tiež k posilneniu vzájomnej tolerancie a obohatenie ostatných detí o novej kultúrnej či kulinárskej aspekty.



Začíname

So zamestnancami a akčou skupinou naplánujte, akým spôsobom vyhovieť stravníkom so špeciálnou diétou. Môžete to urobiť postupne alebo naraz, ak vám to vaše technické vybavenie dovolí. Rodičom dajte následne o možnosti priniesť vlastný obed vedieť. Ak chceme, aby deti v škôlke pravidelne jedli vyváženú a zdravú stravu, je nutné ich k tomu motivovať. Ponuka jedál, ktorá berie do úvahy etnické, etické či kultúrne požiadavky všetkých detí, spríjemní celkovú stravovaciu kultúru škôlky a môže deti motivovať k tomu, aby vyskúšali niektoré nové, doposiaľ neznáme potraviny. Zostavovanie školského jedálňička je tiež jednoduchšie, ak budete vykonávať pravidelné ankety medzi rodičmi.

Chodte príkladom ...

Spýtajte sa detí na ich názor na pokrmy a prostredie jedálne. Prevedťte dotazníkový prieskum medzi rodičmi. Čo by chceli zmeniť tak, aby sa deti na jedlo viac tešili? Nové obrusy na stoly? Vázy s kvetinami zo záhradky? Po zavedení zmien sa budú deti cítiť lepšie a ich vzťah ku stravovanie sa zlepší.

Kritérium B5

Pri upratovaní v priestoroch školy a pri umývaní riadu v školskej jedálni / kuchyni sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.

Bežne používané upratovacie a pracie prostriedky obsahujú veľké množstvo chemických látok, ktoré sú problematické nielen pre životné prostredie, ale môžu ohrozovať aj zdravie detí. Ich zvyšky zostávajú na umytom riad, na vypranom bielizni a ich výparu pri upratovaní dýchame. Ekologicky šetrné prostriedky sú v prírode ľahko a rýchlo rozložiteľné, sú vyrábané z prírodných obnoviteľných zdrojov, s použitím šetrných metód a s úsporou energií. Vzhľadom na ich koncentrovanému zloženie sa znížuje množstvo obalov a z dôvodu nezávadnosti obsahu sa zjednodušuje aj ich recyklácia.

Indikátory naplnenia kritérií (Angažovanosť a kultúra stravovania)

- Fotografie alebo printscreen z webu: informácie o projekte Skutočne zdravá škôlka na webe škôlky a na nástenke v škôlke, banner "Plníme program SZŠ" na webe, plagát "Plníme program SZŠ" na nástenke, informácie o zložení pokrmov v školskej jedálni na webe škôlky.
- Príspevok na blogu SZŠ o návrhoch detí a rodičov na vylepšenie školského stravovania a o realizácii vybraných nápadov.
- Čestné prehlásenie o tom, že školská jedáleň umožňuje ohriatie z domu doneseného diétneho pokrmu.
- Meno spoločnosti, s ktorou škola jedná alebo od ktorej nakupuje ekologické čistiace prostriedky. Ako minimálny štandard na posúdenie, či sa jedná o ekologicky šetrnú drogériu, slúži európska environmentálna značka "kvetina - Euroflower" alebo označenie "Environmentálne vhodný produkt", či česká značka "Ekologicky šetrný výrobok".

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

(V spolupráci s našou školskou jedálňou)

Kritérium B6

Jedlá podávané deťom neobsahujú žiadne nežiaduce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.

