



Slow Food Italia

Deň školskej jedálne

(Canteen Day Vademecum)



**SCHOOLFOOD
4CHANGE**

Projektový acronym	SF4C
Projektové číslo	101036763
Verzia	1
WP	Pracovný balík 4: Inovatívny prístup k zdravej a udržateľnej výžive & varenie
Diseminácia	mestá, školy
Vedenie	Slow Food Italia
Autori	Angela Berlingò, Annalisa D'Onorio, Stefania Durante
Abstrakt	Dni školských jedální sú podujatia, do ktorých sa zapájajú mestá a občania, pričom sa do centra pozornosti dostáva jedlo, kuchári a kuchyne. Toto Vademecum (táto príručka) je určené na podporu dolaďovania a realizácie týchto podujatí. Odporúčané aktivity sú navrhnuté pre hlavné ciele podujatí a možno ich kombinovať a vybrať tak, aby sa prispôbili kontextu.
Kľúčové slová	#CanteenDaySF4C #foodisfun #familyatthecanteen #ourschoolcanteenisspecial #discoveringculturesthroughfood #cookyourfood #kidsinthekitchen #tastyfoodforkids #healthyfoodforkids #foodisfun #teachers&studentsatlunch #proteintransition

OBSAH

Úvod.....	4
1. AKO POUŽÍVAŤ TOTO VADEMECUM.....	7
2. PLÁNOVANIE AKTIVÍT.....	8
3. ČO ROBIŤ PO PODUJATÍ.....	11
4. AKTIVITY	
a. Aktivity pre žiakov	
Ochutnaj zmenu	
Dnes varíme my	
Všetci do jedálne! Čo máme na tanieri?	
Kuchár ako kamarát (aktivity otestovaná mestom Miláno, Taliansko)	
CPS ako výstava	
b. Aktivity pre učiteľov.....	23
Vzdelávanie v jedálni	
Spoznaj dodávateľa potravín	
c. Aktivity pre rodičov/rodinných príslušníkov.....	27
Festival chutí	
Ako sa zostavuje jedálny lístok v jedálni?	
Čo bude na večeru?	
Ako môžeme znížiť spotrebu mäsa?	
d. Aktivity pre širokú verejnosť (vrátane žiakov a ich rodín).....	35
Ochutnaj zmenu	
Varme spolu	
CPS ako výstava	
Podme na trhy!	
5. Prílohy.....	43
Evalučný dotazník a šablóna na celkové zhodnotenie	
Nástroje a materiály na "Hľadanie pokladu"	
Výukové listy	
Festival chutí	

ÚVOD

• PRE KOHO je to určené?

Cieľovou skupinou osláv Dňa školskej jedálne – Canteen day (CD) sú žiaci, učitelia, rodičia/rodinní príslušníci žiakov a široká verejnosť (vrátane žiakov s rodinami). Podujatia v rámci CD sa môžu a mali by sa organizovať v spolupráci so školami, miestnymi výrobcami potravín, zamestnancami v jedálňach, podporovateľmi školy.

• KEDY sa to bude konať?

Podujatia by sa mali uskutočniť do júna 2025. Každá škola si môže určiť svoj vlastný termín. Do úvahy by sa mali brať tieto skutočnosti:

- Dátumy už naplánovaných podujatí, ktoré by sa mohli rozšíriť, aby sa stali CD.
- Medzinárodné dni, ako napríklad Medzinárodný deň školského stravovania ([International School Meals Day](#)) alebo Svetový deň potravín ([World Food Day](#)), aby sa posilnilo prepojenie projektu s inými iniciatívami s rovnakými cieľmi.

• ČO je potrebné zorganizovať?

V rámci projektu SF4C sa plánuje zorganizovať celkovo 72 CD. Pri voľbe organizovania jednodňového podujatia bude široký záber iniciatívy zrejmý z počtu uskutočnených aktivít a počtu zapojených osôb a subjektov (školy, výrobcovia, združenia atď.). Medzi príklady aktivít patrí online stretnutie pre jednu z cieľových skupín, spoločná hra, ktorej výsledky sa môžu oznámiť kolektívne, výzva, ktorej víťaz môže byť vyhlásený na konci dňa atď.

• PREČO sa to organizuje?

Informovať rodiny o cieľoch a výsledkoch projektu SF4C a viesť ich k zdravým a udržateľným stravovacím návykom.

Pomôcť rodinám stať sa aktívnymi účastníkmi procesu zmeny.

• AKO by sa mali aktivity organizovať?

CD je **modulové podujatie** a každé podujatie by malo obsahovať aspoň jednu aktivitu pre každú cieľovú skupinu. Táto príručka poskytuje niekoľko nápadov na aktivity, ktoré možno naplánovať.

• KDE by sa mali aktivity organizovať?

CD by sa mal naplánovať na verejne prístupnom mieste, ktoré je ľahko prístupné hlavnej cieľovej skupine – žiakom, učiteľom, kuchárkam a rodinám. Školské priestory (školské dvory, triedy, prednáškové sály, kabinety), jedálne, spoločenské sály, verejné parky, trhy a miestne farmy môžu byť dobrým miestom na usporiadanie podujatia. Miesto konania by sa malo vybrať na základe ideálneho prostredia pre vybrané aktivity. Každá škola si môže vybrať, kde je podľa nej najlepšie miesto na usporiadanie CD.

CD ako projekt

Ciele sú nasledovné:

- podporovať osvetu zdravia a udržateľnú spotrebu v súvislosti s potravinami a životným štýlom s cieľom bojovať proti obezite a neprenosným zdravotným ochoreniam;
- posilniť ústrednú úlohu rodín ako nositeľov kultúry zdravia a výživy;
- navrhnuť opatrenia, ktoré sa dajú zopakovať doma v každodennej rutine;
- vymieňať si skúsenosti s miestnymi výrobcami potravín (farmári navštevujúci školy, potenciálne organizovanie farmárskeho trhu na oslave CD - partnerstvo školských fariem).

Tieto podujatia sa uskutočnia vo všetkých partnerských mestách/školách, ktoré budú podporené príručkou na organizáciu podujatia, ktoré definovalo Slow Food a ktoré sa otestovalo na "pilotnom CD". Príručka obsahuje zoznam kľúčových a niektorých voliteľných aktivít, ktoré sa budú realizovať s prihliadnutím na miestny a regionálny kontext. Počas CD sa budú testovať nové recepty (zdravé a udržateľné menu), na ktorých sa budú vykonávať testy prijateľnosti (analýza zmyslového vnímania a psychologickej spokojnosti) detí a rodičov.



AKO POUŽÍVAŤ TOTO VADEMECUM – TÚTO PRÍRUČKU

- Najprv si prečítajte, čo je to Deň školskej jedálne (CD).
- Pozrite sa na aktivity, ktoré by ste mohli zorganizovať ako súčasť CD (niektoré už boli zorganizované počas pilotných CD, iné sú nové alebo boli vyskúšané v rámci iných projektov).
- Prečítajte si, ako naplánovať aktivitu.
- Pozrite si formuláre, ktoré budete musieť vyplniť pred/po skončení CD, aby ste sa uistili, že ste schopní poskytnúť všetky informácie potrebné na evaluáciu podujatia, čo je obzvlášť dôležité, ak plánujete organizovať v budúcnosti ďalšie!



2 PLÁNOVANIE AKTIVÍT

PLÁNOVANIE AKTIVÍT

V prvom rade je potrebné premyslieť si, aký druh aktivít sa má vykonávať a pre koho sú určené. Aj keď ide o neformálne aktivity, aby boli vzdelávacie aktivity úspešné, musia byť starostlivo naplánované tak, aby boli skrz zážitky schopné podnieť zvedavosť a inšpirovať učenie. Plánovacia schéma je vlastne scenár pre organizátora aktivity a jej vedúceho, ktorý stanovuje zážitkový proces, ktorého výsledkom bude učenie. Toto plánovanie bude vychádzať z podrobného vymedzenia jednotlivých fáz, zohľadnenia dostupných zdrojov a nástrojov, ktoré sa budú používať, a vrátane záverečného hodnotenia po uskutočnení aktivity (pozri časť 3). Aby bola činnosť efektívna, jednotlivé fázy projektu musia byť navzájom prepojené spôsobom, ktorý koherentne zjednotí účel, obsah, metódy a nástroje záverečného hodnotenia.

Najlepšie je začať úvodnou **analýzou kontextu**, v ktorej sa definuje počet a typy cieľových účastníkov a určí sa téma, ktorá sa má prostredníctvom aktivity skúmať. Aj pri neformálnej aktivite musí mať organizátor jasné predstavy a presne definovať ciele. Po tejto úvodnej analýze je čas prejsť **k samotnému plánovaniu**, predstaviť si aktivitu do všetkých detailov a pamätať na to, že všetky aktivity pozostávajú z troch makrofáz: prijímacia/zahrievacia, hlavná/ústredná fáza a záverečná fáza. Predbežná návšteva miesta konania pomôže pochopiť priestory, ktoré sú k dispozícii, ich kapacitu, či sú vnútri alebo vonku a už prítomné vybavenie (napr. ozvučenie, počítače atď.). Po zhromaždení týchto dôležitých informácií je čas začať organizovať všetko, čo je potrebné – najlepšie zapísať si to do tabuľky, aby ste mali o všetkom prehľad.

