

# Deň školskej jedálne

(Canteen Day)

Pokyny na realizáciu aktivity



Skutočne  
zdravá škola



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



# 1 PREDSTAVENIE AKTIVITY DEŇ ŠKOLSKEJ JEDÁLNE

## PRE KOHO JE AKTIVITA URČENÁ?

Cieľovou skupinou osláv Dňa školskej jedálne sú deti, žiaci a študenti, učitelia, rodičia/rodinní príslušníci detí a žiakov a široká verejnosť. Aktivity v rámci Dňa školskej jedálne sa môžu a mali by sa organizovať v spolupráci s personálom školskej jedálne, miestnymi poľnohospodármi a výrobcami, žiakmi, rodičmi a riaditeľom školy.

## KEDY SA AKTIVITA USKUTOČNÍ?

Očakáva sa, že aktivita sa uskutoční v rámci realizácie projektu najneskôr do júna 2025.

Každá škola si môže vybrať svoj vlastný termín. Do úvahy by sa mali brať tieto skutočnosti:

- Termíny už naplánovaných podujatí, ktoré by sa mohli rozšíriť a stať sa súčasťou Dňa školskej jedálne.
- Medzinárodné dni, ako napríklad Medzinárodný deň školského stravovania alebo Svetový deň výživy a iné, s cieľom posilniť prepojenie projektu s inými iniciatívami s rovnakými cieľmi.

## PREČO ORGANIZOVAŤ DEŇ ŠKOLSKEJ JEDÁLNE?

- Informovať rodiny o cieľoch a výsledkoch projektu SF4CH (SchoolFood4Change) a SZŠ (Skutočne zdravá škola) a motivovať ich k osvojeniu si zdravých a udržateľných stravovacích návykov.
- Zapojenie rodičov a širšej školskej komunity do rozvoja zdravej a udržateľnej kultúry stravovania v škole.

## AKO ZORGANIZOVAŤ TÚTO AKTIVITU?

Deň školskej jedálne je modulové podujatie a malo by zahŕňať aspoň jednu aktivitu pre každú cieľovú skupinu z nižšie uvedeného zoznamu. Táto príručka poskytuje niekoľko nápadov na možné aktivity, ktoré možno naplánovať.

## KDE ZORGANIZOVAŤ AKTIVITU?

Deň školskej jedálne by sa mal konať na verejnom mieste, ľahko prístupnom pre hlavné cieľové skupiny - učiteľov, žiakov a rodiny. Vhodnými miestami na konanie podujatia môžu byť priestory školy (školská jedáleň, školský dvor, triedy, školská záhrada), spoločenská sála mestského úradu, park alebo priestor pred školou.

## CIELE DŇA ŠKOLSKEJ JEDÁLNE

- podporovať zdravú a udržateľnú spotrebu potravín
- posilniť ústrednú úlohu rodiny ako nositeľa kultúry zdravia a výživy
- zdôrazniť význam školského stravovania a vzdelávania v oblasti stravovania
- ukázať príklady prístupu celej školy k potravinám
- predstaviť vhodné aktivity, ktoré sa dajú použiť doma v každodennom živote
- predstaviť miestnych výrobcov kvalitných potravín, dodávateľov kvalitných potravín do školskej jedálne

## PLÁNOVANIE AKTIVÍT

V prvom rade je potrebné premyslieť, aké činnosti sa budú vykonávať a pre koho. Aj keď ide o neformálne podujatie, malo by byť starostlivo naplánované tak, aby vzdelávacie aktivity podnecovali zvedavosť a inšpirovali k ďalšiemu učeniu najmä deti a žiakov.

### Návrhy

Pri kratších aktivitách musíme okrem poskytnutia zaujímavého zážitku myslieť aj na to, čo by sme chceli, aby bolo pre účastníkov skutočne nezabudnuteľné. V ideálnom prípade by sme mali vybrať maximálne jeden alebo dva pojmy, ku ktorým sa budeme viackrát vracaať (opakovanie) a ktoré môžu induktívne vyplynúť aj z navrhovaných aktivít. Na ďalšie upevnenie pojmov v myšliach účastníkov možno na záver 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 majú splniť doma nasledujúci deň - záväzok, ktorý im pomôže uplatniť v praxi to, čo sa naučili. Napríklad čítanie etikiet výrobkov, ktoré pravidelne kupujú alebo jedia.

