



**Skutočne
zdravá škola**

Školská jedáleň

Metodické materiály pre učiteľov

Hlavný partner programu:



Odborný garant programu:



Pod záštitou::



Anotácia: Tento materiál má za cieľ pomôcť školám zlepšiť atmosféru vo svojich školských jedálňach, a tým dosiahnuť lepšiu kultúru stravovania. Je určený pre základné a stredné školy a využívať by ho mali predovšetkým riaditelia a vedenie školy v spolupráci s pedagógmi a pracovníkmi školskej jedálne. Ideálne by sa do realizácie „zdravej školskej jedálne“ mali zapojiť i žiaci a študenti a ich rodičia tak, ako navrhujeme v ďalšom návode pre Akčné skupiny pre zdravé stravovanie.

ÚVOD: ROLA ŠKOLSKÝCH JEDÁLŇÍ V ŠKOLE

Školské jedálne boli založené na prelome 40. a 50. rokov vďaka iniciatíve obcí a škôl a postupne vznikla sieť jedální pri vzdelávacích zariadeniach, stanovovali sa výživové normy a odporúčaný jedálňiček pre školákov. V súčasnosti sú jedálne vo väčšine prípadov súčasťou škôl a pre školákov denne pripravujú teplý obed. Vyhláška o školskom stravovaní, ktorá celú problematiku školského stravovania v Slovenskej republike riadi, stanovuje požiadavky na prísun potrebných živín podľa výživových odporúčaní. Aplikácia k MSN a receptúra prešla najnovšou revíziou v roku 2024.

Pokiaľ školská jedáleň poskytne radostné a príjemné prostredie, budú sa tam školáci radi vracat'.

Zlepšiť kvalitu jedla v školských jedálňach je iba jedna stránka problému. Druhou stránkou je motivovať mladých ľudí k tomu, aby do jedálne chodili s chuťou. Pokiaľ sa školská jedáleň stane radostným, príjemným prostredím, ľudia sa tam budú vracat' radi. Táto brožúrka Vám poskytne návod, ako prekonať niektoré prekážky na ceste transformácie školskej jedálne na lepšie a príjemnejšie miesto.

Presadiť zmeny nebude ľahké, obzvlášť pokiaľ nemáte plnú podporu všetkých zúčastnených. Nech už ste kuchár, riaditeľ školy alebo miestne zastupiteľstvo, táto brožúrka Vám sprostredkuje informácie a tipy, ako môžete problematiku riešiť.



PRÍJEMNEJŠIA ATMOSFÉRA V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI

Aké sú prínosy?

Celkovo kvalitnejšia kultúra stravovania a kulinársky zážitok v školskej jedálni zvyšuje počet stravníkov a zlepšuje kvalitu vzdelávania. Aké pozitívne dôsledky môže teda škola od kvalitnejšieho školského stravovania očakávať?

- Viac stravníkov znamená viac finančných prostriedkov, ktoré môžete použiť na nákup kvalitnejších potravín.
- Spokojnejší a pokojnejší žiaci a študenti.
- Zlepšenie zdravia žiakov a študentov.
- Pozitívny sociálny rozvoj žiakov a študentov.
- Lepšie hodnotenie a reputácia školy.

Pozrite sa na zoznam otázok na str. 6 (**Znie Vám to povedome?**)

Možno niektoré z nich Vám prídu povedomé. Potom si preštudujte ich riešenie a určte, či sú použiteľné aj pre Vašu situáciu. Pri každom riešení je uvedená poznámka, či sa týka základných škôl, stredných škôl, alebo oboch typov. Súčasne uvádzame aj odhadované finančné výdaje a čas na ich realizáciu.

Zapojenie celej školy

Pokiaľ majú mať zmeny dlhodobý účinok, odporúčame, aby ste do procesu zapojili celú školu. To znamená na škole vybudovať také prostredie, ktoré bude podporovať zdravý životný štýl, k čomu bude prispievať celá komunita školy.

Rozhodne Vám neodporúčame, aby ste sa do projektu púšťali na vlastnú päsť. Najlepšie riešenia vždy vznikajú medzi tými, ktorí majú o dané problematike prehľad. Za týmto účelom ustanovte akčnú skupinu pre zdravé stravovanie z ľudí, ktorí sa na chode školy nejakým spôsobom podieľajú. Jej členmi môžu byť:

- vedúci pracovník školskej jedálne,
- člen dozoru v školskej jedálni,
- členovia školskej rady a mladí ľudia, ktorí majú chuť sa angažovať,
- člen vedenia školy či skúsený učiteľ,
- rodič, miestne zastupiteľstvo alebo člen miestnej komunity,
- odborník na výživu.

Je nutné zaistiť, aby Vaše kroky boli v súlade s plánom a stratégiou rozvoja školy. Premyslite si ciele a účel Vášho projektu, a to následne komunikujte ostatným. Zmeny realizujte postupne v jednotlivých fázach a nečakajte, že sa všetko podarí uskutočniť cez noc. Stavajte na malých úspechoch, avšak nezabúdajte na hlavné ciele, ktoré ste si pôvodne stanovili.



Kľúčové kroky

1. Založte akčnú skupinu pre zdravé stravovanie.
Mala by zahŕňať rozmanité spektrum osôb, ktoré sú schopní pracovať ako jeden tím.
2. Generujte nápady.
Pomocou dotazníkov, diskusií a pozorovaní objavte a analyzujte jednotlivé problémy, s ktorými sa Vaša škola potýka, a určte vhodné riešenia.
3. Riešenia navrhnete osobám s rozhodovacou právomocou tak, aby boli začlenené do plánu rozvoja školy a školského stravovania.
4. V spolupráci s vyučujúcimi iniciujte výraznejšie prepojenie a zapracovanie problematiky zdravého stravovania do ŠVP, ktorý ako záväzný dokument má väčšiu váhu.
5. Realizujte Váš akčný plán krok za krokom a s merateľnými výsledkami.
6. Sústavne kontrolujte a vyhodnocujte uskutočnené zmeny a podľa toho upravujte svoje ďalšie plány.

Kto tu môže pomôcť?

Existuje mnoho spôsobov, ako získať pomoc a podporu ostatných. Pokiaľ ešte nie sú súčasťou akčnej skupiny, pokúste sa aspoň nadviazať užšiu spoluprácu s dodávateľmi surovín do školskej jedálne, miestnymi orgánmi či inými organizáciami, ktoré usilujú o kvalitnejšie stravovanie v školách. O školskom stravovaní rozhoduje riaditeľ/riaditeľka školy a vedúca školskej jedálne, preto je dôležité, aby ste získali ich podporu, a pokiaľ to bude možné, zahrnuli ich do akčnej skupiny. Pokiaľ do školskej jedálne dodáva jedlo dodávateľ, ktorý súčasne obsluhuje aj iné školy v okolí, je vhodné s nimi zmeny prediskutovať. Skupina škôl bude mať iste lepšiu vyjednávaciu pozíciu než jednotlivé školy.