Nižšie je uvedený príklad niekoľkých prvých riadkov vyplnenej tabuľky, ktorá obsahuje všetky informácie potrebné na bezproblémový priebeh:

Názov aktivity	Aká farba to je...? Aké je tvoje obľúbené jedlo v jedálni...?
Cieľová skupina	Rodiny (rodičia a deti vo veku 6-14 r., kt. sa stravujú v ŠJ)
Čas	1 hodina
Miesto a čas	knižnica San Mauro - 4:30 pm – nedeľa - september 10, 2023

1 Časový úsek	2 Celkový čas	3 Fáza	4 Detaily	5 Potrebné vybavenie	6 Nastavenie	7 Vedúci	8 Poznámky
3'	3'	Privítanie	Vedúci privíta účastníkov za sprievodu hudby a usadí ich do kruhu a každému z nich rozdá farebnú kartičku.	PC, zvuková technika, hudba, farebné karty	Stoličky v kruhu s oporou, stôl pre rečníka	Sara	Hudobná stopa: iba melódi a
6'	9'	Prelomenie ľadov	Vedúci stlmí hudbu a vyzve každého z účastníkov, aby sa predstavil a uviedol, aké jedlo by si prial a priradil k farbe kartičky, ktorú dostal počas uvítacej fázy.	PC, zvuková technika, hudba, farebné karty	Stoličky v kruhu s oporou, stôl pre rečníka	Sara	Keď každá osoba skončí, vloží svoju kartu do krabice, ktorá sa podá ďalej.

V stĺpci 1 je uvedený čas potrebný na jednotlivé fázy, v stĺpci 2 je uvedený celkový čas. V stĺpci 3 je uvedená fáza a v stĺpci 4 sú uvedené ďalšie podrobnosti o tom, čo sa počas fázy stane. Stĺpec 5 obsahuje zoznam všetkého vybavenia potrebného pre danú fázu, zatiaľ čo v stĺpci 6 sa podrobne uvádza, ako by malo byť usporiadané prostredie. V stĺpci 7 sa uvádza, kto bude viesť danú fázu, stanovovať úlohy, vysvetľovať ich účastníkom a kontrolovať čas. Nakoniec stĺpec 8 obsahuje všetky poznámky alebo ďalšie podrobnosti, ktoré by sa mali mať na pamäti.

Návrhy

Pri aktivitách, ktoré trvajú približne hodinu, sa okrem zabezpečenia zaujímavého zážitku musíme zamyslieť nad tým, čo by sme chceli, aby sa účastníkom skutočne vrylo do pamäti. Ideálne je vybrať nanajvýš jeden alebo dva koncepty, ku ktorým sa budeme viackrát vracieť (opakovanie) a ktoré môžu indukčným spôsobom vyplynúť aj z navrhovaných aktivít. Na účely ďalšieho upevnenia pojmov v mysliach účastníkov možno na konci aktivity navrhnúť jednoduchú hru, ktorá zvýrazní kľúčové slová (napr. krížovku), alebo záverečné kolo, v ktorom majú účastníci povedať jedno slovo, ktoré vystihuje to, čo sa počas aktivity naučili. Po skončení aktivity môže byť užitočné dať účastníkom úlohu, ktorú môžu splniť na druhý deň doma, záväzok, ktorý im pomôže uplatniť v praxi to, čo sa naučili. Napríklad čítanie etikiet výrobkov, ktoré pravidelne kupujú alebo jedia.



3 ČO ROBIŤ PO PODUJATÍ

ČO ROBIŤ PO PODUJATÍ

Čo môžete urobiť po vzdelávacej aktivite, aby ste zhodnotili jej účinnosť? Na konci aktivity, podujatia alebo akejkoľvek iniciatívy je nevyhnutné získať spätnú väzbu od používateľov. Je cenná pre osobný rast aj pre zlepšenie budúcich aktivít

Zbieranie názorov-spätnej väzby od účastníkov na konci stretnutia je vynikajúci spôsob, ako rozvíjať našu schopnosť zlepšovať sa.

V teórii systémov je spätná väzba mechanizmom, ktorý nám umožňuje vnímať odchýlky od želaného cieľa, a tak korigovať smer. Bežnejšie sa používa na označenie hodnotení, ktoré nám pomáhajú rekalibrovať naše zásahy, aby sme zabezpečili dosiahnutie našich cieľov.

Aj keď je užitočné vyhodnotiť účinnosť aktivity, hlavným dôvodom na požiadanie o spätnú väzbu je schopnosť zlepšiť sa do budúcnosti. Na to, aby ste vedeli požiadať o spätnú väzbu a aby ste ju vedeli prijať v správnom duchu, je potrebná zrelosť. Sledovanie spätnej väzby ukazuje, že sme sa poučili od seba a od druhých. Cieľom spätnej väzby nie je vynášať osobné sudy a kritiku. Práve preto túto úlohu často delegujeme na tiché steny, čierne tabule alebo elektronické formuláre!

Spätná väzba môže byť identifikovateľná alebo anonymná, riadená alebo voľná, štruktúrovaná alebo spontánna.

K dispozícii sú rôzne nástroje a metódy. Ako príklad priložený štruktúrovaný hodnotiaci dotazník. Spätnú väzbu možno požadovať aj prostredníctvom prístupu "páči sa mi, želám si, čudujem sa" alebo systému semaforu (zelená, žltá, červená), ktoré sa veľmi ľahko zavádzajú do praxe a zvyčajne dobre fungujú.



Účastníkom môžete dať nalepovacie lístky (post-its), ktoré môžu nechať na stene alebo v košíku. Niekedy stačí požiadať o rýchlu spätnú väzbu pomocou signálov rukami, napríklad gestami, na ktorých sa skupina dohodne, ako je tlieskanie alebo zdvihnutie palca, aby sa získal rýchly prehľad o úrovni spokojnosti skupiny.

Ako zhromažďovať informácie o CD

Hneď po ukončení každého CD je potrebné vyplniť formulár na zber údajov o podujatí. Informácie bude zhromažďovať Slow Food Italy, prepojená tretia časť iniciatívy, ktorá bude sledovať všetky vami organizované podujatia. Pozrite si náhľad (pozri prílohu 2), aby ste mali všetky informácie po ruke.

Budete požiadaní o poskytnutie týchto údajov:

- Kto sa zúčastnil (koľko účastníkov a kto to bol)
- Kedy a kde to bolo zorganizované
- Program
- Stručný popis vykonaných aktivít



4 AKTIVITY

AKTIVITY

4A. AKTIVITY PRE ŽIAKOV

OCHUTNAJ ZMENU

Workshop, ktorý sa koná v jedálni a zameriava sa na jedlá z iných krajín, z ktorých niektoré sú už na jedálnom lístku a iné ešte nie, pričom sa využíva sieť kuchárov školských jedální vytvorená v rámci projektu SF4C. Táto aktivita môže rozšíriť CD organizované pre rodiny (pozri nižšie 35).

PLÁNUJTE CD

- Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).
- Žiaci si z jedálneho lístka vyberú jedno alebo viac etnických jedál.
- Potom v triede a doma preskúmajú krajinu, ktorú jedlo predstavuje, pričom sa zamerajú najmä na stravovacie zvyklosti.
- Žiaci vyrobia materiály a plagáty.
- V koordinácii s učiteľmi vystavia všetky práce, ktoré triedy vytvorili.
- Je dôležité, aby sa na nich podieľali zamestnanci jedálne, prípadne kontaktné osoby projektu SF4C.
- Ak je zapojených veľa tried, dohodnite si kalendár tak, aby sa aktivita konala počas niekoľkých dní.



Potrebné vybavenie:

- mikrofón a zosilňovač

Poznámka: Ak sú v škole žiaci, ktorých kultúru reprezentuje jedno z podávaných jedál, pozvite ich spolu s ich rodinami, aby pomohli zorganizovať tento deň!

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Kľúčové body:

Spoznajte stravovacie návyky iných krajín a zároveň si netradičným spôsobom prehĺbite poznatky o iných krajinách a kultúrach. Rozšírte a spestrite ponuku jedál a chutí v školských jedálňach. Ukážte ľuďom, že neexistuje jediná dobrá a zdravá strava, ale že existuje veľa jedál, ktoré sa dajú pripraviť podľa týchto zásad, aby vyhovovali všetkým chutiám!

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #foodisfun

#familyatthecanteen #ourschoolcanteenisspecial

#discoveringculturesthroughfood

Vylepte plagát na školskú nástenku a využite sociálne médiá a hashtagy na informovanie o tejto aktivite. Použite fotografie, aby ste vyrozprávali príbeh udalosti. Príspevky na sociálnych médiách preložte do viacerých jazykov a označte partnerské mestá SF4C.