### ČO ROBIŤ PO SKONČENÍ AKTIVITY

Čo môžete urobiť po ukončení vzdelávacej aktivity, aby ste zhodnotili jej účinnosť? Na konci aktivity, podujatia alebo akejkoľvek iniciatívy je nevyhnutné získať spätnú väzbu od používateľov. Je to cenné pre zlepšenie budúcich plánovaných podujatí.

Spätná väzba môže byť osobná alebo anonymná, riadená alebo voľná, štruktúrovaná alebo spontánna. Spätná väzba sa môže získať aj prostredníctvom prístupu "páči sa mi, želim si, čudujem sa" alebo systému semaforov "zelená, žltá, červená", ktoré zvyčajne fungujú dobre. Účastníci môžu dostať lístky, ktoré môžu nechať na stene na nástenke alebo v košíku či krabicičke.

## AKO ZBIERAŤ INFORMÁCIE O AKTIVITE

Po skončení Dňa školskej jedálne je potrebné vyplniť formulár na zber údajov o zrealizovanej aktivite. Formulár zašleme všetkým školám/organizátorom.

Budete požiadaní o poskytnutie týchto informácií:

- Dátum a miesto konania aktivity
- Kto sa na iniciatíve zúčastnil (koľko účastníkov a kto to bol)
  - o Rodičia
  - o Rodiny s deťmi
  - o Verejnosť
  - o Žiaci a študenti
  - o Učitelia
- Kto sa podieľal na realizácii podujatia
  - o Kuchárky a kuchári
  - o Dodávateľia do školskej jedálne
  - o Miestni farmári
  - o Zástupcovia zriaďovateľa
  - o Učitelia
  - o Žiaci
- Program podujatia (opis alebo kópia pozvánky s programom)
- Ako ste informovali o podujatí (e-mail, webová stránka školy, sociálne siete, pozvánka...)
- Fotografie z podujatia

## 2 NAVRHOVANIE VHODNÝCH AKTIVÍT PRE DEŇ ŠKOLSKEJ JEDÁLNE

### AKTIVITY PRE ŽIAKOV

#### OCHUTNAJ ZMENU

Workshop, ktorý sa koná v jedálni, je zameraný na jedlá z iných krajín, z ktorých niektoré sú už v ponuke a iné ešte nie.

#### Plánovanie

Cieľom aktivity je spoznať stravovacie zvyklosti iných krajín a zároveň prehĺbiť poznávanie iných krajín a kultúr netradičným spôsobom; obohatiť a spestriť ponuku jedál a chutí v školských

jedálňach; ukázať žiakom, že neexistuje jediná správna a zdravá strava, ale že existuje veľa jedál, ktoré sa dajú pripraviť podľa správnych zásad a vyhovujú všetkým chutiám!

- Žiaci si vyberú jedno alebo viac etnických jedál plánovaných v jedálnom lístku.
- Potom v triede a doma preskúmajú krajinu, ktorú pokrm(y) predstavuje, pričom sa zamerajú najmä na stravovacie návyky.
- Žiaci vyrábajú informačné materiály a plagáty o krajine alebo regióne.
- Koordinujte s učiteľmi vystavenie všetkých prác, ktoré žiaci vytvorili.
- Ak je zapojených viac tried, zostavte kalendár tak, aby sa aktivita uskutočnila počas niekoľkých dní.

Tip: Ak sú vo vašej škole žiaci, ktorých kultúru reprezentuje jedno z podávaných jedál, pozvite ich a ich rodiny, aby pomohli pri realizácii tohto dňa!

### **Komunikácia**

Vylepte plagát na školskú nástenku a využite sociálne médiá na informovanie o tejto aktivite.

Použite fotografie, aby ste vyrozprávali príbeh udalosti.

### **Implementácia**

Nechajte žiakov vystaviť ich plagáty na nástenke v jedálni. Po obede môže kuchár/kuchárka porozprávať o recepte dňa a položiť žiakom zúčastnených tried niekoľko otázok, aby sa všetci dozvedeli viac o kulinárskej kultúre zastúpenej krajiny.

### **DNES VEČER VARÍME!**

Jednoduchá aktivita zameraná na prípravu jednoduchých, ale zdravých jedál. Zábavný spôsob, ako spoločne stráviť čas a uplatniť zásady správneho a zdravého stravovania.