Na prípravu pokrmov používa školská jedáleň polotovary len vtedy, ak jej technické a personálne vybavenie kuchyne neumožní použiť nespracovanú surovinu či potravinu. V prípade použitia polotovarov použije len také, ktoré neobsahujú trans-mastné kyseliny, geneticky upravenej suroviny (GMO), umelé sladidlá a vymenované aditíva. Preverili sme všetky naše potraviny a uistili sa, že neobsahujú žiadne nežiaduce prísady. "Vedľajšie prísadami" znamená umelé farbivá, arómy, sladidlá a konzervačné látky, ktoré sú obzvlášť škodlivé pre deti. Tu je kompletný zoznam látok, ktorým by sme sa mali vyhýbať:

Farbivá

- E110 Žlt SY
- E104 Chinolinová žlt
- E102 Tartrazín
- E107 Žlt 2G
- E122 Azorubín
- E124 Košenilová červeň A
- E129 Červeň Allura AC
- E132 Indigotín
- E133 Brilantná modrá FCF
- E120 Košenila
- E123 Amaran
- E131 Patentná modrá V
- E151 Čierna BN

Arómy / stimulátory

- E621 L-glutaman sodný
- E635 Disodné ribonukleotidy

Sladidlá

- E951 Aspartam
- E950 Acesulfam K
- E954 Sacharin a jeho soli

Konzervačné látky

- E211 Benzoát sodný



Nezabudnite skontrolovať obsahy pudingových práškov a instantných omáčok (ak ich musíte používať), pretože tieto výrobky veľmi často vyššie uvedené látky obsahujú. Trans-mastné kyseliny sú obsiahnuté v rastlinných tukoch, ktoré boli vyrobené z rastlinných olejov (procesom hydrogenácie) tak, aby mali dlhšiu trvanlivosť. Trans-mastné kyseliny

zvyšujú riziko ochorenia srdca a ďalších zdravotných ťažkostí. Môžeme ich nájsť v čiastočne stužených rastlinných olejoch používaných na vyprážanie a pečenie a ďalej v niektorých polotovaroch, margarínoch, sladkom pečive, sušienkach alebo tortách v prášku.

GMO

Pri príprave pokrmov v školskej jedálne NESMÚ byť použité žiadne výrobky, ktoré boli geneticky upravené alebo ktoré obsahujú geneticky upravené zložky. Geneticky modifikovaný organizmus (GM organizmus, GMO) je organizmus, ktorého genetický materiál (teda DNA, príp. RNA u RNA vírusov) bol úmyselne zmenený, a to spôsobom, ktorého sa nedosiahne prirodzenou rekombináciou. Mutácie sú získané tak, že do organizmu vnesieme alebo v ňom cielene deaktivujeme niektoré konkrétné gény. Genetická modifikácia je predmetom značnej kontroverzie a jej vplyv na zdravie nie je dostatočne vedecky prebádaný. Preto, v záujme prevencie, používanie surovín a zložiek obsahujúcich GMO v školskom stravovaní zakazujeme. Každá surovina alebo výrobok, ponúkané na trhu v EÚ a obsahujúce GMO, musia byť označené. Preto nie je pre kuchyňu problém sa takým výrobkom vyhnúť.

Začíname

Skúste aplikovať niektoré z nasledujúcich krokov:

- Jasne sa s vedením jedálne dohodnite na tom, že potraviny s uvedenými látkami nebudú objednávané.
- V dodávateľských zmluvách jasne stanovte, že dodávané potraviny nesmú obsahovať nežiaduce prísady a trans-mastné kyseliny.
- Uschovajte príslušné vyhlásenia a písomné záväzky dodávateľov.
- Vytvorte písomný postup pre nákup potravín pre školskú jedáleň.
- Starostlivo kontrolujte zloženie potravín.
- Kontrolujte zloženie a špecifikácie používaných výrobkov.
- V zmluvách s dodávateľmi stanovte, že žiadny zakúpený výrobok nesmie byť geneticky modifikovaný.
- Uschovajte príslušné vyhlásenia a písomné záväzky dodávateľov.
- Nakupujte bioprodukty či biopotraviny, ak vám to rozpočet dovoľuje. Biopotraviny nesmú žiadne z vymenovaných látok obsahovať.

Kritérium B7

Aspoň 75% všetkých pokrmov je vyrobené z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.