Ďalším zdrojom informácií a podpory môžu byť významní miestni občania. Možno, že Vám prisľúbia finančnú podporu alebo aspoň zorganizujú akciu na Vašu podporu. Mnohí z rodičov potom môžu ponúknuť niektoré svoje skúsenosti a kontakty. Prípadne môžete osloviť miestnych predajcov a výrobcov. Možno Vám poskytnú zaujímavé obchodné ponuky.

Potrebuje inšpiráciu?

- Zvážila akčná skupina všetky výzvy, s ktorými môže zápasíť ?
- Inšpirujte sa riešeniami uvedenými v tejto brožúrke.
- Navštívte školu, ktorá zmeny už úspešne realizovala. Môžete sa tak dozvedieť, čo sa podarilo, a čo by dnes robili inak.
- Spoločne sa zamerajte na oblasť stravovania v škole a určte, čo by bolo dobré zmeniť z pohľadu rôznych skupín osôb. Jedna časť skupiny sa môže vžiť do situácie žiakov, iná zase dozoru v jedálni či zamestnancov jedálne. Pre dosiahnutie väčšej reality si skúste jednotlivé roly zahrať. Vytvorte modelové situácie, z ktorých žiaci problematiku lepšie pochopia.
- Požiadajte žiakov a študentov, aby svoje nápady nakreslili.



- Svoje návrhy a nápady konzultujte s čo najviac osobami. Všetci Vám síce neposkytnú finančnú podporu, ale možno prídu s inou zaujímavou ponukou.
- Zložité oblasti rozdelte do menších fáz.

Znie Vám to povedome?

JEDÁLEŇ

1. Ako zlepšiť úroveň školského stravovania bez toho, aby Vás to stálo mnoho peňazí a času?
2. Ako čo najlepšie využiť malý priestor školskej jedálne?
3. Ako znížiť hlučnosť v jedálni?
4. Ako zariadiť, aby ste mohli školskú jedáleň využívať aj pre iné účely?
5. Ako školskú jedáleň urobiť príjemnejším miestom?

ČAS OBEDA

6. Ako skrátiť rady na jedlo?
7. Ako zaistiť pokojnejšie rady na jedlo?
8. Ako zaistiť dostatok času na obed a zároveň slušné správanie v školskej jedálni?

PODPORA ZDRAVÉHO STRAVOVANIA

9. Ako to urobiť, aby žiakom a študentom zdravé jedlá chutili?
10. Ako to urobiť, aby žiaci a študenti jedli teplý obed v školskej jedálni, a nie iba desiate či kupované potraviny?
11. Ako informovať rodičov a získať ich podporu?

DOBRE VZŤAHY

12. Ako zlepšiť vzťahy medzi zamestnancami jedálne a žiakmi a študentmi?
13. Ako zlepšiť správanie žiakov a študentov v školskej jedálni?
14. Ako zaistiť, aby učitelia obedovali spoločne so žiakmi a študentmi v školskej jedálni?
15. Ako to urobiť, aby všetci boli spokojní?



1. AKO ZLEPŠIŤ ÚROVEŇ ŠKOLSKÉHO STRAVOVANIA BEZ TOHO, ABY VÁS TO STÁLO MNOHO PEŇAZÍ A ČASU?

Nákladové efektívne riešenia

Zvážte využitie nákladových efektívnych riešení uvedených v tejto brožúrke. Aj nenákladné riešenia môžu mať skvelé výsledky, niekedy dokonca lepšie ako tie nákladné.

Časové efektívne riešenia

Niektoré riešenia, ktoré v tejto brožúrke ponúkame, vyžadujú menej času ako ostatné.

Tímová práca

Pamätajte si, že pokiaľ máte tím, ktorý pracuje spoločne, usporíte tým mnoho času a úsilia.

Jasné zadania

Úlohy, rozpočet a termíny nastavte jasne a zrozumiteľne. Predídete tým zbytočným komplikáciám a predĺženiam.

Podnikateľský zámer

V prípade súkromných dodávateľov školského stravovania – zostavte jasný obchodný plán, ako vďaka zvýšenému počtu stravníkov postupne zvýšite Váš príjem a získané prostriedky následne použijete pre ďalšie postupné kroky v prospech školskej jedálne.

Hovorte s ľuďmi

Hovorte aj s tými, ktorí nie sú súčasťou akčnej skupiny. Oslovte miestnych predajcov a výrobcov. Možno, že Vám vyjdú v ústrety a ponúknu zaujímavé obchodné ponuky. Nebojte sa osloviť i veľké spoločnosti a požiadajte ich o podporu svojich projektov.

Získajte peniaze

Usporiadajte zábavné a informatívne fundraisingové akcie, na ktoré pozvete žiakov a študentov, zamestnancov jedálne, učiteľov, rodičov aj verejnosť. Akcie môžete spojiť i s inými školskými projektmi, ktoré potrebujú finančnú podporu. Tieto akcie sú tiež skvelou príležitosťou, ako zvýšiť povedomie o Vašom projekte. Ich organizáciou poverte špeciálny tím. Jeho členovia tak budú môcť rozvíjať svoje schopnosti a posilňovať vzájomné vzťahy.

Synchronizácia s ostatnými projektmi

Pre svoj projekt skúste využiť prostriedky a zdroje určené pre iné činnosti. Napríklad môžete využiť prostriedky na umelecké aktivity žiakov a študentov tým, že ich poveríte dekorovaním školskej jedálne.



2. AKO ČO NAJLEPŠIE VYUŽIŤ MALÝ PRIESTOR ŠKOLSKEJ JEDÁLNE?

Revízia rozvrhnutia doby obeda

Pokiaľ škola poskytuje obedy pre veľké množstvo žiakov a študentov, zvážte zavedenie systému rozvrhnutia doby obeda. Pokiaľ Vaša škola už podobný systém využíva, avšak ten nefunguje podľa Vašich predstáv, nižšie ponúkame niekoľko riešení, ako docieľiť požadovaný stav.

- Určte jednu dobu obeda pre všetkých stravníkov, ale súčasne rozvrhnite časy, kedy sa určité skupiny žiakov a študentov dostavia do školskej jedálne.
- Určte čas na obed pre jednotlivé ročníky a rozvrhnite, kedy sa majú do jedálne dostať.
- Niektoré školy úspešne zaviedli systém, kedy je čas obeda plánovaný okolo poslednej doobedňajšej hodiny. To znamená, že niektorým žiakom a študentom doba obeda začína pred, behom, alebo po poslednej doobedňajšej hodine, v závislosti na tom, aký deň v týždni je. Niektorí žiaci a študenti tak odídu na obed v priebehu hodiny a úlohy dokončia, akonáhle sa vrátia z obeda. Tým je zaistené, že sa v jedálni stretávajú rôzne ročníky, a že každý stravník má rovnaký počet skorých a neskorších obedov.