ZORGANIZUJTE CD

Ak sa táto aktivita nekoná v rovnakom čase ako aktivita pre rodiny, mala by sa zorganizovať v deň, keď je jedlo v ponuke. Nechajte triedy rozložiť prácu, ktorú urobili, v kúte jedálne. Po obede môže kuchár porozprávať o recepte daného dňa a položiť žiakom zúčastnených tried niekoľko otázok, aby sa všetci dozvedeli viac o gastronomickej kultúre zastúpenej krajiny.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

DNES VARÍME MY

Jednoduchá aktivita zameraná na prípravu jedla sa stane zábavným spôsobom, ako sa stretnúť a uplatniť zásady dobrej a zdravej jedálne.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovacia tabuľku (pozri stranu 9). Nezabudnite sa opýtať na prípadné alergie alebo intolerancie. Čo je potrebné na toto podujatie:

- Recept. Dobre si vyberte: Mal by byť jednoduchý, chutný, vizuálne príťažlivý a nie ťažko opakovateľný, s ľahko dostupnými prísadami a jednoduchými technikami varenia. Musí obsahovať sezónnu zeleninu alebo ovocie. Pokiaľ možno nemal by obsahovať alergény a mal by byť kultúrne prijateľný pre väčšinu účastníkov. Niektoré príklady: dip k surovej zelenine, čerstvý ovocný šalát, vegánsky sendvič, gazpacho atď.
- Dostatočný priestor na manipuláciu s potravinami a potrebným náradím.
- Komunikácia o jasných a ľahko dodržiavaných hygienických postupoch.
- Spolupráca učiteľov je veľmi dôležitá. Ak sa aktivita prediskutuje a pripraví už predtým v triede, vzdelávací výsledok môže byť ešte účinnejší.
- Dôležitá je spolupráca rodín. Ak sa termín oznámi v dostatočnom predstihu, možno ich požiadať, aby priniesli z domu niektoré predmety na prípravu a uskladnenie pokrmu, aby sa čo najviac znížil počet jednorazových materiálov a podujatie bolo udržateľnejšie.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Kľúčové body:

Zdôraznite, že je dôležité, aby sa mladí ľudia učili o potravinách prostredníctvom zážitkov. Spojenie zábavy a potešenia z varenia môže zvýšiť pravdepodobnosť, že sa v dospelosti budú prikláňať ku kvalitnej a zdravej strave. Venovať čas príprave jedla je dobrá cesta ako vytvoriť návyk, ktorý sa dá časom udržať a pomáha pri zdravom životnom štýle.



Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #cookyourfood
#kidsinthekitchen #tastyfoodforkids #healthyfoodforkids
#foodisfun #ourschoolcanteenisspecial

Každému žiakovi vytlačte leták s receptom. Nezabudnite na logá projektu, školy a obce. Na komunikáciu podujatia použite tému, hashtagy a leták. Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Žiaci musia vedieť bezpečne variť, byť pokojní a sústredení. Podujatie je v poriadku, pokiaľ je priestor ohradený a chránený pred vonkajším zásahom (zásah okoloidúcich, rodičov, kamarátov atď.). Každý žiak alebo malá skupina žiakov by mala mať vlastné pracovné miesto. Pripravené jedlo by sa malo dať zjesť na mieste alebo vziať domov a zjesť s rodinou.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

VŠETCI DO JEDÁLNE! ČO MÁME NA TANIERI?

Sťravovanie sa v jedálni sa stáva príležitosťou na pochopenie a ďalším spôsobom, ako nadviazať na [CPS - Celoškolský Prístup k Stravovaniu \(WSFA - Whole School Food Approach\)](#).

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Spolupráca so zamestnancami školskej jedálne.
- Deň, keď jedálny lístok obsahuje jeden alebo viacero receptov obsahujúcich potraviny vybrané pre danú aktivitu (v uvedenom príklade mrkvu).
- Každé stanište by malo mať kópiu priloženého formulára (č. 5) a pero alebo ceruzku.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Kľúčové body:

Na prekonanie nedôvery a predsudkov k niektorým potravinám pomáha zapojiť deti ako ochutnávačov, aby sa aktívne podieľali na ich výbere. Zážitok zo zeleniny a jej konzumácie možno zvýšiť prostredníctvom aktivít (ako je riadená ochutnávka navrhnutá v prílohe č. 5), zábavy a kreatívnych prezentácií, ktoré môžu obohatiť predstavivosť a emocionálne aspekty zložiek. Keď sa o potravinách dozviete viac z rôznych uhlov pohľadu, ľahšie ju oceníte v jedálni aj doma.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #tastyfoodforkids
#healthyfoodforkids #foodisfun #ourschoolcanteenisspecial

ZORGANIZUJTE CD

Vysvetlite, že aktivitou dňa bude ochutnávka jedla, ktoré sa často nachádza v jedálnom lístku jedálne, napr. mrkvu. Každé skupine dajte celú mrkvu na pozorovanie a tanier so vzorkami na ochutnávku.



Aktivitu vykonajte podľa metodického pokynu, ktorý nájdete v prílohe č. 4. Na vizuálne, sluchové a čuchové skúmanie by sa mala použiť celá mrkva, zatiaľ čo na ochutnávanie umytá a olúpaná mrkva.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

KUCHÁR AKO KAMARÁT



táto aktivita bola navrhnutá a otestovaná mestom Miláno, Taliansko

Stretnutie s kuchármi/kuchárkami v jedálni je príležitosťou na nadviazanie vzťahu vzájomnej dôvery a počúvania.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Čo bolo potrebné pre túto aktivitu, keď sa konala v Miláne:

- Žiaci boli vopred požiadaní, aby si pripravili otázky, zábavné fakty a návrhy, ktoré by mohli kuchárovi predložiť.
- Každá kuchyňa plánovala navštíviť každý deň aspoň dve školy, pričom prednosť dostali jedálne-výdajne s najväčším počtom sťažností počas roka.
- Okrem vedenia jedálne a hlavných kuchárov sa do projektu zapojili aj ďalší kuchári, aby bolo možné pokryť viac škôl.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.



Kľúčové body:

Mesto Miláno vo svojej tlačovej správe napísalo: "V rámci iniciatívy "Kuchár ako kamarát" navštívilo viac ako 40 kuchárov pracujúcich v 23 kuchynských centrách Milano Ristorazione priamo 220 školských jedální v meste. Deti sa dozvedeli, kto stojí za jedlami, ktoré sa každý deň dostávajú na ich stoly, a mali tiež možnosť vyjadriť svoj názor na nové jedlá, ktoré by sa mohli zaviesť." O návšteve by sa malo vždy vopred informovať vyvesením špeciálneho plagátu s dátumom v jedálni alebo na inom mieste v priestoroch školy.



Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #healthyfoodforkids
#foodisfun #meetyourcanteencook #ourschoolcanteenisspecial



ZORGANIZUJTE CD

Stretnutia sa konali v jedálňach alebo triedach, niekedy v čase obeda a niekedy na zmeny. Trvali približne hodinu, v závislosti od počtu zúčastnených žiakov a ich účasti. Kuchárky sa pri svojich intervenciách zameriavali na dialóg, nadviazanie vzťahu dôvery s deťmi tým, že ich požiadali, aby sa podelili o svoje preferencie týkajúce sa jedálneho lístka, a potom opísali prípravu niektorých jedál. Vysvetľovali im obrovské množstvo práce, ktoré sa každý deň v kuchyni vykoná pri príprave jedál, ako aj to, prečo sú v jedálnom lístku niektoré menej obľúbené, ale zdravé jedlá.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu). Detské kresby a otázky. Súhrnné tabuľky najobľúbenejších a najmenej obľúbených jedál žiakov a ich rekvizít.

CPS AKO VÝSTAVA

Všetky práce vykonané so žiakmi v rámci CPS - Celoškolského Prístupu k Stravovaniu (WSFA - Whole School Food Approach) môžu byť vystavené v priestoroch jedálne. Prehliadka výsledkov vzdelávacieho programu o kultúre stravovania pod vedením žiakov je pre mnohých príležitosťou dozvedieť sa viac: učitelia môžu hodnotiť učenie, mladší žiaci sa môžu dozvedieť o téme alebo projekte, ktorému sa budú venovať v ďalších rokoch, a rodičia sa môžu dozvedieť viac o tom, na čom ich deti pracovali.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Zozbierajte všetky významné materiály, ktoré vznikli počas školského roka v rámci projektov vzdelávania o výžive. Vyberte materiály, ktoré majú význam samy o sebe, ako aj tie, ktoré potrebujú vysvetlenie.

Každému žiakovi pridajte úlohu, napr. privítanie návštevníkov a predstavenie výstavy, sprevádzanie návštevníkov a vysvetlenie jednotlivých častí výstavy, vedenie záverečnej ochutnávky, zbieranie spätnej väzby na konci výstavy.

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Materiály/Práce žiakov na výstavu.
- Vhodný výstavný priestor napr. jedáleň, školský dvor, miestnosť s ľahkým prístupom verejnosti.
- Pomôcky na zavesenie výstavy (stojany, paličky, pásky, šnúrky, nožnice atď.).
- Ak má výstava veľa materiálu, vyberte viac tematických okruhov a zorganizujte rôzne trasy prehliadky. V takom prípade zostavte ukazovátka z paličky a tabuľky s kresbou označujúcou trasu (napr. na ukazovátku pre trasu dodávateľského reťazca cukru by bola včela a med, ukazovátka pre nutričné hodnoty by zobrazovalo potravinovú pyramídu atď.) Žiak, ktorý vedie návštevníkov po trase, dostane dané ukazovátka.
- Niekoľko skúšobných okruhov na otestovanie priebehu a prispôsobenie prehliadky rôznym poslucháčom. Zvážte zorganizovanie vzájomnej prehliadky.