Zdravé jedlo znamená čerstvé potraviny. Aspoň tri štvrtiny (75%) jedál podávaných v školskej jedálni musí byť pripravené z čerstvých základných surovín. Ak vaša materská škola nemá vlastnú kuchyňu, musí toto kritérium splňať aj zariadenie, ktoré pre vašu školu prípravu pokrmov zabezpečuje. Čerstvé potraviny, teda také, ktoré sú v surovom alebo takmer surovom stave, si uchovávajú viac vitamínov. Definícia "čerstvej potraviny" podľa programu Skutočne zdravá škôlka zahrňa také potraviny, ktoré nie sú priemyselne spracované, t.j. napríklad čerstvé alebo mrazené ovocie a zelenina, mäso, cestoviny, ryža, múka alebo strukoviny. Čerstvé potraviny sú prírodného pôvodu. Do tejto definície spadajú aj niektoré čiastočne spracované potraviny, ako je mlieko, kvalitný syr alebo celozrnný chlieb.

Jedlá, ktoré obsahujú nasledujúce zložky, sú stále považované za čerstvé:

- čerstvá alebo mrazená zelenina a ovocie
- zemiaky nelúpané alebo lúpané
- konzervovaná zelenina, kukurica alebo strukoviny bez pridaného cukru
- čerstvé, sušené alebo konzervované ovocie (bez sirupu a cukru), vrátane konzervovaných paradajok
- surové alebo mrazené mäso, ktoré môže byť nakrájané na kocky alebo mleté, šunka
- čerstvé alebo mrazené mliečne výrobky, vrátane jogurtu a zmrzlín
- vajcia
- pesto
- karí pasta
- syr (s výnimkou vysoko spracovaného - pozri nižšie)
- mlynské obilné výrobky - múka, krupica, vločky, trhanka, krúpy, lámanka, pšeno, pohánka, klíčky a müsli zo zmesi obilnín
- ryža
- cestoviny
- chlieb, rožky, korpus na pizzu - vždy s podielom celozrnnej múky
- dehydratovaný polievkový bujón (nesmie obsahovať vymenované aditíva)
- zmesi na pečenie chleba, pudingový prášok (nesmie obsahovať vymenované aditíva)

Jedlá, ktoré obsahujú nasledujúce zložky, nemožno považovať za čerstvé:

- ošípané a nakrájané zemiaky či spracované zemiakové výrobky za použitia bieliacich činidiel na báze chlóru
- mäsové separé
- tepelne upravené alebo konzervované mäso (s výnimkou šunky najvyššej akosti)
- instantné potravinové zmesi, základy na omáčky a šťavy k mäsu
- knedle
- instantné nápoje
- sušené vajcia
- sušené mliečne výrobky, ako je sušené odstredené mlieko
- vysoko spracovaný syr (napríklad obsahujúci potravinárske aditíva, nefermentované mliečne suroviny, extra soľ, emulgátor a pod.)
- tavené syry (spracované syry obsahujúce nežiadúce prísady, nekvásené mliečne produkty, emulgátory, väčšie množstvo soli alebo svätoky)
- aspičky, želé (hotové alebo v prášku)
- mrazené cesto, cestovinové polotovary
- kupované výrobky z rýb v cestíčku alebo vo strúhanke
- klobásy, párky

Začíname

Percentuálny podiel pokrmov vyrobených z čerstvých surovín spočítate tak, že spočítate pokrmy na jedálnom lístku pripravené len z čerstvých surovín za mesiac a vypočítate ich percentuálny podiel zo všetkých pokrmov pripravených za daný mesiac.

Kritérium B8

Čerstvé, vopred nespracované suroviny a potraviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji, ak sú dostupné.