Flexibilita

Pri plánovaní rozvrhnutia doby obeda nezabudnite zaistiť, aby bol celý systém dostatočne flexibilný, a žiaci a študenti si tak mohli v pokoji obed vychutnať.

Preskúmajte dĺžku prestávky na obed

Zamyslite sa nad súčasnou dĺžkou prestávky na obed. Je jej dĺžka iba zabehnutou tradíciou, alebo bola z nejakého konkrétneho dôvodu zmenená? Pokiaľ sa jedná o druhé vymenované, zvážte iné prístupy. Majte na pamäti, že čas, kedy sa vydávajú obedy, a prestávka

na obed v školskom rozvrhu, by sa mali prispôbiť potrebám stravníkov, teda žiakom, študentom a pedagógom, nie iba potrebám zamestnancov školskej jedálne. (Vid' str. 13: Rozvrhnutie doby obeda.)

Maximálne využitie priestoru

Pokiaľ do školskej jedálne nakupujete nový nábytok, zvážte nákup skladacích či ľahko prenosných stolov či stoličiek. Vďaka tomu budete môcť zvýšiť počet miest v jedálni a súčasne žiakom a študentom poskytnete dostatok priestoru k pohybu.

Vonkajší priestor

Čo tak využiť aj priestor mimo jedálne? Môžete použiť časť nevyužitého ihriska a vybudovať na ňom prístrešok, pod ktorým môžu žiaci a študenti v dobe teplého počasia obedať na čerstvom vzduchu.

Mobilná jedáleň

A prečo rovno nezriadiť mobilné stravovacie zariadenie? Môže mať podobu várnice na kolieskach, pojazdného šalátového pultu alebo stánku so zdravými sendvičmi. Nezabudnite však, že aj pri tejto variante je nutné zaistiť sedenie pre žiakov a študentov.

Ďalší vnútorný priestor

Nie je v škole nejaké ďalšie miesto, kde by žiaci a študenti mohli obedať? Taký priestor sa nemusí nachádzať hneď vedľa školskej kuchyne. Také miesto môžete napríklad využiť pre obedy starších žiakov. Je mnoho spôsobov, ako pretvoriť rôzne priestory na jedáleň. Nápady nájdete na str. 10 (Ako zariadiť, aby sme školskú jedáleň mohli využívať aj pre iné účely?)



3. AKO ZNÍŽIŤ HLUČNOSŤ V JEDÁLNI?

Je celkom zásadné, aby prostredie jedálne bolo uvoľnené a prívetivé. Prestávka na obed je koniec koncov tou najdôležitejšou z prestávok. Žiaci a študenti sa budú cítiť sviežejší a budú mať dostatok síl a pozornosti pre ďalšiu výuku. Pokiaľ zvažujete zásadné zmeny, dôkladne sa uistite, že sú vhodné z dlhodobého hľadiska, a že sa neminú účinkom.

Protihlukové panely

Jednoduchým spôsobom, ako znížiť hluk v jedálni, je inštalácia protihlukových panelov, ktoré dokážu hluk absorbovať. Predstavujú lacnejšie riešenie než akustické podhlady (viď nižšie) a dajú sa premiestňovať po jedálni podľa aktuálnej potreby. Lacnejšie, avšak o niečo menej efektívnou alternatívou, sú korkové obklady.

Veľmi dôležité, zvlášť pokiaľ je v jedálni parketová podlaha, je tlmiť zvuk, vyvolávaný posúvaním stoličiek. Je teda vhodné na nohy stoličiek nasadiť gumové koncovky.

Akustické podhlady

Zníženie úrovne stropu je dobrý spôsob, ako znížiť hluk v miestnosti. Máte možnosť spraviť rekonštrukciu, informujte sa, či by pre Vás bola prínosom. Vezmite však na vedomie, že nižšia výška stropu môže zvýšiť pocit stiesnenosti.

Podlahy

Zistite, aký má na hluk vplyv podlahová krytina vo Vašej jedálni. Vinylová krytina napríklad dokáže odstrániť drhnutie stoličiek o podlahu. Koberec zase pohlcuje hluk v miestnosti. Nezabudnite, že zvolené riešenie musí byť dostatočne odolné, aby vydržalo značný nápor, a súčasne vhodné pre účely jedálne (nesmie kídať, ľahké čistenie a pod.).

Záclony a závesy

Pokiaľ riešite nákup nového nábytku pre školskú jedáleň, zvažte zakúpenie záclon či závesov. Tie dokážu pohlcovať hluk.

Hudba

V závislosti na akustickej dispozícii jedálne môže hudba buď zvýšiť, alebo i znížiť hluk v miestnosti. Vhodná hudba môže žiakov a študentov viesť k tomu, aby sa stíšili tak, aby bola hudba počuteľná. Voľba hudby však musí byť dobre premyslená. Prípadne žiakom a študentom môžeme ponúknuť, aby si hudbu volili sami a premýšľali o tom, aký druh hudby je pre upokojenie atmosféry najvhodnejšie.

Informačné značky a tabule

Niektoré školy zaznamenali úspech s tým, že do jedálne nainštalovali rôzne farebné tabuľky, nápisy alebo elektronické tabule napríklad s nápismi „Stíšte sa!“ alebo „Si na rade“. Zamestnanci jedálne tak na žiakov a študentov nemusia hulákať, čo opäť prispieje k zníženiu hluku a celkovo príjemnejšej atmosfére v jedálni.

Správanie

Najlepším spôsobom, ako znížiť hluk v jedálni, je zaistiť správne a slušné správanie jej návštevníkov. (Viď str. 14: Ako zaistiť pokojnejšie rady na jedlo?)



4. AKO ZARIADIŤ, ABY STE ŠKOLSKÚ JEDÁLEŇ MOHLI VYUŽÍVAŤ AJ PRE INÉ ÚČELY?

Mnoho menších škôl využíva priestor jedálne aj pre iné účely, napríklad ako miestnosť pre divadlo či priestor pre rôzne akcie pre verejnosť. To je síce rozumné využitie priestoru, avšak je dôležité zaistiť, aby v dobe obeda miestnosť skutočne vyzerala ako jedáleň. To sa dá dosiahnuť použitím správneho nábytku a ďalších predmetov, ktoré budú v súlade aj s ostatnými účelmi priestoru.

Stohovateľné stoly

Do jedálne nakupujte také stoly, ktoré je možné naskladať na sebe, alebo aspoň ľahko premiestniť do rohu či skladu. Niektoré stoly sú vybavené pojazdnými kolieskami pre ľahšiu manipuláciu. Tie však budú klásť väčšie nároky na skladovací priestor.

Obrusy

Používajte obrusy ako rýchly a ľahký spôsob, ako zmeniť atmosféru v miestnosti. Voľba obrusov sa môže tiež odvíjať od aktuálnej tematickej akcie, ktorá na škole prebieha. Vinylové obrusy s farebnými obrázkami zeleniny a ovocia môžu podporiť popularitu zdravého stravovania a dajú sa ľahko čistiť.