### **Plánovanie**

Vyberte vhodné recepty. Nezabudnite sa opýtať na prípadné alergie alebo intolerancie.

### **Potrebné vybavenie**

- Recept. Dobré si vyberte: Mal by byť jednoduchý, chutný, vizuálne príťažlivý a nenáročný, s ľahko dostupnými surovinami a jednoduchými technikami varenia. Musí obsahovať sezónnu zeleninu alebo ovocie. Prednostne by mal byť bez alergénov a kultúrne prijateľný pre väčšinu účastníkov. Tip: dip k surovej zelenine, šalát z čerstvého ovocia, veganský sendvič, gazpacho atď.
- Dostatočný priestor na manipuláciu s potravinami a potrebným náradím.
- Jasné hygienické a bezpečnostné pravidlá.

- Spolupráca učiteľov aj personálu školskej jedálne je nevyhnutná. Ak je aktivita vopred prediskutovaná a pripravená v triede, vzdelávací výsledok môže byť ešte pôsobivejší.

### **Komunikácia**

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 orientovať na zdravé stravovanie. Vytlačte leták s receptami pre každého žiaka.

### **Organizácia**

Načasujte túto činnosť tak, aby žiaci mohli bezpečne a v pokoji pripraviť jedlo pred príchodom rodičov a ďalších hostí na Deň školskej jedálne. Každý žiak alebo malá skupina žiakov by mala mať vlastné pracovné miesto. Pripravené jedlo by sa malo dať zjesť na mieste.

### **SPOZNAJTE KUCHÁRSKE KNIHY**

Stretnutie s kuchárkami/kuchármi v školskej jedálni je príležitosťou na nadviazanie vzťahu vzájomnej dôvery a počúvania. Prostredníctvom tejto aktivity si deti alebo žiaci uvedomia, ako funguje kuchyňa školskej jedálne.

### **Vzdelávacie ciele**

- Deti/žiaci sa dozvedia, odkiaľ pochádza a ako sa každý deň pripravuje jedlo, ktoréedia v jedálni.
- Deti/žiaci získajú základné vedomosti o fungovaní školskej jedálne a práci jej zamestnancov.
- Deti/žiaci oceňujú prácu zamestnancov školskej jedálne a jedlo, ktoré sa im podáva.

### **Plánovanie**

Čo je potrebné na túto činnosť:

- Ak je podujatie súčasťou Dňa školskej jedálne, naplánujte ho tak, aby nekolidovalo s prácou kuchárov pri príprave občerstvenia pre účastníkov.
- Študenti si vopred pripravujú otázky, zábavné fakty a návrhy, ktoré by mohli kuchárom predniesť.
- Žiaci by sa mali zaujímať o to, odkiaľ kuchyňa nakupuje suroviny, ako sa spracovávajú, ako sa plánuje jedálny lístok atď.

Keďže školská kuchyňa je potravinárskou prevádzkou, odporúčame stanoviť si vlastné interné pravidlá pre exkurziu, napríklad vo forme smernice s týmito pravidlami:

- návšteva školskej kuchyne je súčasťou vzdelávania detí/žiakov v predmete .....
- návšteva je len pod pedagogickým dohľadom
- učiteľ pred vstupom na exkurziu skontroluje zdravotnú spôsobilosť každého účastníka, exkurzie sa môžu zúčastniť len zdravé osoby
- návšteva sa koná v skupinách s max. 15 osobami
- každý účastník si pred vstupom do kuchyne umyje ruky
- účastníci sa nedotýkajú technologických zariadení v kuchyni
- účastníci exkurzie neprinášajú do zariadenia žiadne predmety
- účastníci exkurzie sa pohybujú v priestoroch kuchyne tak, aby sa vyhli akémukoľvek ohrozeniu zdravia

### **Hodnotenie podujatia**

Kresby a otázky detí. Súhrnné tabuľky obľúbených a neobľúbených potravín žiakov a ich požiadaviek.