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. V Českej republike funguje viac ako 8 000 prevádzok školského stravovania. Každý rok minú vyše 7 miliárd korún za poľnohospodárske suroviny a potraviny na prípravu pokrmov pre deti, žiakov a študentov. Pokiaľ budú jedálne nakupovať od miestnych poľnohospodárov a výrobcov, ich kúpna sila pomôže vytvárať pracovné miesta a ďalšie výhody pre miestne ekonomiky, najmä vo vidieckych poľnohospodárskych oblastiach. Štúdia navyše potvrdzujú, že ak deti vedia, odkiaľ potraviny pochádzajú a akým spôsobom sú vyrábané, je pravdepodobnejšie, že si budú vyberať zdravší spôsob stravovania.

Začíname

Požiadajte súčasného dodávateľa školskej jedálne, aby pre vás začal nakupovať suroviny z miestnych fariem či od miestnych výrobcov. V spolupráci s akčnou skupinou vypracujte zoznam miestnych fariem a dodávateľov a oslovte ich s dopytom.

Tip

Chceli by ste získať strieborný certifikát?

Začnite viesť evidenciu o použitých surovinách a uchovávať faktúry za dodané výrobky z voľného chovu, bioprodukty, miestne potraviny atď.

Kritérium B9

Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálničku jasne označené.

Používajte celú radu sezónneho ovocia a zeleniny a tieto potraviny na jedálničku zdôraznite. Sezónne potraviny sú také, ktoré sa práve pestujú či žnú. To znamená, že jahody sú sezónne v júli a nie v decembri. Veľká časť ovocie a zeleniny predávaného v Slovenskej republike je dovážaná z iných krajín. Preprava potravín stojí peniaze, zvyšuje tzv. uhličkovú stopu a v neposlednom rade ovplyvňuje ich chuť a výživovú hodnotu. Použitím sezónnych produktov tak nielen chránime životné prostredie, ale aj zvyšujeme kvalitu podávaných pokrmov. Vaše menu potom môže napríklad obsahovať informáciu, že "použitá zelenina je sezónna". Ako do jedál zahrnúť sezónnu zeleninu a ovocie bez toho, aby ste museli vymýšľať nové recepty, zistíte na www.skutocnezdravaskola.sk.

Začíname

Konzumácia sezónnych potravín tiež znamená, že ponúkané jedlá sú kvalitnejšie a mnohokrát aj lacnejšie. Sezónne potraviny je totiž možné získať z miestnych, a teda lacnejších zdrojov. Niektoré druhy zeleniny či ovocia, ako sú jahody či špargľa, majú kratšiu "sezónu", čo možno využiť, ak chcete žiakom priblížiť, čo znamená variť podľa sezón a kedy jednotlivé produkty prirodzene dozrievajú v klíme Slovenskej republiky.

Rovnako tak môžete použiť niektoré plodiny vypestované na školskom pozemku. Možno tým zvýšite počet žiakov, ktorí využijú školské stravovanie.

Tip

Formu označovania ponechávame plne na jedálne. Môže mať podobu napríklad: "sezónna zelenina" v popise pokrmu, farebná verzia fontu u sezónneho pokrmu alebo suroviny, farebné koliesku u sezónnej suroviny a pod. Pokiaľ jedáleň nemá farebnú tlačiareň, stačí ručne farebne označiť alebo zvýrazniť sezónne produkty na jedálnom lístku.

Kritérium B10

V materskej škole alebo na webe škôlky sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.

Uvádzajte názvy poľnohospodárskych podnikov a miestnych obchodov, od ktorých nakupujete miestne ovocie, zeleninu, mäso či mliečne výrobky do školskej jedálne. Tým zvýšite prestíž vašej jedálne v očiach rodičov. Tiež nezabudnite vyzdvihnúť akékoľvek použité potraviny, ktoré deti vypestovali na školskom pozemku.