Úprava stola

Pridajte na stoly ošatku s chlebom, šalát, džbán s vodou či vázu na kvetiny. Zber kvetín na školskej záhrade a ich

aranžovanie na stoly môže byť pre žiakov populárna zábava.

Tabuľa s jedálničkom

Investujte do nákupu tabule či cedulky, ktorá bude uvádzať aktuálnu ponuku jedál. Najlepšie takej, ktorá je ľahko prenosná.

Dekorácie

Pokiaľ miestnosť školskej jedálne slúži aj pre iné účely (napr. telocvičňa alebo divadlo), skúste ju vyzdobiť v štýle, ktorý bude zodpovedať všetkým činnostiam, ktoré sa v jedálni odohrávajú.

Obedy v triede

Zamyslite sa nad tým, či by šlo priestory tried použiť ako jedáleň. Niektoré školy v tejto súvislosti zriadili obedové kluby, kedy žiaci a študenti môžu obedy jesť priamo v triede. Mnoho žiakov a študentov takúto možnosť uvitá a súčasne tým znížite nápor na školskú jedáleň. Vždy je však dôležité zaistiť upratanie tried po obede.



5. AKO ŠKOLSKÚ JEDÁLEŇ UROBIŤ PRÍJEMNEJŠÍM MIESTOM?

Zamyslite sa nad miestami, kam chodíte radi jesť, a prečo. Aj malé úpravy môžu zmeniť celkový ráz jedálne, a tým i spôsob, ako sa v nej ľudia správajú. Identita a odpočinok – to sú dve kľúčové slová, na ktoré by sme mali pamätať pri plánovaní vzhľadu jedálne. Vždy hľadajte spôsoby, ako podporiť zdravé stravovanie.

Miesto oddychu

Vytýčte si so svojou akčnou skupinou cieľ, ako z pohľadu návštevníka urobiť školskú jedáleň miestom pohodlia a oddychu. Môžete napríklad po obede prístupnú časť jedálne ako študovňu na písanie domácich úloh, alebo priestor pre hru a oddych dochádzajúcich žiakov.

Téma

S akčnou skupinou sa pokúste svojej jedálni dať jasný ráz a identitu, napríklad téma lesa, farmy, záhrady či reštaurácie. Možno sa Vám podarí vytvoriť miesto, kam budú žiaci a študenti chodiť radi jesť, a zamestnanci pracovať.

Názov jedálne

Rozhodnite sa, ako budete školskú jedáleň nazývať (napr. kaviareň alebo reštaurácia). Napríklad kaviareň môže v návštevníkoch jedálne evokovať miesto, kde sa ľudia radi schádzajú. Vytvorte projekt na vyzdobenie jedálne, ktorý bude v súlade s novým názvom.

Inšpirácie

Pre inšpiráciu navštívte kaviarne, reštaurácie či iné jedálne a zamyslite sa nad tým, čo sa vám páči a nepáči.

Výstava výtvarných diel žiakov

Steny a priestor jedálne sa ideálne hodí na predstavenie umeleckých a výtvarných diel žiakov a študentov. Môžete ale využiť tiež diela umelcov pôsobiacich v okolí školy. Meniť ich môžete podľa aktuálnej tematickej akcie alebo projektu školy.

Osvetlenie

Skontrolujte, či je jedáleň správne osvetlená. Nie je príliš tmavá? Alebo naopak príliš svetlá? Do zle osvetlenej miestnosti umiestnite žiarovky, najlepšie stmievateľné, tak aby ste mohli meniť „náladu“ miestnosti podľa potreby. V miestach, kde je príliš svetla, použite na okná, rolety či závesy.

Teplota

Skontrolujte, či je v jedálni správna teplota. Opýtajte sa na názor tých, ktorí jedáleň navštevujú, a podľa toho upravte teplotu v miestnosti. V lete tiež môžete regulovať teplotu umiernením okenných roliet.

Čistý vzduch

Pokiaľ je jedáleň bezprostredne prepojená s kuchyňou, často sa do nej dostanú vône vznikajúce pri varení. Jedáleň je potrebné často vetrať, v teplom období je ideálne otvoriť okná.

Farba stien

Sú steny vymaľované teplými alebo studenými farbami? Napomáhajú vytvárať správnu atmosféru v jedálni? Pokiaľ chcete zaistiť neustále nový vzhľad, vymaľujte ju raz ročne. Nemusíte hneď vymaľovať celú miestnosť, postačí jedna stena alebo iba časť jedálne.

Podlahy

Skontrolujte, či podlaha v jedálni zodpovedá účelu miestnosti. Farba podlahy tiež môže mať veľký vplyv na celkový dojem jedálne.



Zóny

Dobry spôsob, ako ucinir veľky priestor pohodlným a zaujímavým, je rozdelir ho na rôzne zóny. To je obzvlášť príhodné, pokiaľ chcete oddeliť rôzne vekové kategórie žiakov alebo žiakov so zvláštnymi nárokmi. Zóny je možné vytvorir pomocou farieb, nábytku alebo protihlukových zásten. Vždy však pamätajte na správne osvetlenie všetkých častí jedálne.

Stoličky

Sú Vaše stoličky vhodné aj pre malé deti? Rôzne druhy sedenia dokážu uspokojir rôzne potreby žiakov a dospelých. Niektoré stoly sú vyrábané s nastaviteľnou výškou, čím docielite vyššej flexibility ich použitia.

Mladší žiaci a študenti

Ako na základných, tak stredných školách, je nutné pamätať na to, že mladší spolužiaci sa s prostredím novej jedálne musia najprv zoznámiť. Skúste vymysliť spôsoby, ako ich s chodom jedálne zoznámiť. Vyčleňte pokojné miesto, kde sa títo žiaci a študenti môžu v pokoji naobedovať. Niektoré školy dokonca zriadili špeciálne miesta, kde starší žiaci a študenti pomáhajú tým mladším. Môžete napríklad realizovať modelové situácie, kedy starší žiak robí sprievodcu mladšiemu.

Hluk

Hlučné prostredie je vždy viac stresujúce ako to pokojné. (Viac viď str. 9: Ako znizit hlučnosť v jedálni?)



6. AKO SKRÁTIŤ RADY NA JEDLO?

Je nutné skrátiť čas, ktorý žiaci a študenti strávia v rade, a naopak zvýšiť čas, kedy sa môžu porozprávať s kamarátmi, hrať alebo odpočívať. Pokiaľ budú tráviť príliš času v rade, pravdepodobne začnú obedovať mimo školskú jedáleň. Menšie rady tiež znamenajú menej času, ktorý dozor strávi ich dohľadom.

Rozvrhnutie doby obeda

Pokiaľ škola poskytuje obedy pre veľké množstvo žiakov a študentov, zvážte zavedenie systému rozvrhnutia doby obeda. Pokiaľ vaša škola už podobný systém využíva, avšak ten nefunguje podľa vašich predstáv, existuje mnoho riešení, ako docieľiť požadovaného stavu. (Viac vid' str. 15: Ako zaistiť dostatok času na obed a zároveň slušné správanie v školskej jedálni?)