### **UKÁŽTE VÝSLEDKY CELOŠKOLSKÉHO PRÍSTUPU K STRAVOVANIU**

Všetky práce vykonané so žiakmi v rámci projektu SF4CH alebo SZŠ môžu byť vystavené v jedálni alebo v škole. Vidieť výsledky učenia sa detí a žiakov o potravinách, zdravej výžive, poľnohospodárstve atď. je pre mnohých príležitosťou dozvedieť sa viac: učitelia môžu zhodnotiť vyučovanie, mladší žiaci sa môžu dozvedieť o téme alebo projekte, na ktorom budú nadväzovať v ďalších ročníkoch, a rodičia sa môžu dozvedieť viac o tom, na čom ich deti pracovali.

### **Plánovanie**

Pozbierajte všetky príslušné materiály vytvorené počas školského roka v rámci projektov vzdelávania o potravinách. Vyberte materiály, ktoré sú zmysluplné samy o sebe, a tie, ktoré potrebujú vysvetlenie. Každému žiakovi pridajte úlohu, napr. privítanie návštevníkov a predstavenie výstavy, sprevádzanie návštevníkov a vysvetľovanie jednotlivých fáz výstavy, vedenie záverečnej ochutnávky, zbieranie spätnej väzby na konci výstavy.

### **Potrebné vybavenie**

Materiál na výstavu. Vhodný priestor na výstavu, napr. jedáleň, školský dvor, miestnosť s ľahkým prístupom verejnosti. Materiál na zavesenie výstavy (stojany, paličky, pásky, šnúrky, nožnice atď.). Ak má výstava veľa materiálu, vyberte viac tematických oblastí. Požiadajte žiakov, aby vybrali vhodné jedlo, ktoré budú môcť návštevníci na konci výstavy ochutnať (zeleninu alebo výrobok, o ktorom sa učili, konkrétnu ingredienciu používanú v jedálni atď.), a poskytnite všetko potrebné na

prípravu ochutnávky. Pripravené potraviny by mali byť umiestnené na stole, aby si ich návštevníci mohli sami vybrať.

### **Organizácia**

Súčasťou otvorenia výstavy bude privítanie skupín návštevníkov (možno žiakov tried v dopoludňajších hodinách a rodičov v popoludňajších hodinách). Žiaci by mali mať pridelené zmeny, v ktorých sa budú striedať. Keď sa skupiny návštevníkov dostanú na koniec výstavy, určení žiaci vysvetlia, aký výrobok alebo pokrm sa ochutnáva a povedie návštevníkov pri riadenej ochutnávke.

### **Hodnotenie podujatia**

Pred opustením výstavného priestoru vyzvite návštevníkov, aby zanechali svoju spätnú väzbu, a to buď slovom napísaným na tabuli/na nástenke alebo papierom ponechaným v košíku.

## **ĎALŠIE VHODNÉ AKTIVITY Z PONUKY SKUTOČNE ZDRAVEJ ŠKOLY**

### **UČENIE CHUTÍ**

[Učenie chutí 1. st. ZŠ \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

[Učenie chutí 2. st. ZŠ \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

[Učenie chutí\\_videá \(youtube.com\)](https://www.youtube.com)

### **TIPY AJ NA DOMA SO SLOWFOODOM**

[Zodpovedné nákupné správanie \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

[Prístup k jedlu \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

[Školský kvíz \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

### **ŠKOLSKÝ FARMÁRSKY TRH**

[Školské potravinové trhy \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

### **ABY POTRAVINY NEKONČILI V KOŠI**

[Skutočne zdravá škola - Aby potraviny nekončili v koši \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

### **V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI NEMUSÍ BYŤ HLUK**

[SZS\\_metodika\\_skolske\\_jedalne\\_hluk.pdf \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)



## ÚLOHY NA ZAHRYZNUTIE

[Skutočne zdravá škola - Metodiky \(skutočnezdravaskola.sk\)](http://skutočnezdravaskola.sk)

### AKTIVITY PRE UČITEĽOV

#### VZDELÁVANIE V JEDÁLNI

Lektori Skutočne zdravé školy pripravili pre učiteľov vzdelávací seminár na rôzne témy z príručky Ako sa zdravšie a udržateľnejšie stravovanie v škole (Potravinové preferencie, Postupné vystavovanie, Aktívne učenie). Našu kompletnú ponuku neformálnych vzdelávacích služieb nájdete [tu](#).

Oslovte aj iných externých hostí, ktorí poskytujú prednášky pre žiakov aj učiteľov na rôzne témy - metodických pracovníkov z RÚVZ, lekárov, zubárov, dentálnych hygienikov, nutričných špecialistov, športových trénerov a iných. Často ich nájdete aj medzi rodičmi žiakov.