Požiadajte žiakov, aby si vybrali vhodné jedlo, ktoré budú môcť návštevníci na konci výstavy ochutnať (zeleninu alebo výrobok, ktorý študovali, konkrétnu zložku používanú v jedálni atď.), a zabezpečte všetko potrebné na prípravu ochutnávky. Pripravené potraviny by mali byť umiestnené na stole, aby si návštevníci mohli naberať sami.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #healthyfoodforkids
#foodisfun

Vytlačte plagát s miestom a časom konania výstavy, prípadne požiadajte návštevníkov, aby si rezervovali svoje miesta.

Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Keď bude výstava pripravená, deň bude zahŕňať privítanie skupín návštevníkov (možno doobeda tried a poobede rodín). Žiakom by mali byť pridelené zmeny.

Keď sa skupiny dostanú na koniec výstavy, pridelení žiaci vysvetlia, čo sa ochutnáva a budú sprevádzať návštevníkov pri riadenej ochutnávke.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu). Pred odchodom z výstavy vyzvite návštevníkov, aby zanechali svoju spätnú väzbu, či už slovom napísaným na tabuli, kúskom papiera zanechaným v schránke, elektronickým hlasovaním pomocou smajlíkov alebo aspoň jednoduchým ťapnutím si rukou. Spolu so žiakmi vyberte najlepšiu metódu.

VZDELÁVANIE V JEDÁLNI

Ochutnávka jednoduchého jedla alebo výrobku sa stáva východiskovým bodom pre neformálnu diskusiu s učiteľmi o tom, aké prvky robia jedáleň príjemným a zmysluplným priestorom pre vzdelávanie v oblasti výživy.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Spolupracujte so zamestnancami jedálne pri výbere obzvlášť významného výrobku alebo jedla, napríklad preto, že bolo nedávno zavedené do jedálneho lístka ako v rámci SF4C/SZŠ alebo preto, že bolo u žiakov obzvlášť obľúbené.

Vyberte si jednu alebo viacero profesionálnych osobností (dietológa, kuchára, metodičku pre stravovanie, pedagóga, psychológa atď.).

V závislosti od vybraného jedla napíšte niekoľko podnetných otázok, ktoré budete so skupinou učiteľov riešiť, napr:

- Je vkus učiteľov a žiakov podobný?
- Čo spôsobuje, že žiaci/učitelia dávajú prednosť danému jedlu?
- Čo môže urobiť jedáleň príjemným miestom pre žiakov?
- Využili ste s účinné nástroje, ktoré pomáhajú žiakom ochutnať neznáme alebo podceňované pokrmy?

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Príjemný priestor vhodný na ochutnávku výrobkov alebo jednoduchých jedál.
- Stoličky usporiadané do kruhu, aby na seba učitelia videli a mohli sa spolu ľahko rozprávať.
- Plagátová tabuľa (flipchart) a fixky.

KOMUNIKUJTE CD

Kľúčové body:

Prestávky v škole majú zásadný význam pre výchovu mladých ľudí k správnyim stravovacím návykom a spoločenskému správaniu. Učitelia môžu sprostredkovať dôležitosť dobrého vzťahu k jedlu a stať sa vzorom

pre žiakov. Aby sa tak stalo, jedáleň musí byť pre každého príjemným miestom.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C
#teachers&studentsatlunch #ourschoolcanteenisspecial

Na spustenie podujatia použite oficiálne e-maily učiteľov, školskú nástenku a hashtagy na sociálnych sieťach.

Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Uistite sa, že na ochutnávane výrobky nie sú alergie alebo neznášanlivosť medzi učiteľmi.

Nechajte učiteľov, aby obišli okolo stola a predstavili sa, nie však prostredníctvom mien (keďže sa už pravdepodobne poznajú), ale požiadajte ich, aby sa predstavili ako potraviny alebo pokrmy: "Ja som ryžový pilaf, lebo..." alebo "Ja som čučoriedka, lebo...".

Snažte sa vytvoriť neformálny a príjemný priestor, aby ste uľahčili účasť všetkých. Na začiatku stretnutia uveďte, že o vznesených úvahách sa podelite s vedením školy, školským úradom zodpovedným za školské stravovanie a zamestnancami jedálne.

Nápady, ktoré sa počas výmeny názorov objavajú, zaznamenajte na nástenku a na konci stretnutia ich prečítajte a uistite sa, že všetci súhlasia s tým, čo bolo napísané.

Ak je to možné, nadviažte na tento deň a opýtajte sa účastníkov, či by sa radi zúčastnili na diskusii s miestnymi zainteresovanými stranami v jedálni, aby ste ďalej preskúmali otázky, ktoré sa objavili počas tohto prvého stretnutia.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

Ak chcete zistiť, či malo stretnutie dopad, zorganizujte následné stretnutie a zistíte, koľko učiteľov sa zúčastnilo na oboch stretnutiach.

SPOZNAJ DODÁVATEĽA POTRAVÍN

Aktivita zameraná na spoznávanie jedálneho lístka z neobvyklého pohľadu dodávateľa.

Túto aktivitu možno prispôbiť tak, aby sa zhodovala s aktivitou "Ako sa zostavuje jedálny lístok v jedálni?" navrhnutou pre rodičov/rodiny žiakov (strana 29).

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovacia tabuľku (pozri stranu 9).

Vyberte si miestneho dodávateľa, ktorý priamo vyrába jednu z najčastejšie používaných surovín v jedálni (napr. syr, ovocie alebo zeleninu atď.). Na projekte by sa mala podieľať aj osoba zodpovedná za špecifikácie pri VO.

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Veľký priestor na privítanie účastníkov so sedením a stolmi.
- Mikrofón a zosilňovač.
- Ak je to možné, všetko, čo je potrebné na prípravu pokrmu s danou ingredienciou, aby ho bolo možné ochutnať.
- Moderátor.
- Jeden alebo viac listov papiera a ceruzka pre každého účastníka.
- Košík/krabica, do ktorej sa budú zbierať papieriky s otázkami.

KOMUNIKUJTE CD

Kľúčové body:

Toto stretnutie sa týka transparentnosti, spôsobu zostavovania jedálnych lístkov a špecifikácií výberových konaní pre dodávateľov jedální v rámci VO. Verejná správa by mala prostredníctvom školských jedální a udržateľného výberu investovať do zdravia mladej generácie, ako aj do zdravia miestnej ekonomiky, pracovníkov a planéty.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #tastyfoodforkids
#healthyfoodforkids #foodisfun #familyatthecanteen
#ourschoolcanteenisspecial



Na spustenie podujatia využite oficiálny komunikačný kanál s učiteľmi, školskú nástenku a hashtagy na sociálnych sieťach.

Ak môžete, požiadajte účastníkov, aby si vopred rezervovali miesto.

Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Prpravte miestnosť tak, aby každá stolička mala papier a ceruzku. Diskusia o rozdieloch medzi varením doma a v zariadeniach spoločného stravovania môže byť dobrým východiskom pre skúmanie rozhodnutí, ktoré musia orgány verejnej správy urobiť pri definovaní špecifikácií stravovania a jedálnych lístkov.

Aby ste uľahčili vstup všetkých, vyzvite všetkých, aby napísali otázky na papieriky, zozbierajte ich do košíka. Potom, ak ich je veľa, položte len tie najvýznamnejšie, pričom uveďte, že na webovej stránke jedálne (alebo na inom vhodnom mieste) budú všetky odpovede na položené otázky nahrané vo forme často kladených otázok.

Ak je to možné, ochutnávka by sa mala uskutočniť na konci stretnutia, aby sa diskusia presunula na pôžitok a vlastnosti výrobku a zabezpečil sa primeraný priestor pre výrobcu. Ak ochutnávka nie je možná, požiadajte výrobcu, aby pripravil prezentáciu s fotografiami svojej farmy a výrobkov a porozprával o svojej práci.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).



4C. AKTIVITY PRE RODIČOV/RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV ŽIAKOV

FESTIVAL CHUTÍ

Na tomto stretnutí chceme osviežiť záverečný a slávnostný moment. Účasť a prítomnosť rodičov je dôležitá, pretože predstavujú pre deti dôležité vzory práve aj v stravovaní.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Táto aktivita by sa mala v ideálnom prípade uskutočniť po uskutočnení ochutnávkových workshopov so žiakmi v triede a v jedálni a po nich (pozri časť Všetci do jedálne! na strane 17).
- Spolupracujte s jedálňou a vyberte deň, kedy jedáleň ponúka jedlo v súlade s chuťovými a zdravotnými zásadami projektu SF4C.
- Miesto, kde sa bude aktivita konať, môžete s pomocou žiakov vyzdobiť pomocou kresieb a materiálov, ktoré vznikli počas školského roka, možno v rámci CPS.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.



Kľúčové body:

Zdieľajte, privítajte, tešte sa. To sú najbezprostrednejšie asociácie na deň osláv.



Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #kidsinthekitchen
#tastyfoodforkids #healthyfoodforkids #foodisfun #familyatthecanteen
#ourschoolcanteenisspecial



ZORGANIZUJTE CD

Aktivitu začnite v jedálni pred obedom.