Začíname

Informujte deti, rodičov, zamestnancov či okolie o miestnych alebo regionálnych potravinách, ktoré používate na prípravu jedál v školskej jedálni, a to prostredníctvom násteniek, letákov, školského časopisu alebo na internetových stránkach či na samotných jedálnych lístkoch - stačí názov a adresa farmy u použitých surovín. Môžete tiež skúsiť pozvať miestneho výrobcu na niektoré z tematických podujatí školy. Úplne najlepšou možnosťou je navštíviť tohto výrobcu priamo v jeho podniku alebo na farni.

Chod'te príkladom ...

Vedúca školskej jedálne či kuchárky môžu pre menšiu skupinu žiakov či rodičov organizovať v popoludňajších hodinách lekcie varenia priamo v kuchyni. Na hodinách varenia potom môžu účastníci vyskúšať prípravu rovnakých jedál, aké sú podávané v školskej jedálni, čo môže viesť k zvýšeniu počtu stravníkov. Kuchárky sa tiež môžu pravidelne zúčastňovať školských seminárov a hodín varenia, kde deti a rodičov učia o zdravej výžive. To, že sa môžu podieľať na vzdelávaní detí, môže dať ich práci úplne nový rozmer.

Kritérium B11

Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových akcií a sú aspoň raz ročne vzdelávanie v oblasti zdravej výživy a varenie.

Cesta za bronzovým certifikátom môže vyžadovať zmeny v práci zamestnancov školskej jedálne. Preto je nutné podporiť ich v tom, aby si osvojili niektoré nové zručnosti. V rámci plánu rozvoja kariéry ponúknite vedúcim zamestnancom jedálne možnosť praktického školenia v oblastiach prípravy čerstvých a sezónnych potravín. Takéto školenia nemusia byť nijako finančne a časovo náročné a môžu sa uskutočniť priamo v školskej jedálni. O vykonanom školení zamestnancov si vedte záznamy. Súčasne dajte zamestnancom jedálne možnosť podieľať sa na vzdelávaní detí v oblasti stravovania. Pomôžete tým motivovať deti ku konzumácii zdravých potravín a súčasne tak zvýšite pracovnú morálku a inšpiráciu samotných zamestnancov. Zaistite, aby všetci zamestnanci jedálne boli schopní informovať deti a ich rodičov o sezónnych potravinách, a podporite ich, aby sa v tejto oblasti podieľali na ich vzdelávaní aj mimo školskú jedáleň.

Začíname

Interakcia medzi zamestnancami jedálne a žiakmi nemusí vždy prebiehať len v školskej jedálni. Môžete napríklad organizovať tematické semináre alebo mimoškolské krúžky varenia a pestovania. Niektorí zo zamestnancov budú v týchto oblastiach aktívnejší ako ostatní a vaša podpora je pre ich motiváciu úplne zásadná. Všetky takéto aktivity nad rámec bežnej pracovnej činnosti by mali byť riadne ohodnotené. Školenie zamestnancov v oblasti prípravy zdravých a sezónnych potravín prináša veľké množstvo pozitív. Informujte sa aj o možnosti využitia štátnych alebo miestnych školiacich programov. Ďalšou možnosťou je zapojiť pracovníkov školskej jedálne do návštev miestnych poľnohospodárskych podnikov, aby sami zistili, odkiaľ nimi používané potraviny vlastne pochádzajú.

Ponuky školení nájdete aj na www.skutocnezdravaskola.sk.

Kritérium B12

Deti a pracovníci materskej školy majú prístup k pitnej vode podľa potreby po celý deň pobytu v škôlke.

Mysel' a telo detí potrebujú k správnej činnosti vodu a nie limonádu. Správna hydratácia tela pomáha deťom udržiavať zdravú váhu a zvyšuje ich pozornosť a telesnú zdatnosť.

Kvalitná pitná voda musí byť vždy ľahko dostupná. To neznamená kohútiky na školských toaletách. Uistite sa, že deti majú v čase obedu jednoduchý a bezplatný prístup k pitnej vode, vrátane dostatku pohárov.



Kritérium B13

Sladené nápoje sú nahradené nápojmi nesladenými.