Bezhotovostný systém

Zvážte zavedenie bezhotovostného systému, ktorý značne urýchli nákup obedov. Ten môže využívať rôzne magnetické karty alebo lístky. Použitie kariet má navyše tú výhodu, že môžete ľahko sledovať, aké obedy stravníci preferujú. Môžete zriadiť aj jednorazové platby za obed na celý týždeň alebo nákup a výber pokrmov cez internet.

Výdajné miesta

Zriadte viac miest, kde si žiaci a študenti môžu odobrať jedlo a zaplatiť za obedy. Zaistite, že rady na jedlo a na platenie obedov budú oddelené. To však môže znamenať vyššie náklady na zamestnancov.

Popisy jedál

Ich použitím predídete opakujúcim sa otázkam na zamestnancov jedálne. Je to tiež spôsob, ako ľahko dať stravníkom vedieť, ktorým jedlám by sa mali vyhnúť napríklad alergici.

Zvýhodnené jedlá

Zvážte zavedenie zvýhodnených jedál za mierne zníženú cenu. Tým môžete podporiť odber zdravých jedál, obzvlášť pokiaľ budú za nižšiu cenu ako ostatné jedlá.

Rozosielanie jedálničiek

Poskytnite žiakom a študentom jedálničky ešte predtým, ako prídu do jedálne. Vďaka tomu budú mať už vopred vybrané a výdaj jedál sa zrýchli. Mimo jedáleň vyveste veľkú tabuľu, ktorá bude inzerovať jedlo dňa alebo týždňa. Niektoré školy nechávajú jedálničky kolovať behom hodín, iné ich zase zasielajú žiakom a študentom domov. Vďaka tomu môžu mať rodičia prehľad o tom, ako sa ich deti stravujú.

Samoobslužné pulty

Samoobslužné pulty sú dobrým spôsobom, ako zrýchliť výdaj jedál. Pomocou nich je možné ponúkať napríklad šaláty, ovocie, zákusok, nápoje, prípadne prílohu k hlavnému pokrmu.

Predajné automaty

Školskú jedáleň môžete tiež doplniť o predajný automat so zdravými potravinami. Bude však nutné zaistiť ich súlad s normami pre školské jedálne.

Zvláštne potreby

Nezabudnite, že niektorí žiaci a študenti majú zvláštne požiadavky na stravovanie (napr. diabetici). (Viac vid' str. 23: Ako to urobiť, aby všetci boli spokojní?)



7. AKO ZAISTIŤ POKOJNEJŠIE RADY NA JEDLO?

Skracovanie radov na obed je jednou z možností, ako redukovať stres v školskej jedálni.

Viac zdravých obľúbených jedál

Pokiaľ škola doposiaľ nepoužíva objednávkový systém, jednou z príčin stresu v radoch na obed môže byť obava, že deti nedostanú jedlo, na ktoré sa tešia. Niektorí žiaci a študenti tak predbiehajú, a tí, čo tak nečinia, cítia nespravodlivosť. Skúste zvýšiť podiel zdravých jedál, ktoré žiaci a študenti majú radi, na úkor tých menej populárnych.

Plynulosť

Zaistite, že rady postupujú plynulo a nedochádza k zbytočnému zdržovaniu. Zaistite, že žiaci a študenti rad nespomaľujú tým, že trávajú čas študovaním ponuky jedál.



Skoršie obedy

Sú Vaši žiaci a študenti hladní? Kedy začína doba vydávania obeda? Príde Vám,

že toho najviac zjedia počas prestávok? Skúste presunúť prestávku na obed na skoršiu hodinu. Žiaci a študenti nebudú tak hladní a zmenšíte tým rady na obed.

Riadenie radov

Systém čakania v rade by mal byť jednoduchý, aby každý vedel, kedy príde na rad. Znížite tým stres a predbiehanie.

Pomáhame najmladším

Niektoré školy sa rozhodli pre svojich najmladších žiakov zorganizovať službu, kde starší žiaci alebo dozor prinesú mladším žiakom obed až k stolu, aby nemuseli čakať v rade. Týmto spôsobom sa môžu žiaci postupne naučiť, ako to v školskej jedálni chodí.

Dozor z radov študentov

Školy, ktoré už vyriešili otázku vzhľadu jedálne, môžu začať využívať ako dozor študentov vyšších ročníkov. Pomoc žiakov a študentov ponúka radu výhod, napríklad väčšie porozumenie správania sa svojich spolužiakov alebo osobný rozvoj členov dozoru. Pokiaľ má však takýto prístup fungovať, je nutné, aby na to usilovne dohliadal skúsený pedagóg.

Zábava

Niektoré školy vymysleli spôsoby, ako žiakov a študentov zabaviť, zatiaľ čo čakajú v rade na obed. Napríklad pomocou vhodne zvolenej hudby, ktorá avšak neruší ostatných v jedálni.

Stres v rade

Čím je rad dlhší, tým je viac stresujúci. (Viac str. 13: Ako skrátiť rady na jedlo?)

8. AKO ZAISTIŤ DOSTATOK ČASU NA OBED A ZÁROVEŇ SLUŠNÉ SPRÁVANIE V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI?

Je úplne zásadné, aby žiaci a študenti mali počas prestávky dostatok času na obed aj na zábavu. Zaistite, aby mali dostatok času a s obedom sa nemuseli ponáhľať. Pokiaľ sa Vám to podarí, budú čas obeda vnímať ako príjemnú časť dňa a budú sa na ňu tešiť.

Dĺžka prestávky na obed

Je obedná prestávka dostatočne dlhá? Dĺžka prestávky na obed je v súčasnosti stále skrácovaná. To môže byť kontraproduktívne, čo spôsobuje, že žiaci a študenti často nemajú dostatok času obed stráviť, odpočinúť si a sústrediť sa popoludní na ďalšie vyučovanie.

Integrácia obedov

Obedná prestávka je často využívaná nielen pre stravovanie, ale aj napríklad pre krúžky a pod. Zvážte dodávanie obedov aj na miesto konania týchto aktivít. Podporíte tým medziludské vzťahy v rámci týchto aktivít, predĺžite čas na obed a znížite rady v jedálni.

Rozdelenie obednej prestávky

Stanovte samostatný čas na obed a čas na spoločenské aktivity. To je obzvlášť vhodné pre žiakov základných škôl, ktorí sa nebudú musieť s obedom ponáhľať, a budú vedieť, že je stále dostatok času na odpočinok a zábavu s kamarátmi.

Mimoškolské aktivity

Mimoškolské aktivity nad rámec výuky naplánujte tak, aby žiaci a študenti mali dostatok času na návštevu školskej jedálne.

Kratšie rady

Strávia žiaci a študenti v rade podstatnú časť obednej prestávky? Pokiaľ áno, pozrite sa na niektoré nápady, ako zmenšiť rady, na str. 13 Ako skrátiť rady na jedlo?