Privítajte všetkých účastníkov (žiacov, rodičov, učiteľov, prípadne zriadovateľa, metodičku atď.).

Stručne zrekapitulujte cestu, ktorú ste so žiakmi absolvovali - skúmanie zmyslov a zažité aktivity - možno aj s ich účasťou. Nechajte účastníkov ochutnať navrhované jedlá.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

Požiadajte účastníkov, aby na tabuli zanechali výstižné slovo alebo myšlienku (prípadne aj kresbu) o tejto oslave. Tabuľu si odfoťte.

AKO SA ZOSTAVUJE JEDÁLNY LÍSTOK V JEDÁLNI?

Aktivita, ktorá vysvetľuje, ako sa zostavuje jedálny lístok, počnúc návrhom špecifikácií – minimálnych kvalitatívnych požiadaviek pri VO, ponúka možnosť zamyslieť sa nad vplyvom spoločného stravovania na rôzne aspekty spoločnosti a hospodárstva.

Túto aktivitu je možné prispôbiť tak, aby sa zhodovala s aktivitou "Spoznaj dodávateľa potravín", ktorá sa ponúka učiteľom.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Vyberte si miestneho dodávateľa, ktorý priamo vyrába jednu z najčastejšie používaných surovín v jedálni (napr. syr, ovocie alebo zeleninu atď.). Na projekte by sa mala podieľať aj osoba zodpovedná za špecifikácie pri VO.

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Veľký priestor na privítanie účastníkov so sedením a stolmi.
- Mikrofón a zosilňovač.
- Ak je to možné, všetko, čo je potrebné na prípravu pokrmu s danou ingredienciou, aby ho bolo možné ochutnať.
- Moderátor.
- Jeden alebo viac listov papiera a ceruzka pre každého účastníka.
- Košík/krabička, do ktorej sa budú zbierať papieriky s otázkami.

KOMUNIKUJTE CD

Kľúčové body:

Toto stretnutie je zamerané na transparentnosť, spôsob zostavovania jedálnych lístkov a desatoro pre dodávateľov jedální. Verejná správa by mala prostredníctvom školských jedální a udržateľných rozhodnutí investovať do zdravia mladej generácie, ako aj do zdravia miestneho hospodárstva, pracovníkov a planéty.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #tastyfoodforkids
#healthyfoodforkids #foodisfun #familyatthecanteen
#ourschoolcanteenisspecial



Na spustenie podujatia využite oficiálny komunikačný kanál s rodičmi, školskú nástenku a hashtagy na sociálnych sieťach.

Ak môžete, požiadajte účastníkov, aby si vopred rezervovali miesto.

Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Pripravte miestnosť tak, aby každá stolička mala papier a ceruzku.

Diskusia o rozdieloch medzi varením doma a v zariadeniach spoločného stravovania môže byť dobrým východiskom pre skúmanie rozhodnutí, ktoré musia verejné úrady urobiť pri definovaní špecifikácií stravovania a jedálnych lístkov. Aby ste uľahčili vstup všetkých, požiadajte o napísanie otázok na papieriky, zozbierajte ich do košíka a potom, ak ich je veľa, prediskutujte len tie najdôležitejšie, pričom uveďte, že na webovej stránke jedálne (alebo na inom vhodnom mieste) budú všetky odpovede na položené otázky nahrané vo forme často kladených otázok.

Ak je to možné, ochutnávka by sa mala uskutočniť na konci stretnutia, aby sa diskusia presunula na pôžitok a vlastnosti výrobku a zabezpečil sa primeraný priestor pre výrobcu. Ak ochutnávka nie je možná, požiadajte výrobcu, aby pripravil prezentáciu s fotografiami svojej farmy a výrobkov a porozprával o svojej práci.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

ČO BUDE NA VEČERU?

Stretnutie na podporu rodín pri plánovaní večerných jedálničkov s podporou vedenia ŠJ a dietológa.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovacia tabuľku (pozri stranu 9).

Naplánujte, aby kuchár a dietológ spoločne pripravili rodinný jedálny lístok, ktorý bude kompletný pre stravovací deň žiakov a bude čo najviac vyhovovať potrebám rodičov a členov rodiny (náklady, etický výber, alergie). Na zostavovaní jedálneho lístka sa musí podieľať dietológ, ktorý ho navrhne, a vedenie ŠJ.

Vytlačte návrh jedálneho lístka pre každého účastníka.

Vyberte interaktívny spôsob zberu spätnej väzby pomocou smartfónov (napr. Slido, Kahoot, SurveyMonkey) a pripravte otázky.

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Veľký priestor na privítanie účastníkov so sedením a stolmi.
- Mikrofón a zosilňovač.
- Ak je to možné, všetko, čo je potrebné na prípravu pokrmu, aby sa mohol pripraviť.
- Moderátor.

KOMUNIKUJTE CD

Klúčové body:

Môže to byť náročné premýšľať každý večer, čo uvariť pre rodinu: času je málo, potraviny sú drahé a jedlá musia byť rozmanité a chutné. Skľučujúca úloha! Verejná správa môže podporiť rodičov a rodinných príslušníkov poskytnutím poradenstva od odborníkov.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #tastyfoodforkids
#healthyfoodforkids #foodisfun #familyatthecanteen
#ourschoolcanteenisspecial

Vylepte plagát na školskú nástenku, použite sociálne médiá a hashtagy.



ZORGANIZUJTE CD

Vytlačené jedálne lístky budú umiestnené na stoličkách pred príchodom účastníkov. Na úvod požiadajte všetkých prítomných, aby si na svojich smartfónoch otvorili aplikáciu vybranú na spätnú väzbu. Prvá otázka by mohla slúžiť na vyhľadanie kľúčových slov stretnutia: "Podľa akých kritérií sa rozhodujete, čo budete večer variť?" Uvedte, že kritériá by mali byť zhrnuté do jedného slova, ale každá osoba môže navrhnúť viacero kritérií. Moderátor môže použiť výsledný súbor slov, na ktorý sa bude odvolávať v priebehu stretnutia.

Dietológ a vedúci/vedúca ŠJ vysvetlia, ako bol zostavený jedálny lístok, prípadne s odkazom na potravinovú pyramídu. Môžu podrobne rozobrať jeden alebo dva recepty, napríklad tie, ktoré obsahujú zložky, ktoré žiaci zvyčajne nemajú radi, ako sú strukoviny, a vysvetliť, ako sa ich snažil zatraktívniť.

Po zobrazení školského jedálneho lístka nasleduje zobrazenie navrhovaného večerného jedálneho lístka.

Prítomní rodičia a rodinní príslušníci môžu klásť otázky prostredníctvom aplikácie alebo nahlas.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

Interakcie v aplikácii zaznamenané počas stretnutia môžu poskytnúť dobrú spätnú väzbu o miere zapojenia.

Prečo by sme sa mali snažiť o zmenu pri bielkovinách - prejsť zo stravy bohatej na živočíšne bielkoviny na stravu založenú viac na rastlinných bielkovinách? Zistite, aké sú výhody pre chuť, zdravie a životné prostredie.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Musí sa na ňom zúčastniť aj dietológ.

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Veľký priestor na privítanie účastníkov so sedením a stolmi.
- Mikrofón a zosilňovač.
- Ak je to možné, všetko potrebné na prípravu jedálneho lístka na báze rastlinných bielkovín.
- Moderátor.
- Strukoviny viacerých druhov a odrôd, ak je to možné.

KOMUNIKUJTE CD

 **Kľúčové body:**

Strukoviny sú jedným z hlavných spojencov zdravšej, udržateľnejšej a dostupnejšej stravy pre všetkých. Najlepší spôsob, ako ich oceniť, je dozvedieť sa o nich viac a vyskúšať ich.

 **Hashtagy:**

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #tastyfoodforkids
#healthyfoodforkids #foodisfun #familyatthecanteen
#ourschoolcanteenisspecial #proteintransition

Na uvedenie podujatia využite oficiálny komunikačný kanál s rodičmi, školskú nástenku a hashtagy na sociálnych sieťach.

Ak môžete, požiadajte účastníkov, aby si vopred rezervovali miesto.

Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.



ZORGANIZUJTE CD

Pripravte miestnosť tak, aby na každej stoličke bolo malé vrečko so strukovinami. Diskusia o rozdieloch medzi varením doma a v zariadeniach spoločného stravovania môže byť dobrým východiskom pre skúmanie rozhodnutí, ktoré musia verejné úrady urobiť pri definovaní špecifikácií stravovania a jedálnych lístkov. Aby ste uľahčili vstup všetkých, požiadajte o napísanie otázok na papieriky, zozbierajte ich do košíka a potom, ak ich je veľa, odpovedzte len na tie najpodstatnejšie, pričom uveďte, že na webovej stránke jedálne (alebo na inom vhodnom mieste) budú všetky odpovede na položené otázky nahrané vo forme často kladených otázok.

Ak je to možné, ochutnávka by sa mala uskutočniť na konci stretnutia, aby sa diskusia presunula na pôžitok a vlastnosti výrobku a zabezpečil sa primeraný priestor pre výrobcu. Ak ochutnávka nie je možná, požiadajte výrobcu, aby pripravil prezentáciu s fotografiami svojej farmy a výrobkov a porozprával o svojej práci.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).