V Slovenskej republike v posledných desaťročiach výrazne pribudlo množstvo obéznych detí a detí s nadváhou. Značnou mierou sa na tom podieľa nadmerný príjem jednoduchých cukrov a polysacharidov všeobecne. V dôsledku obezity narastá počet detí chorých veľmi závažnou chorobou - cukrovkou. Snažte sa preto obmedzovať používanie pridaných cukrov pri príprave pokrmov i nápojov. Ideálny nápoj je pramenitá voda, ponúknuť môžete tiež nesladené ovocné či zeleninové džúsy, vodu s citrónom alebo čaj.

Začíname

Skúste podávať vodu v džbánkoch na stoloch. Pre zlepšenie chuti a príťažlivosti ju môžete ochucovať bylinkami (napr. mäta alebo medovka) a kúskami ovocia ako napr. citrónom, jahodami alebo grepom.

Indikátory naplnenia kritérií (Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu)

- Kópia jedálnička za posledné tri mesiace, v ktorom sú vyznačené pokrmy pripravené z čerstvých a nespracovaných potravín a sezónna zelenina a ovocie.
- 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 stránke školy / školské jedálne.

Čestné prehlásenie o tom, že:

- minimálne 75% pokrmov je pripravených z čerstvých nespracovaných surovín alebo potravín,
- sa pracovníci školskej jedálne zapojili do vzdelávacích akcií a absolvovali školenie (vypíšte, kedy a aké vzdelávacie a osvetové aktivity boli realizované a kedy a aké školenie absolvovali pracovníci vašej jedálne),
- dosladzované nápoje sú bez výnimky nahradené nápojmi nesladenými (vypíšte, aká je ponuka nápojov v jedálni),
- škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tukov, soli a cukrov ani v školskom bufete ani z výdajných automatov,
- kuchyňa pri príprave pokrmov v školskej jedálni nepoužíva výrobky alebo zložky obsahujúce aditíva.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Kritérium B14

Výučba o jedle, základoch poľnohospodárstva a zásadách zdravej výživy je súčasťou školského vzdelávacieho programu.

Tematické vzdelávacie akcie na podporu zdravého stravovania sú vynikajúcou príležitosťou, ako deťom poskytnúť potrebné informácie. Najlepším spôsobom je tieto akcie organizovať pravidelne, namiesto jednorazového tematického týždňa. Pokúste sa touto formou šíriť myšlienku zdravého stravovania a starostlivosti o životné prostredie aspoň raz za polrok.

Začíname

S deťmi môžete napríklad usporiadať siatie semienok na jar, zber bylinky či jahôd v júni, alebo jablkovú slávnosť na jeseň. Súčasne tiež môžete usporiadať prednášku s miestnymi poľnohospodármi, zamestnancami jedálne alebo ekologickými spolkami a tieto akcie organizovať pri príležitosti niektorých sviatkov, ako je napríklad Deň Zeme.

Kritérium B15

Všetky deti majú možnosť zúčastniť sa činností spojených so vzdelávaním o základoch varení.

Zostavte plán, ako do školského vzdelávacieho programu začleniť praktické činnosti v oblasti varenia či pestovania na školskej záhrade. Skúste recepty v školskej jedálni občas prispôsobiť miestnym potravinám a tomu, čo deti vystavujú na školskej záhrade. Pri tejto činnosti možno zistíte, že varenie a pestovanie možno začleniť do celého radu oblastí školského života.

Kritérium B16

Zahájili sme kroky vedúce k vytvoreniu školskej záhradky a pracujeme na začlenení aktivít na záhrade do školského vzdelávacieho programu.