9. AKO TO UROBIŤ, ABY ŽIAKOM A ŠTUDENTOM ZDRAVÉ JEDLÁ CHUTILI?

Žiaci si jedáleň obľúbia, pokiaľ sa v nej budú cítiť ako doma. Tiež chcú takú jedáleň, kde si môžu pokecať s kamarátmi. Zmena kultúry stravovania sa tak netýká iba jedla samotného, ale i celkovej atmosféry v školskej jedálni.

Zapojte ich

Zapojte žiakov a študentov do plánovania školského jedálneho lístka a ostatnej ponuky potravín v škole. Iste sa budú na obed tešiť viac, pokiaľ na nich bude čakať ich obľúbené jedlo.

Získajte spätnú väzbu

Spätná väzba od žiakov a študentov je jeden z najlepších spôsobov, ako zistiť, čo je potrebné zlepšiť. Získať ju môžete napríklad pomocou dotazníkov.

Grafická podoba jedálneho lístka

Usporiadajte medzi triedami súťaž o najkrajší jedálny lístok pre školskú jedáleň alebo nechajte triedy striedať sa po týždni. Upriamite tak pozornosť žiakov a študentov na školskú jedáleň.

Integrácia zdravého stravovania

Preskúmajte všetky možné spôsoby, ako do učiva začleniť otázku zdravého stravovania a ako túto tému spojiť so školskou jedálňou. Môžete napríklad podporiť teoretické znalosti z výuky praktickými skúsenosťami zo školskej jedálne. Usporiadajte ochutnávky pre rodičov, žiakov a študentov, a podporujte ich v tom, aby neustále skúšali niečo nové. S trochou trpezlivosti sa Vám iste podarí zmeniť ich chute.

Prezentácia jedál

Vystavené jedlo musí vždy vyzeráť lahodne a čerstvo a nemalo by byť vo vitríne príliš dlho. Rovnako je dôležité, aby aj výdajňa jedál pôsobila príjemným dojmom. Pokiaľ umiestnite pult so zdravými šalátmi, ponúkajte sezónne ovocie a zeleninu, hneď vedľa výdajného

okienka alebo miesta, kde žiaci čakajú v rade. Zvýšite tým ich obľubu.

Podporte sociálnu interakciu

Umožnite, aby spolu mohli obedovať žiaci a študenti, ktorí si nosia vlastné obedy z domu, a tí, ktorí navštevujú školskú jedáleň. Odpadne im tak dilema, či majú chodiť do jedálne, alebo si nosiť vlastné obedy, pokiaľ spolu chcú tráviť obednú prestávku.

Raňajkové kluby

Raňajkové kluby sú skvelým spôsobom, ako si žiaci môžu utvárať správne stravovacie návyky už od rána. Raňajky sú nesmierne dôležité pre to, aby sa dieťa cítilo pri doobednom vyučovaní dobre. Pokiaľ sa deti nestíhajú najesť doma, je raňajkový či desiatový klub ideálny, a rodičia radi za ponuku zdravých raňajok a desiatych zaplatia viac.

Podporujte tému „jedlo“

Toto môžete dosiahnuť napríklad tým, že budete organizovať tematické akcie. Niektoré školy tiež usporadúvajú rôzne slávnosti, kde sa žiaci a študenti môžu pochváliť vlastnými výtvarmi. Čím väčšiu popularitu bude mať školské stravovanie mimo školu, tým viac sa žiaci budú chcieť zapojiť. V spolupráci s miestnymi záhradkármi môžete v školskej jedálni napríklad usporiadať výstavku ovocia či zeleniny, alebo pozvať verejnosť na výstavu výpestkov z Vašej školskej záhrady.

Odmeny za zdravé stravovanie

Pokúste sa v spolupráci s rodičmi a pracovníkmi školských kuchýň vytvoriť motivačný a odmeňovací program na podporu konzumácie zdravých pokrmov.



Nastavte konkrétne ciele a odmeny za to, že si žiaci a študenti k obedu zvolia zdravé jedlo.

Ponúknite krúžky varenia

Ideálne by mali byť hodiny varenia súčasťou bežnej výuky. Pokiaľ tomu tak zatiaľ na Vašej škole nie je, ponúknite krúžok varenia ako súčasť mimoškolských aktivít. V ňom sa môžu žiaci a študenti naučiť, ako variť a pripravovať zdravé pokrmy. Budú tak nie len viac naklonení novým veciam, ale aj pochopia, čo všetko príprava jedla zahŕňa. Pokiaľ je krúžok vedený školským kuchárom, ešte k tomu posilíte medzilidské vzťahy.

Zriadte krúžky pestovania

V nich sa žiaci a študenti môžu naučiť, ako pestovať ovocie a zeleninu a čo všetko ich pestovanie obnáša. Navyše, pokiaľ budú žiaci a študenti jesť, čo sami vypestovali, nájdu si k zdravým potravinám cestu omnoho ľahšie. Ideálne je prepojiť tieto aktivity so vzdelávacím obsahom ŠVP – pestovateľské práce, alebo s témou „Človek a svet práce“ v prípade krúžkov varenia.

Príjemné prostredie

Žiaci a študenti si zdravé jedlá vychutnávajú lepšie, pokiaľ sa budú cítiť príjemne a uvoľnene. (Viac vid' str. 11: Ako školskú jedáleň urobiť príjemnejším miestom?)



10. AKO TO UROBIŤ, ABY ŽIACI A ŠTUDENTI JEDLI OBEDY V DOBE OBEDA, A NIE POČAS PRESTÁVOK?

V mnohých školách, najmä stredných, toho mladí ľudia najviac zjedia o doobedných prestávkach, namiesto v dobe obeda. Tomu sa dá ľahko predísť pomocou niekoľkých malých zmien.

Správna doba obeda

Zistite, či žiaci a študenti schválne nejedia veľké desiater počas prestávok, pretože vedia, že až do obeda bez jedla nevydržia.

Zdravé desiater

Pokiaľ obed na skoršiu hodinu presunúť nejde, zvážte predaj zdravých, ľahkých desiater cez prestávky, aby žiaci a študenti nemali hlad až do obeda. Mimoškolské aktivity nad rámec výuky alebo popoludňajšie vyučovanie naplánujte tak, aby žiaci a študenti mali dostatok času na návštevu školskej jedálne. Pokiaľ niektorým z nich na návštevu školskej jedálne ešte nevychádza čas, bude nutné upraviť rozvrh.

Raňajkové kluby

Mnoho žiakov a študentov raňajky úplne vynecháva, a potom hlad zaháňajú cez prestávky nezdravými potravinami. Pokiaľ zriadite raňajkový klub, ktorý ich osloví, poskytnite im šancu si toto dôležité jedlo v pokoji vychutnať.