4D. AKTIVITY PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ (VRÁTANE ŽIAKOV A ICH RODÍN)

OCHUTNAJ ZMENU

Workshop, ktorý sa koná v jedálni a zameriava sa na jedlá z iných krajín, z ktorých niektoré sú už na jedálnom lístku a iné ešte nie, pričom sa využíva sieť kuchárov školských jedální vytvorená v rámci projektu SF4C. Táto aktivita môže rozšíriť CD organizované pre rodiny (pozri stranu 13).

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Vyberte si jedno alebo viac etnických jedál z jedálneho lístka. Ak je to možné, nechajte kuchára vybrať reprezentatívne jedlá z jedálnych lístkov školských jedální zapojených do projektu SF4C, pričom využite kontakty získané v rámci projektu.

Vytlačte recepty pre všetkých účastníkov dňa. Vytlačte plagát k podujatiu. Koordinujte s učiteľmi vystavenie všetkých prác, ktoré triedy vytvorili. Je dôležité, aby sa na nich podieľali zamestnanci jedálne, prípadne kontaktné osoby projektu SF4C.

Čo je potrebné pre toto podujatie:

- Priestor jedálne alebo iný veľký priestor, v ktorom sa môžu privítať účastníci, s niekoľkými miestami na sedenie a stolmi.
- Dostatok materiálov a zamestnancov, aby sa každý mohol zúčastniť ochutnávky.
- Vlajky vybraných krajín.
- Mikrofón a zosilňovač.
- Ak sú v škole žiaci, ktorých kultúru reprezentuje jedno z podávaných jedál, pozvite ich spolu s ich rodinami, aby pomohli tento deň uskutočniť!

KOMUNIKUJTE

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

CD



Kľúčové body:

Spoznajte gastronomické zvyky iných krajín a zároveň si netradičným spôsobom prehĺbte poznatky o iných krajinách a kultúrach. Obohatenie a spestrenie ponuky jedál a chutí v školských jedálňach.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #foodisfun
#familyatthecanteen #ourschoolcanteenisspecial
#discoveringculturesthroughfood

Vylepte plagát na školskú nástenku a použite sociálne médiá a hashtagy. Použite fotografie, aby ste vyrozprávali príbeh udalosti. Preložte príspevky na sociálnych médiách do viacerých jazykov a označte partnerské mestá a školy SF4C.

ZORGANIZUJTE CD

Ak ste sa rozhodli predstaviť viacero kultúr potravín, pripravte pre každú krajinu jeden stôl a označte ich pomocou vlajok.

Účastníci budú môcť "navštíviť" krajiny tak, že sa budú presúvať od stola k stolu, servírovať si z pripravených jedál a brať si ponúkané recepty.

V krátkom príhovore môže kuchár poznamenať, že ide o recepty zo školských jedální v iných krajinách a že projekt SF4C umožnil 12 krajinám spoločne uvažovať na tému dobrého, zdravého a ekologického školského stravovania. Jedáleň je miestom stretnutí, kde výmena obohacuje a pomáha rozširovať zmyslové preferencie. Ak sú prítomné rodiny z kultúr, ktorých jedlá sú zastúpené na podujatí, kuchárka ich môže požiadať, aby sa krátko vyjadrili k ochutnávaným jedlám: Chutia ako doma?

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

VARME SPOLU

Spoločná príprava jedla je príležitosťou na zdieľanie a spoločný rast. Táto aktivita je obmedzená na malý počet účastníkov, preto bude potrebné zorganizovať niekoľko workshopov.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Nezabudnite sa opýtať na prípadné alergie alebo intolerancie. Čo je potrebné na toto podujatie:

- Priestor vhodný na manipuláciu s potravinami a vybavenie potrebné na predprípravu surovín v závislosti od zvoleného receptu.
- Recept môže byť na:
 - Domáce jedlo-večera, ktorou sa doplní obedové menu z hľadiska chutí a nutričných hodnôt.
 - Občerstvenie-možnosť, ktorá si nevyhnutne nevyžaduje varenie. V tomto prípade odporúčame vybrať jednoduchý recept, ktorý sa zameriava na samostatnosť detí a umožňuje im, aby sa bavili pri príprave občerstvenia sami.
 - Informovanie o jasných a ľahko dodržiavaných hygienických postupoch.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Kľúčové body:

Spoločné varenie s rodičmi alebo členmi rodiny im umožňuje spájať pekné spomienky s prípravou jedla a jeho následným vychutnávaním, vyvoláva zvedavosť a túžbu ochutnať nové a menej obvyklé potraviny. Požiadajte rodiny, aby prišli "pripravené" a priniesli si z domu kuchynské zástery a obedáre.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #cookyourfood
#familiesinthekitchen #tastyfoodforfamilies #healthyfoodforfamilies
#foodisfun

Vytlačte pre každú rodinu leták s receptom. Nezabudnite na logá projektu, školy a mesta/obce.



Na uvedenie podujatia použite tému, hashtagy a informačný materiál.

Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Stoly usporiadajte do tvaru podkovy tak, aby mal kuchár/lektor ľahký prístup ku každému stanovištiu a mohol pomôcť s prípravou. Úvodný výklad by mal byť zábavný a nie príliš dlhý. Na každom stanovišti majte napísané kroky receptu, aby sa rodiny mohli sústrediť na to, čo kuchár hovorí, a nemuseli sa obávať vynechaných krokov.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).

CPS AKO VÝSTAVA

Všetky práce vykonané so žiakmi v rámci CPS - Celoškolského Prístupu k Stravovaniu (WSFA - Whole School Food Approach) môžu byť vystavené v priestoroch jedálne. Prehliadka výsledkov vzdelávacieho programu o kultúre stravovania pod vedením žiakov je pre mnohých príležitosťou dozvedieť sa viac: učitelia môžu hodnotiť učenie, mladší žiaci sa môžu dozvedieť o téme alebo projekte, ktorému sa budú venovať v ďalších rokoch, a rodičia sa môžu dozvedieť viac o tom, na čom ich deti pracovali.

Táto aktivita sa zhoduje s aktivitou určenou pre žiakov (pozri stranu 21), ale je tu uvedená pre prípad, že sa jej žiaci nemôžu priamo zúčastniť, ale len si pozrieť výstavu spolu s ostatnými členmi rodiny.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Zozbierajte všetky významné materiály, ktoré vznikli počas školského roka v rámci projektov vzdelávania o výžive. Vyberte materiály, ktoré sú významné samy o sebe, ako aj tie, ktoré potrebujú vysvetlenie.

Pripravte výstavu podľa okruhov súvisiacich so SF4C:

- Správna výživa
- Vplyv našej stravy na životné prostredie
- Poľnohospodársko-potravinársky dodávateľský reťazec
- atď.

Čo je potrebné na toto podujatie:

- Materiály/Práce žiakov na výstavu.
- Vhodný výstavný priestor napr. jedáleň, školský dvor, miestnosť s ľahkým prístupom verejnosti.
- Pomôcky na zavesenie výstavy (stojany, paličky, pásky, šnúrky, nožnice atď.).
- Ak má výstava veľa materiálu, vyberte viac tematických okruhov a zorganizujte rôzne trasy prehliadky. V takom prípade zostavte ukázovátka z paličky a tabuľky s kresbou označujúcou trasu.
- Otestujte trasu s osobou mimo projektu, aby ste zistili, či je výstava zrozumiteľná.



KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #healthyfoodforkids
#foodisfun

Vytlačte plagát s miestom a časom konania výstavy, prípadne požiadajte návštevníkov, aby si rezervovali svoje miesta. Na následnú komunikáciu o podujatí použite fotografie a hashtagy.

ZORGANIZUJTE CD

Učitelia, ktorí so svojimi žiakmi vytvorili trasy prehliadky, budú pri vstupe na výstavu, aby predstavili iniciatívu rodinám, ktoré ju navštívia. Výstava je prístupná samostatne; pre deti a mladých ľudí bude uspokojujúce ukázať rodičom a ostatným členom rodiny výsledky svojej práce a pre nich bude zaujímavé dozvedieť sa o aktivitách, ktoré vykonali iné triedy alebo školy.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu). Pred odchodom z výstavy vyzvite návštevníkov, aby zanechali svoju spätnú väzbu, či už slovom napísaným na tabuli, kúskom papiera zanechaným v schránke, elektronickým hlasovaním pomocou smajlíkov alebo aspoň jednoduchým ťapnutím si rukou.

POĎME NA TRHY!

Aktivita sa uskutočňuje na trhu, ideálne na trhu s farmárskymi výrobkami. Môžeme poskytnúť usmernenie o výberových kritériách podľa SF4C a predpisov Slow Food Earth Market. Aktivita sa zameriava na dodávateľské reťazce, obchody a zručnosti súvisiace s výrobou a spracovaním potravín: Prostredníctvom hry účastníci objavujú sezónnosť ovocia a zeleniny, zručnosti a znalosti majstrov syrárov a tradičné recepty miestnych pekárov. Aktivitu môže viesť food ambassador alebo urban food enabler za danú krajinu zapojenú v SF4C spolu s miestnymi farmármi.