#### Plánovanie

S organizátorom Dňa školskej jedálne sa dohodneme na vhodnom zaradení seminára do programu dňa. Seminár trvá približne 1,5 hodiny a aj rodičia sú na ňom vítaní.

#### Potrebné vybavenie

- jedáleň alebo trieda
- dataprojektor alebo interaktívna tabuľa

### AKTIVITY PRE RODIČOV, RODINY A ŽIAKOV

#### FESTIVAL CHUTÍ

Na tomto stretnutí chceme obnoviť záverečnú a slávnostnú chvíľu, účasť a prítomnosť rodičov je dôležitá, pretože sú pre deti dôležitým vzorom v oblasti stravovania.

#### Potrebné vybavenie

Táto aktivita by sa mala v ideálnom prípade uskutočniť po ochutnávkach, ktoré sa uskutočnili so žiakmi v triede a v jedálni.

- Spolupracujte s personálom jedálne a vyberte deň, kedy jedáleň ponúka jedlo v súlade s chuťovými a zdravotnými usmerneniami projektu SF4C.

- S pomocou žiakov môžete vyzdobiť priestor jedálne na aktivity pomocou výkresov a materiálov vytvorených počas školského roka (v rámci Celoškolského prístupu k stravovaniu).

### **Hodnotenie podujatia**

Požiadajte účastníkov, aby na tabuľu pridali výstižné slovo alebo myšlienku (alebo aj kresbu) o oslave.

### **AKO ZOSTAVIŤ MENU?**

Aktivita, ktorá rodičom vysvetlí, ako školská jedáleň zostavuje jedálny lístok, počnúc výberom surovín, ich dodávateľmi, zaradzovaním produktov a jedál podľa ročného obdobia, dodržiavaním vyhlášky a materiálno-spotrebných noriem atď.

### **Plánovanie**

Pozvite dodávateľa, ktorý priamo vyrába alebo produkuje jednu z najčastejšie používaných zložiek v jedálni (napr. syr, ovocie, zeleninu, mäso, pečivo, vajíčka). Pripravte si kópie jedálnych lístkov, na ktorých demonštrujete princípy ich tvorby. Na konci stretnutia môžete dať rodičom ochutnať niekoľko vybraných jedál, ktoré sa bežne objavujú v jedálnom lístku.

### **Potrebné vybavenie**

- Veľký priestor na privítanie účastníkov so sedením a stolmi.
- Niekoľko jedál na ochutnávku.
- Jeden alebo viac listov papiera a ceruzku pre každého účastníka.
- Kôš, do ktorého sa budú zbierať papiere s otázkami.
- Niekoľko receptúr jedál, ktoré majú deti najradšej v školskej jedálni.

### **Komunikácia**

Toto stretnutie je zamerané najmä na ukážku zostavovania jedálnych lístkov a podmienok výberu dodávateľov potravín do jedálne. Pozvite rodičov, aby sa prišli pozrieť, ako dobre varí školská jedáleň. Vyzvite rodičov, aby si vopred pripravili otázky ohľadom jedálničkov, môžu ich aj vopred doručiť do školskej jedálne.

### **Organizácia**

Oboznámte rodičov so zásadami, ktorými sa školská jedáleň riadi pri zostavovaní jedálneho lístka. Popíšte, ako vyberáte suroviny a ich dodávateľov. Aké produkty sa vôbec nepoužívajú (napr. polotovary atď.). Predstavte svojich dodávateľov; ak jeden alebo dvaja prídu osobne, nech sa predstavia. Požiadajte farmára/výrobcu, aby priniesol fotografie svojej farmy a výrobkov a porozprával o svojej práci. Ochutnávka by sa mala uskutočniť na konci stretnutia, aby sa diskusia

presunula k chuti a vlastnostiam výrobkov. Na záver rozdajte receptúry najobľúbenejších jedál zo školskej jedálne.

### Ďalšie tipy na podujatia zamerané na zapojenie rodičov a verejnosti do pestovateľských a kulinárskych aktivít

[Akcie na zapojenie rodičov \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)

[Návod pre rodičov \(skutocnezdravaskola.sk\)](http://skutocnezdravaskola.sk)



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