Neexistuje lepší spôsob, ako naučiť deti jest' ovocie a zeleninu, ako im poskytnúť príležitosť vystavovať si svoju vlastnú. Pestovanie plodín spôsobom, ktorý je šetrný k prírode, a kompostovanie, sú prostriedky, ako spojiť témy zdravia a trvalej udržateľnosti. Pri tvorbe kompostu potom deti môžu využiť odpad zo školskej jedálne a vyrábať tak kvalitné hnojivo pre školské pozemky. Vytvorte plán, ako začleniť pestovanie do viacerých oblastí školského života, a prepojte ho s varením napríklad tak, že sa v rámci aktivít spojených s varením budú využívať plodiny vystavované deťmi.

Začíname

Začnite tým, že deťom poskytnete možnosť vystavovať a zožať niektoré základné plodiny, ako sú bylinky, karotka alebo jahody. Naučte deti, ako kompostovať biologický odpad zo záhrady.

Kritérium B17

V rámci výučby organizujeme každoročné návštevy farmiem.

Aspoň raz za rok pre deti organizujeme návštevu farmy v regióne. Aktivity na farme sú previazané so školským vzdelávacím programom.

Poskytnite deťom možnosť navštíviť miestneho farmára a poľnohospodárské podniky a podporite ich tak v tom, aby sa stali rozumnými a zodpovednými spotrebiteľmi. Informácie z prvej ruky priamo od poľnohospodárov o tom, aké úskalia poskytuje poľnohospodárska výroba, môžu zohrávať pozitívnu úlohu pri utváraní názoru a pozitívneho prístupu k zdravému stravovaniu a ochrane prírody. Školský výlet môže pre mnohé deti znamenať ich vôbec prvú návštevu poľnohospodárskeho podniku. Vytvorte plán, ako takéto vzdelávanie návštevy môžu prispieť k celkovému rozvoju detí, a ak to bude možné, použite potraviny od daného poľnohospodára pri príprave jedál v školskej jedálni v kombinácii s ovocím a zeleninou zo školského pozemku. V rámci týchto návštev môžu deti získať nové poznatky z celej rady oblastí a okrem iného sa niečo dozvedieť aj o samotnom podniku.

Začíname

Pred výletom môžete deťom zadať úlohu, aby si prichystali niekoľko otázok. Deti sa môžu napríklad opýtať, ako prebieha obyčajný deň na farme. Nezabudnite, že informácie získané počas návštevy môžete následne využiť v rámci mnohých aktivít v škôlke. Pre viac informácií o tom, ako zorganizovať návštevu farmy, pozri webové stránky Skutočne zdravej školy.

Indikátory naplnenia kritérií (Vzdelávanie o jedle a stravovaní)

- Stručný opis začlenenia výučby o jedle, zásadách udržateľnosti v oblasti poľnohospodárstva a zásadách zdravej výživy do ŠkVP, vrátane zoznamu aktivít na daný školský rok.
- Zoznam aktivít tematicky zameraných na výučbu o jedle, zásadách udržateľnosti v oblasti poľnohospodárstva a zásadách zdravej výživy, realizovaných v školskom roku s priloženou fotodokumentáciou.
- Plán vytvorenia školskej záhradky (zoznam krokov, ktoré sa podniknú na dosiahnutie spomínaného kritéria) a časový harmonogram. Môže byť súčasťou vyššie uvedenej správy.
- Fotodokumentácia (prípadne video dokumentácia) z návštevy farmy, stručný popis zahŕňajúci dátum návštevy, názov a adresu farmy, názov triedy žiakov, stručná správa (popis, stanovené ciele), tlačová správa, ktorá sa objaví v regionálnej tlači, na webe školy a v blogu školy.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

Kritérium B18

Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.

Organizovanie akcií tematicky zameraných na zdravé stravovanie je skvelou príležitosťou, ako rodičov detí viac zapojiť do školského života. Snažte sa vytvárať také akcie, ktoré si budú môcť užiť nielen deti, ale aj rodičia a širšie okolie.