PLÁNUJTE CD

Vyplňte plánovaciu tabuľku (pozri stranu 9).

Vyberte si trh, pokiaľ možno farmársky, aby ste umožnili priamu účasť výrobcov, nielen maloobchodníkov s potravinami.

Pripravte si hádanky, logické hry a podnetné otázky, aby ste medzi stánkami na trhu vytvorili hru typu "Hľadaj poklad/Treasure-hunt". Cieľom je predstaviť účastníkom výrobcov a ich výrobky. Buďte kreatívni, aby bola hra zábavnejšia, napr. pomocou rýmov (pozri prílohu 3).

Nezabudnite, že budete musieť naplávať rozdelenie účastníkov do tímov: Súťaž medzi skupinami a spolupráca medzi členmi skupín sú nevyhnutné pre fungovanie mechanizmu hry. Budete musieť vopred odhadnúť počet účastníkov a prípadne zabezpečiť registráciu na podujatie.

Urobte prieskum trhu, aby ste mohli usporiadať jednotlivé fázy hľadania pokladu. Vytlačte plagát podujatia.

Spolupracujte s výrobcami na trhu a zapojte ich do hry, pričom ich informujte o čase a metódach.

Čo je potrebné na toto podujatie:

- Priestor na trhu, kde môžu byť účastníci vítaní.
- Materiály na hru: obálky, lístky, odznaky na identifikáciu tímov.

KOMUNIKUJTE CD

Nezabudnite dať účastníkom podpísať súhlas s použitím fotografií.

Hashtagy:

#SchoolFood4Change #CanteenDaySF4C #foodisfun
#familyatthecanteen #ourschoolcanteenisspecial
#discoveringculturesthroughfood

Vylepte plagát na školskú nástenku a použite sociálne médiá a hashtagy. Potom použite fotografie, aby ste vyrozprávali príbeh udalosti. Preložte príspevky na sociálnych médiách do viacerých jazykov a označte partnerské mestá SF4C.

ZORGANIZUJTE CD

Privítajte účastníkov a rozdeľte ich do tímov. Rozdajte tímom identifikačné odznaky. Vysvetlite pravidlá hry a odštartujte hľadanie pokladu odovzdaním prvej obálky s indíciami.

Riešením hádaniek a rébusov sa účastníci budú presúvať od jedného stánku k druhému, pričom sa dozvedia o rôznych výrobcoch a ich výrobkoch.

Mechanizmus hry na hľadanie pokladu umožňuje hravým a príjemným spôsobom preskúmať určité témy, ako napríklad sezónnosť a biodiverzitu, a poskytuje príležitosť dozvedieť sa niečo nové o profesiách a dodávateľských reťazcoch. Trh sa mení na miesto stretávania a výmeny poznatkov.

OHODNOŤTE CD

Nezabudnite vyplniť formulár na zber údajov (pozri prílohu).





PRÍLOHA 1 - PRÍKLAD HODNOTIACEHO DOTAZNÍKA, KTORÝ SA ZADÁVA ÚČASTNÍKOM CD A VYPLŇUJE SA ANONYMNE.

Názov aktivity: napr. Školenie pre učiteľov

ZHODNOTENIE AKTIVITY

Dátum: _____

Lektor: _____

Škola: _____

Požiadali ste o účasť na podujatí vopred? áno nie

Zhodnoťte nasledujúce okruhy:

Na stupnici od 1 do 5: 1 = najnižšie 5 = najvyššie hodnotenie

1-Školenie bolo:

Užitočné 1 2 3 4 5

Zaujímavé 1 2 3 4 5

Interaktívne 1 2 3 4 5

Uspokojivé 1 2 3 4 5

2- Výukové materiály: 1 2 3 4 5

3- Závazok účastníkov: 1 2 3 4 5

4- Výukové metódy: 1 2 3 4 5

5- Úroveň výuky: 1 2 3 4 5

6- Atmosféra: 1 2 3 4 5

7- Uvedte celkové hodnotenie intervencie školiteľa:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8 – Aká bola aktivita celkovo?

Splnila vaše očakávania? áno nie

Komentáre

Návrhy na zlepšenie:

Ďakujeme vám za spoluprácu!

Podpis osoby, ktorá zorganizovala školenie:



PRÍLOHA 2 – ŠABLÓNA NA CELKOVÉ ZHODNOTENIE (bude zaslaná ako online výstupný formulár)

1 CD – ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Prosíme, uveďte základné informácie o konkrétnom CD.

1.1 Dátum CD

deň/mesiac/rok

1.2 Miesto CD (výber z viacerých možností)

Prosím, vyberte jednu alebo viac z nasledujúcich možností:

- Škola (jedáleň, triedy, hala, školské ihrisko, a i.)
- Verejné priestranstvo (námestie, radnica, a i.)
- Farmársky trh/Miestne trhovisko
- Iné (potrebné špecifikovať)

1.3 CD agenda (program)

Prosím, opíšte program dňa alebo ho nahrajte na konci tohto formulára.

1.4 CD tip aktivít (výber z viacerých možností)

Prosím, vyberte jednu alebo viac z nasledujúcich možností:

- Varenie/príprava pokrmu
- Ochutnávka nového pokrmu
- Stretnutie s miestnymi farmármi, potravinármi
- Školský farmársky trh
- Stretnutie so zamestnancami školskej jedálne
- Zdieľanie informácií o SF4C
- Iné (potrebné špecifikovať)

1.5 Activity participants

Prosím, vyberte jednu alebo viac z nasledujúcich možností:

- Rodičia
- Rodiny (deti a rodičia)
- Široká verejnosť
- Žiaci
- Učitelia
- Iné (potrebné špecifikovať)



1.6 Čísla

Prosím, uveďte počet účastníkov z každej skupiny:

- Rodičia
- Rodiny (deti a rodičia)
- Široká verejnosť
- Žiaci
- Učitelia
- Iné (potrebné špecifikovať)

1.7 Zoznam všetkých, ktorí sa aktívne podieľali na organizácii:

- Zamestnanci jedálne
- Dodávatelia
- Farmári
- Zriaďovateľ (mesto/obec)
- Učitelia
- Žiaci
- Iné (potrebné špecifikovať)

2 CD – OPIS PODUJATIA

Opíšte proces zapojenia účastníkov do CD.

2.1 Ako ste pozývali účastníkov na CD?

Prosím, vyberte jednu alebo viac z nasledujúcich možností:

- Verejná výzva (plagáty, stránky na Facebooku atď.)
- Školské kanály (e-mail, školský časopis, plagáty v škole, Edupage, interné skupiny WhatsApp atď.)
- Prostredníctvom zainteresovaných strán (sociálne siete, skupiny WhatsApp atď.)
- Iné (potrebné špecifikovať)

2.2 Môžete sa podeliť o niektoré otázky alebo postrehy účastníkov?

Voliteľné: Pridajte prílohy prezentácií alebo iných prezentovaných materiálov.



PRÍLOHA 3 - NÁSTROJE A MATERIÁLY NA "HLADANIE POKLADU/TREASURE HUNT"

Pravidlá

Dobré ráno všetkým!

Vítajte na "LOVE SLIMÁKOV/SNAIL HUNT" v farmárskom trhu v ...

Sme z Bra (v provincii Cuneo, Taliansko) a prišli sme sem, pretože sme stratili našu príručku: Slow food snail.

Je to veľmi múdre zvieratko obchádza a objavuje svet pomaly, pomaly. A je také šikovné - vždy so sebou nosí svoj domček, kde si môže uložiť všetko, čo nájde. Je to opatrná a skúsená cestovateľka, ktorá vždy odhalí všetky najlepšie jedlá, nech je kdekoľvek.

Pred niekoľkými týždňami sa vydala pozrieť, aké dobré, čisté a férové jedlá by mohla nájsť v Miláne. Zatiaľ sa nevrátila, takže máme trochu obavy! Musela nájsť veľa zaujímavých jedál na ochutnanie, bola určite veľmi zvedavá – to je vlastne stále. A je skvelá rozprávačka, takže sa stavím, že sa rozprávala so všetkými výrobcami a remeselníkmi, ktorí každý deň pripravujú chutné jedlá. Ale už je to príliš dlho, Miláno a Bra naozaj nie sú tak ďaleko od seba!

Naposledy ju videli pred dvoma dňami priamo tu na farmárskom trhu v Musíme ju teraz nájsť a vy nám musíte pomôcť!

Naučila nás pozerat' sa vždy zvedavými očami a nájsť si čas na poznávanie receptov a jedál, ktoré sa oplatí zachovať. Ako? Nuž, kladením správnych otázok – správnym ľuďom! A tu na tomto trhu je veľa správnych ľudí. Sú to ľudia, ktorí každý deň predávajú dobré jedlo a zaslúžia si našu pozornosť!

Ak stále nie ste presvedčení, čo povieť na toto? Nech je kdekoľvek, vždy sa nájdu dobré veci na jedenie!

Teraz musíme ísť!

Teraz vytvoríme 4 tímy, každý pomenovaný po obchodníkovi:

Pekári

Masiari

Zeleninári

Syrári

Prvú stopu vám poskytneme v zapečatenej obálke: Pozorne postupujte podľa pokynov...a čo je najdôležitejšie, počúvajte všetko, čo vám obchodníci hovoria!