Ďalšie informácie

Preskúmajte všetky spôsoby, ako školské obedy čo najviac zatriaktívniť. Jedným z najväčších problémov sú potom dlhé a stresujúce rady. Ďalším z častých neduhov je nezaujímavé prostredie školskej jedálne alebo nedostatok miesta.



11. AKO INFORMOVAŤ RODIČOV A ZÍSKAŤ ICH PODPORU?

Dobrá informovanosť rodičov o školskom stravovaní a získavanie spätnej väzby podporuje odber Školských obedov. Rodičia sú tiež zdrojom podpory a niektorí sa potom chcú aj aktívne zapojiť.

Informačný bulletin

Vďaka tomuto spôsobu komunikácie môžete rodičov ľahko informovať o všetkých zmenách v školskej jedálni. Pokiaľ tak ešte nečinite, začnite rodičom rozosielať aktuálny jedálniček, aby vedeli, za čo vlastne platia. Niektorým školám sa podarilo školský jedálniček presadiť do miestnych novín, či dokonca podporovať zdravé stravovanie v miestnej televízii či rozhlase.

Vždy si pýtajte spätnú väzbu

Vďaka nej budete môcť určiť, čo funguje a čo je nutné zlepšiť, a tiež vyvrátiť prípadné mylné informácie o spôsobe, akým svojich žiakov a študentov stravujete. Je dôležité rodičov správne motivovať a pre získanie spätnej väzby voliť vhodné prostriedky, napríklad osobné rozhovory alebo dotazníky.

Pozvite rodičov na obed

Pozvite rodičov, aby navštívili školskú jedáleň a naobedovali s deťmi. Pre tento účel môžete napríklad určiť jeden konkrétny deň v týždni. Alebo je možné pre rodičov pripraviť večeru (napríklad v deň konania rodičovského združenia), pri ktorom budú môcť ochutnať jedlá, bežne

varené pre deti, navyše so zameraním na správnu výživu. Súčasťou večere môže byť prednáška či praktický workshop s výživovým poradcom či vedúcou školskej jedálne.

Pozvite rodičov na ochutnávku

Usporiadajte ochutnávku Školských jedál. Je to skvelý spôsob, ako zapojiť zamestnancov jedálne, prediskutovať uskutočnené zmeny a získať spätnú väzbu od rodičov. Pre zaistenie čo najlepšej účasti ochutnávku spojte s inými školskými akciami pre rodičov.

Zapojte rodičov

Zapojte rodičov do Vášho projektu na zmenu školského stravovania. Niektoré školy usporadúvajú rôzne slávnosti, kde prezentujú výsledky, ktoré ich úsilie prináša. Takéto akcie môžu tiež poslúžiť pre získanie finančných prostriedkov alebo zvýšenie povedomia o Vašom projekte.

Obavy rodičov

Informujte rodičov, pokiaľ uskutočňujete zásadné zmeny v školskom stravovaní. Niektorí z nich môžu mať o svoje deti obavy, obzvlášť pokiaľ majú zvláštne nároky na stravu.



12. AKO ZLEPŠIŤ VZŤAHY MEDZI ZAMESTNANCAMI JEDÁLNE A ŽIAKMI A ŠTUDENTMI?

Je ľahké skĺznuť do rutinného stavu, kedy sa vzťahy medzi jednotlivými zamestnancami školy alebo žiakmi stanú niečím, čo je iba automatickou súčasťou školského života. Zmeňte takýto stav a zmeníte celkovú atmosféru v jedálni, vrátane motivácie jej zamestnancov.

Zapojte zamestnancov jedálne

Je dôležité, aby si žiaci a študenti a zamestnanci jedálne vytvorili vzájomný vzťah. To môže byť niekedy obtiažne, obzvlášť pokiaľ jedáleň navštevuje veľké množstvo stravníkov a netrávia tam príliš mnoho času. Skúste zamestnancov jedálne zapojiť do rôznych Školských akcií, či dokonca výuky niektorých súvisiacich predmetov.

Propagujte zdravé pokrmy

Zamestnanci jedálne by mali vždy podporovať ponuku zdravých pokrmov. Ich prístup hrá kľúčovú rolu, pokiaľ chceme, aby žiaci a študenti vyskúšali nové a zdravé jedlá a potraviny. Sú tiež zdrojom spätnej väzby a môžu spoločne so žiakmi a študentmi zostavovať jedálniček pre školskú jedáleň.

Spolupracujte

Zaistite, že sa zamestnanci jedálne a členovia pedagogického zboru podieľajú na rozvoji jedálne a školského stravovania. Školská jedáleň je predsa iba ich pracoviskom. Zapojte žiakov a študentov do svojho projektu. Môžete tak s nimi nadviazať lepšie vzťahy a pochopiť vzájomné potreby.

Zaistite vzdelávanie

Preškolenie zamestnancov jedálne a dozor v tom, ako podporovať pozitívnu sociálnu interakciu počas obeda a ako zachádzať a komunikovať s mladými ľuďmi. Vďaka školeniu získajú väčšiu istotu a budú schopní svoju prácu vykonávať efektívnejšie.

Nadviažte spojenie

Vedúci zamestnanec školskej jedálne by mal byť v priamom kontakte s riaditeľom školy. Obed v jedálni je časť školského dňa, a teda by mali zamestnanci jedálne mať možnosť informovať tých, ktorí nesú za chod školy hlavnú zodpovednosť.

Vážte si zamestnancov

Nezabudnite zaistiť, aby sa všetci zamestnanci školy, či už sa jedná o kuchárov, dozor alebo učiteľov, cítili ako členovia jedného veľkého školského tímu. Nezabudnite ich teda pozvať na rôzne porady, schôdze či školské akcie.

Tematické dni

Zvážte zavedenie dní, ktoré budú zamerané na podporu zdravého stravovania, napríklad Deň špecialít nášho regiónu, Deň zdravej výživy, Deň mlieka, Deň jablka, Deň kuchárov a iné. Takéto akcie sú dobrým spôsobom, ako získať podporu pre zmeny, ktoré v školskom stravovaní robíte, a tiež ako zapojiť ostatných. Pri výnimočnej udalosti môžete usporiadať oslavu, na ktorú pozvete aj rodičov či verejnosť. (Viac vid' str. 19: Ako informovať rodičov a získať ich podporu?)

Budovanie vzťahov mimo triedu

Pokiaľ bude personál školy, napríklad učitelia, tráviť spoločný čas so žiakmi a študentmi v školskej jedálni, bude to mať veľký vplyv na ich správanie a súčasne to bude šanca, ako utvárať vzájomný vzťah i mimo stien triedy. (Viac vid' str. 22: Ako zaistiť, aby učitelia obedovali spoločne so žiakmi a študentmi v školskej jedálni?)



13. AKO ZLEPŠIŤ SPRÁVANIE ŽIAKOV A ŠTUDENTOV V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI?

Utváranie správnej atmosféry a adekvátne riešenie nevhodného správania žiakov a študentov zlepšuje celkovú kultúru stravovania školy. Pokiaľ zaistíte také správanie, ktoré rešpektuje svoje okolie, bude celkový zážitok v školskej jedálni príjemnejší a prospešnejší pre sociálny rozvoj žiakov a študentov.