Začíname

Možno vás prekvapí, koľko vhodných akcií je organizovaných vo vašom okolí: od farmárskych trhov, cez hody, ochutnávky, až po kurzy varenia. Niektoré školy tiež slávili úspech s usporiadanim akcií zameraných na tradičné recepty niektorých zahraničných kuchýň, kde sa žiaci mohli zoznámiť s menej známymi receptami.

Chodte príkladom ...

Môžete napríklad usporiadať Deň medzinárodnej kuchyne, ktorého sa zúčastnia deti spoločne so svojimi rodičmi. Každá skupina môže pripraviť dve jedlá z určitej krajiny. Do prípravy sa môže zapojiť úplne každý. Môžete ale tiež zostať bližšie vášmu regiónu a usporiadať Deň miestnych kulinárskych zvykov a špecialít. Deti si vo spoluprácu s učiteľmi, kuchárkami zo školskej jedálne a rodičmi pripravia nielen tradičné regionálne pokrmy, ale aj zvyky či pesničky. Pozvite miestneho farmára či výrobcu, aby predviedli svoje dobroty.

Kritérium B19

Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.

Na školu možno tiež nazerať ako na vzdelávacie centrum, ktoré poskytuje vedomosti a zručnosti nielen samotným žiakom, ale aj ostatným členom miestneho spoločenstva. Pokúste sa cez letáky, návštevy alebo webové stránky zapojiť do existujúcich školských aktivít rodičov a miestnych obyvateľov s cieľom zmeniť miestnu kultúru stravovania. Skúste ich zapojiť do popoludňajších kurzov a seminárov varenia či pestovania s deťmi. Existuje potom šanca, že niečo z toho, čo sa tu dozvedia, budú robiť sami doma.

Začíname

Rodičia a miestni obyvatelia tiež môžu predstavovať cenný zdroj poznatkov a materiálnej podpory. Materská škola tak môže pre svoje aktivity napríklad získať záhradnícke náradie alebo domáce prísady pre hodiny varenia.



Indikátory naplnenia kritérií (Miestne spoločenstvá a spolupráca)

- Kópia tlačové správy o realizovanej akcii pre verejnosť, ktorá bola zaslaná do regionálnej tlači (odkaz alebo kópia konkrétnego mediálneho výstupu, fotodokumentácia, prípadne video dokumentácia).
- Minimálne dvakrát ročne zverejnený príspevok na blogu webových stránok Skutočne zdravá škola.

Kritériá pre dosiahnutie strieborného certifikátu

Nižšie uvádzame zoznamy kritérií pre udelenie strieborného a zlatého certifikátu. Ak ste sa rozhodli urobiť ďalší krok a získať strieborný certifikát, prečítajte si celé znenie jednotlivých kritérií na www.skutocnezdravaskola.sk.

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 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 ekologického poľnohospodárstva - bioprodukt alebo biopotravina.
- S6** Kuracie mäso pochádza zo šetrných chovov a / alebo aspoň 10% pochádza z ekologických chovov.
- S7** Na prípravu pokrmov sú prednostne používať 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 môžu deti s pedagógmi pripraviť pokrm zo surovín, ktoré sami vypestovali na školskej záhrade.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- S11** Aktívne povzbudzujeme naše 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.

Kritériá pre dosiahnutie zlatého certifikátu

Angažovanosť a kultúra stravovanie

- Z1** V spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň sa snažíme minimalizovať objem biologického odpadu.

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

- Z2** Minimálne 80% (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých, nespracovaných surovín a potravín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkarňou vo vlastnom alebo susednom kraji.
- Z3** Minimálne 10% surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z4** Na prípravu pokrmov sú používané iba vajcia z voľných výbehov (značené "1") alebo z ekologických chovov ("0").
- Z5** Pri príprave jedálničkov podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu okrem iného tým, že uprednostňujeme vyššie zastúpenie zeleniny a menšie množstvo mäsa.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z6** Deti a ich rodičia majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- Z7** V našej materskej škole sa o zdravom stravovaní a varení môžu vzdelávať aj rodičia žiakov a verejnosť.