Hádanka

*I knead and I bake, in an oven so hot,
With flour and yeast, I craft a lot.
Pastries and bread, I'm a doughy maker,
Who am I? I'm your friendly _____
(BAKER-PEKÁR)*

*With veggies and fruits, my stall's a delight,
Colors so vibrant, it's a beautiful sight.
From lettuce to apples, I'm a produce composer,
Who am I? I'm your market _____
(GREENGROCER-ZELENINÁR)*

*When it comes to milk, I'm really an expert,
With wheels and wedges, for starter or dessert,
Whatever your preference, I'm a dairy connoisseur.
Who am I? I'm your skilled _____.
(CHEESEMONGER-SYRÁR)*

*In my market stall, feathers might flutter,
With clucks and cackles, it's quite the clutter.
From hens to ducks, I'm a feathered feller,
Who am I? I'm the local _____.
(POULTRY SELLE-MÄSIAR)*

ZÁVEREČNÁ hádanka na získanie prístupu k občerstveniu

Many crafts you've met along the way,
Their products and stories, in a grand array.
For fruit selection, you've got to have a reason,
It's all about the S____ N.
Breads aplenty from regions unknown,
Discover them slowly, don't rush on your own.
In Milan, for instance, M_____A you must try,
But take your time to look before you buy.
As for cheese, there's an abundance, it's true,
But taste buds unite when G _____ A is in view.
Chickens of all kinds, eggs a variety so vast,
This is B _____ Y, a treasure unsurpassed.
One thing is clear, it's vital to know,
For a product to be saved, it must meet the criteria we show.
Good, Clean and F __ R, these words are for everyone,
If you've found them all, the treasure hunt's been won.
Now, seek out the snail, a legend all hail,
She's a master at snack time, never to fail!
(Run to the flag)



PRÍLOHA 4 - VŠETCI DO JEDÁLNE! ČO MÁME NA TANIERI? - VÝUKOVÝ LIST

Meno degustátora _____

Ochutnané _____

MRKVA

koreň hlúza stonka listy kvet plod

Vizuálna skúška: Pozoruj a objavuj

Prezri si celú mrkvu.

Farba: oražová svetlá tmavá lesklá matná

Aký má tvar? _____

Rozlomte ju, sledujte... ale buďte pozorní, aby ste POČULI ZVUKY, keď ju rozlomíte!

Farba: je tam stále? áno nie

Všimli ste si inú farbu v strede a okolo?

Nie Áno, všimli ste si _____

Sú tam listy? nie

áno Ako vyzerajú? Sú jasne zelené/ žltkasté/ trochu zvädnuté/...

Všimli ste si niečo zvláštne? _____

Hmatová skúška: Chyť a precíť to

S rukami

Povrch: hladký hrubý nerovný lepkavý

S ústami - ochutnávanie

Konzistencia: chrumkavá cestovitá vláknitá zrnitá

Je šťavnatá? trochu celkom dost' veľmi

Sluchová skúška: Počúvaj zvuky

Aký zvuk to robí, keď ju rozlomíte? Puk/Ťuk/Buch/
A keď ju žujete? Chrumk/Hryz/....

Čuchová skúška: Ovoňaj

Vôňa: slabá silná intenzívna

Ovoňaj to so zatvorenými očami.

Vieš podľa vône povedať, že ide o mrkvu?? áno nie

Vôňa mi pripomína: kvety ovocie iná zelenina niečo iné

Vôňa čoho? _____

Chuťová skúška: Konečne ochutnaj!

Pomaly žuvajte... len tak si môžete vychutnať všetky jej chute.

Horká slabá silná intenzívna

Kyslá

Pikantná

Sladká

Sťahujúca

Korenistá

Štiplavá

Užili ste si ochutnávku mrkvu? 😊 1 2 3 4 5 😞

Čo sa vám páčilo? _____

Čo sa vám nepáčilo? _____

Ako môžeme použiť mrkvu pri varení?

Mrkvu možno použiť v rôznych úpravách: nielen surovú, napr. v šalátoch, ale aj ako prísadu do polievok, vývarov, pyré, ale aj do štiav a dezertov.

Zaujímavosť

Do Viete, ako pripraviť mrkvu à la julienne? Viete, čo to znamená?

Krájanie à la julienne zahŕňa krájanie prípravku na rôzne dlhé (bežne 4-5 cm) a veľmi tenké filé alebo paličky. A to nielen mrkvu, ale aj cibule, cukety, papriky, zemiakov, baklažánu a húb. Zdá sa, že výraz à la julienne pochádza z mena francúzskeho kuchára, istého Jeana Julienu, ktorý údajne ako prvý použil tento spôsob prípravy zeleniny.

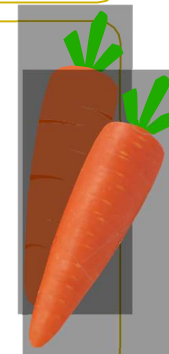
Jete doma mrkvu? áno nie

Ako: surovú, uvarenú? Vieš nejaké recepty? _____

Máte radi mrkvu v jedálni? _____

😊 1 2 3 4 5 😞 _____

V akých receptoch ste našli mrkvu v jedálni? _____



ATTACHMENT 5 - VŠETCI DO JEDÁLNE! ČO MÁME NA TANIERI?

- DEGUSTAČNÝ LIST PRE ŽIAKOV

VŠETCI DO JEDÁLNE! ČO MÁME NA TANIERI?

Meno degustátora _____

Ochutnané _____



koreň hľuza stonka listy kvet plod



Farba: _____

oranžová svetlá tmavá lesklá matná

POZORUJ A OBJAVUJ

Aký tvar to má? _____

Rozlomte to, sledujte... ale buďte opatrní, aby ste POČULI ZVUKY, keď ho rozlomíte!

Farba: je tam stále? áno nie

Všimli ste si inú farbu v strede a okolo?

nie áno, všimol(a) som si _____

Sú tam listy? nie

áno Ako vyzerajú? Sú jasne zelené/ žltkasté/ trochu zvädnuté/...

Všimli ste si niečo zvláštne? _____

—



S rukami

Povrch:

hladký hrubý nerovný lepkavý

S ústami - ochutnávanie

Konzistencia: chrumkavá cestovitá vláknitá zrnitá

Šťavnatosť: a little enough a lot



POČÚVAJ ZVUKY

Aký zvuk to robí, keď ju rozlomíte? Puk/Ťuk/Buch/

A keď ju žujete? Chrumk/Hryz/...



OVOŇAJ

Vôňa: slabá silná intenzívna

Ovoňaj to so zatvorenými očami.

Vieš podľa vône povedať, že ide o mrkvu?? áno nie

Vôňa mi pripomína: kvety ovocie iná zelenina niečo iné



PRÍLOHA 5 – FESTIVAL CHUTÍ



Počas ochutnávky vám pomôžeme odhaliť všetky vlastnosti a kvality tohto receptu!

Aké je to jedlo?

Viete vymenovať niektoré ingrediencie, ktoré boli použité pri príprave?

Čo vidíte?

Nebojte, dotknite sa. Čo cítite?

Ovoňajte, čo vám hovorí váš nos?

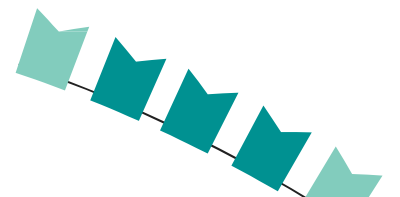
Prišiel čas ochutnať!

Ochutnávajte pomaly,
žuvajte dôkladne: aké chute cítite?

Sladká Horká Kyslá Slaná Umami

Preniesli ste sa v spomienkach späť? Ak áno, aké mate spomienky? _____

Užili ste si ochutnávku?



Pomaly žuvajte... len tak si môžete vychutnať všetky chute.

Horká slabá silná intenzívna

Kyslá

Pikantná

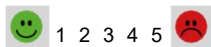
Sladká

Sťahujúca

Korenistá

Štipľavá

Užili ste si ochutnávku?



Čo sa vám páčilo? _____

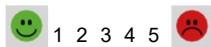
Čo sa vám nepáčilo? _____

Ako to môžeme použiť pri varení?

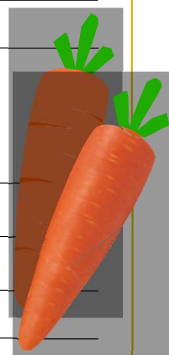
Jete doma mrkvu? áno nie

Ako: surovú, uvarenú? Vieš nejaké recepty? _____

Máte radi mrkvu v jedálni?



V akých receptoch ste našli mrkvu v jedálni? _____



**THANKS FOR
THE FOOD!**



**It's time for
a new menu**

info@schoolfood4change.eu
www.schoolfood4change.eu
#SchoolFood4Change



Slow Food® Italia



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 101036763.



Tento projekt je financovaný z program Európskej únie pre výskum a inovácie Horizont 2020 na základe zmluvy o grante č. 101036763.

Výhradnú zodpovednosť za obsah nesú partneri projektu SchoolFood4Change.

Obsah nemusí nevyhnutne odrážať názor Európskej komisie.