Atraktívne prostredie

Bolo zistené, že atraktívne prostredie podporuje úctivé správanie voči tomuto prostrediu. To znamená, že pokiaľ zlepšíte prostredie školskej jedálne, zlepšíte i správanie žiakov a študentov, ktorí ju navštevujú.

Pocit spolupatričnosti

Lepšie správanie žiakov a študentov v školskej jedálni tiež podporíte, pokiaľ budú cítiť, že sa na jej vzhľade či chode nejakým spôsobom podieľajú. Pokúste sa ich teda zapojiť do procesu návrhu zmien v jedálni.

Odstráňte napätie

Zamyslite sa nad tým, ako znížiť napätie medzi ľuďmi v jedálni. Napríklad niektorí stravníci nemusia vnímať pozitívne, pokiaľ zamestnanci jedálne začnú upratovať stoly, zatiaľčo oni ešte stáleedia. Ďalším zdrojom napätia sú napríklad rady.

Podporte sociálnu interakciu

Zaistite, aby bol celý personál školy riadne preškolený v tom, ako usmerňovať správanie žiakov a študentov a podporovať sociálnu interakciu.

Podporte spoločenské zručnosti

Ako na základných, tak stredných školách je nutné pamätať na tých najmladších

členov školy. Pokiaľ budete schopní podporovať rozvoj ich spoločenských zručností a zoznámiť ich s procesmi v školskej jedálni nenásilnou formou, odnesú si to so sebou do ďalších rokov.

Pravidlá jedálne

Preňte pravidlá, ktorá platia pre správanie v rámci školy, aj na prostredie školskej jedálne. Prípadne môžete stanoviť samostatné pravidlá. Žiaci a študenti tak budú presne vedieť, čo sa od nich v jedálni očakáva, a dozor v školskej jedálni bude poznať presný rámec toho, aké správanie už nie je prijateľné.

Začleňte učiteľov medzi žiakov a študentov

Zamyslite sa nad tým, ako napríklad presvedčiť učiteľov, aby pri obede sedeli medzi žiakmi a študentmi. Učitelia, ktorí tak už činia, potvrdili, že to žiakom značne pomohlo. Došlo k zlepšeniu vzájomných vzťahov. Nezabudnite však, že učitelia potrebujú svoj vlastný priestor a čas.

Súdržnosť komunity

Pozvite na obed do školskej jedálne rodičov či starých rodičov žiakov. To je obzvlášť prínosné pre základné školy, nakoľko to posilňuje celkovú súdržnosť v spoločnosti a zlepšuje správanie žiakov.



14. AKO ZAISTIŤ, ABY UČITELIA OBEDOVALI SPOLOČNE SO ŽIAKMI A ŠTUDENTMI V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI?

Nie je lepší spôsob, ako žiakom a študentom ukázať, že na jedle skutočne záleží, ako keď k nim k obedu zasadne učiteľ, hlavne u mladších žiakov.

Atraktívne prostredie

Pokiaľ majú zamestnanci školy obedovať spoločne so žiakmi a študentmi, je nutné, aby aj pre nich bolo prostredie školskej jedálne príťažlivé a príjemné.

Vlastné prestávky

Je pochopiteľné, že učitelia a ďalší personál školy potrebujú svoje vlastné prestávky. Preskúmajte rôzne možnosti, ako im vlastný čas poskytnúť.

Striedanie povinností

Zaveďte taký systém, kedy sa učitelia v školskej jedálni pravidelne striedajú a

súčasne sa im táto povinnosť nekriži s rozvrhom.

Integrácia do výuky

Skúste obed v školskej jedálni začleniť do výuky. Učitelia potom môžu mať prestávku až po obede so žiakmi a študentmi. To je hlavne prínosné pre základné školy, kedy sa žiaci počas obeda môžu dozvedieť niečo nového o jedle a zdravom stravovaní.

Odmena

Nezabudnite tých zamestnancov, ktorí sa angažujú počas doby obeda, patrične odmeniť za ich úsilie.



15. AKO TO UROBIŤ, ABY VŠETCI BOLI SPOKOJNÍ?

Jedlo je neoddeliteľnou súčasťou našej kultúry a má schopnosti ľudí spájať. Pokiaľ však budeme potreby niektorých prehliadať, nemusí sa nám ich podariť začleniť medzi ostatných. Spýtajte sa na radu odborníkov, rodičov alebo samotných žiakov a študentov, ktorých sa to týka.

Kultúrne rozdiely

Premyslite si, ako v školskej jedálni ponúkať aj stravovanie pre vegetariánov či rôzne náboženské skupiny (kóšer atď.). Za týmto účelom spravte analýzu potrieb žiakov a študentov. Následne budete môcť jedlá jasne označiť tak, aby všetci vedeli, čo si môžu z ponuky vybrať. V tejto súvislosti tiež skúste usporiadať rôzne akcie alebo pozvite rodičov do školy, aby nemuseli mať o vhodnosti stravovania svojich potomkov obavy.

Zvláštne stravovacie nároky

Stravovanie je oblasťou, ktorú ovplyvňuje veľké množstvo faktorov. Zamyslite sa nad tým, ako uspokojiť potreby aj tých, ktorí trpia alergiami, fóbiami, nadhmotnosťou či obezitou. Skúste k tejto téme zaujať vyvážený prístup, aby sa daní žiaci a študenti necítili vyčlenení z kolektívu.

Špeciálne vzdelávacie potreby a zdravotne znevýhodnení

Priestory jedálne by mali napĺňať potreby všetkých žiakov, vrátane tých so špeciálnymi vzdelávacími potrebami a zdravotným postihnutím, nech sa jedná o stavebné úpravy alebo asistenčné služby. Vhodné úpravy konzultujte so žiakmi a študentmi, rodičmi, pedagógmi a odborníkmi. Predovšetkým je nutné vziať v úvahu činnosti, ako je platenie obedov, čakanie v rade alebo možnosť prezrieť si ponuku jedál. Je možné, že bude potrebné upraviť priestor jedálne tak, aby ju mohli navštevovať bez pomoci ostatných. Niektorí návštevníci jedálne tiež môžu vyžadovať oddelené miesto k obedu, kde budú mať viac súkromia. Začlenenie týchto osôb do bežného chodu jedálne im však pomôže lepšie zapadnúť medzi rovesníkov.

Autori: Tom Václavík a tím Skutečne zdravé školy v Českej republike

Preklad: tím Skutočne zdravej školy v Slovenskej republike

Informačné zdroje:

Společnost pro výživu (2008). ŠKOLSKÝCH stravovanie - (historie a aktuálne). [online]. [cit. 2014-12-15]. Dostupný z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>

School Food Trust, A fresh look at the school meal experience, [online]. [cit. 2014-12-15].

Dostupný z: <http://www.schoolfoodtrust.org.uk>

