



**Skutočne
zdravá škola**

Úspechy našich škôl

Príklady z praxe

Hlavný partner:



Obsah:

Certifikácia	3
I. pilier - Angažovanosť a kultúra stravovania	4
II. pilier - Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu	7
- Analýza školskej jedálne	9
III. pilier - Vzdelávanie o jedle a stravovaní	11
IV. pilier - Miestne komunity a spolupráca	14
Prehľad príkladov dobrej praxe	16

Certifikácia

Ste škola, ktorá na sebe postupne pracuje? Máte zaškrnutú/splnenú väčšinu kritérií? Neváhajte a požiadajte si o bronzový certifikát! Certifikát je ocenením Vašej angažovanosti, úsilia a času, ktorý ste venovali k zlepšeniu kultúry stravovania vo Vašej škole. Tým získate aj vyššiu prestíž medzi ostatnými školami. Certifikát sa stane spoločnou odmenou pre všetkých zapojených, bez spoločnej práce by nešlo. Udelenie certifikátu je možné spojiť s oslavou či kultúrnym podujatím.

Zhrnuli sme pre Vás kroky, ktoré sú dotuknutím na Vašej ceste za Skutočne zdravou školou. Robíme to preto, aby sa ste sa toho nebáli. Mnoho škôl to hravo zvládlo. Sme tu pre Vás a procesom certifikácie si prejdeme spoločne. Stáva sa, že niektoré školy si neveria. Myslia si, že na certifikát ešte nemajú. Následne počas konzultácie prideme na to, že viaceré aktivity majú za sebou. Niektoré si ešte doplnia a zrazu všetko do seba zapadne ako puzzle. :)

Priebeh certifikácie:

- konzultácia s našou koordinátorkou programu
- sumarizácia podkladov a vyplnenie žiadosti školskou koordinátorkou
- vyhodnotenie žiadosti našou programovou riaditeľkou
- odovzdanie certifikátu a oslava Vášho úspechu

Certifikát, ktorý školám udeľujeme je platný 2 roky. Počas tohto obdobia máte možnosť pracovať na sebe ďalej - plniť strieborné kritériá a postúpiť o stupeň vyššie. Druhou možnosťou je obhájiť si bronzový certifikát.

Naše prvé školy, ktorým bol udelený bronzový certifikát, nám o svojej ceste za Skutočne zdravou školou napísali, ako vnímajú prínosy programu. Prinášame prehľad krátkych odpovedí, ktoré vychádzajú zo žiadosti o certifikát. Sú rozdelené podľa 4 hlavných pilierov. Pozrime sa na to, čo môžeme spoločne dokázať:

I. pilier - Angažovanosť a kultúra stravovania

Škola sa chce stať súčasťou zmeny a zlepšiť nielen stravu samotnú, ale i kultúru stravovania a prístup k vzdelávaniu o jedle. Spájajú sa zainteresovaní učitelia, kuchárky, žiaci aj rodičov. Je to o sile skupiny meniť veci k lepšiemu, keď sa ťahá za jeden koniec.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Využili sme vaše vzorové dotazníky a online rozposlali žiakom v škole. V našej škole sa stravuje 88% žiakov, takmer na všetky otázky (kde to bolo možné) kladne odpovedali. Napríklad: privítali by nástenku v školskej jedálni o pôvode surovín a zložení jedál. Radi by mali hodiny varenia, tiež by sa chceli zúčastniť exkurzie na farmu. Aktuálne na škole funguje krúžok varenia, prebehol výlet na farmu.

SMŠ Lobelka, Lipt. Mikuláš

Dvere našej kuchyne sú otvorené všetkým rodičom, ktorí sú plne informovaní, o tom, že privítame ich návrhy, nápady či námety na zlepšenie. Naš kuchár Janko je vždy k dispozícii všetkým rodičom, ako aj naša manažérka Katka. Pravidelne sa stretávajú s našim kuchárom na spoločných akciách, kde majú možnosť ochutnať dobroty z jeho kuchyne. Projekt nás nielen udržiava motivovaných a aktívnych, ale tiež pravidelne podnecuje k novým nápadom a aktivitám. Vďaka nemu máme jasnejšiu a ucelenejšiu víziu stravovania v našej škole. Na základe potreby šírenia vízie škôlky a zdravého stravovania spustili projekt s názvom Varíme pochtivo spolu, ktorý spája ľudí, kuchárov a foodbloggerov, ktorí majú záujem o pochtivé jedlo a chcú spolu s nami šíriť myšlienku dôležitosti zdravého školského stravovania a stravovania detí všeobecne.

Spojená škola, Dudince

Súťažime o najlepšieho papkáča, kde deti dostávajú denné výzvy, ktoré jedlo musia skonzumovať, aby dostali kartičku napr. výzva - polievka a šalát. Deti zjedia šalát dostanú kartičku. Prvý stupeň sa horlivo zapája, deti sa snažia, diskutujú medzi sebou, posmeľujú sa, aby všetko zjedli, čím sledujeme zerowaste a deti sa nenútene zoznamujú so zeleninovými a ovocnými šalátmi, konzumujú polievky, ktoré sú veľa krát vynechané a ani neochutnané.

SMŠ Benjamín, Senec

Program skutočne zdravá škola ovplyvnil našu materskú školu Benjamín podstatne. Téma jedla sa stala prierezovou témou vo všetkých výchovno-vzdelávacích oblastiach počnúc jazykom a komunikáciou, cez matematiku, oblasť umenia a končiac oblasťou zdravia pohybu. Zvýšila sa kultúra stravovania, vďaka programu skutočne zdravej školy sme sa

zapojili do programu Školské ovocie a obohatili sme stravu o ovocie a ovocné šťavy. Aktuálne obhájili bronz.

Súkromná ZŠ s MŠ a gymnázium Besst, Trnava

Na škole bol v obehu dotazník o školskom stravovaní z iniciatívy žiakov gymnázia. Taktiež robievame dotazníky, ktoré sú zasielané rodičom na vyjadrenie sa ohľadom názorov na školské stravovanie. Iniciatíva vedenia školy bola, aby sme priblížili rodičom, ako vyzerá jedlo pripravované v jedálni. Kolegyne z marketingu nafotili každé hlavné jedlo a do budúcnosti tieto fotky plánujeme zverejňovať na našom webe.

ZŠ s MŠ, Vavrečka

V šatni sme zriadili truhlicu/krabicu, do ktorej rodičia majú možnosť vyjadriť svoj názor anonymne.

ZŠ kráľa Svätopluka, Nitra

Tvorili sme jedálniček s našimi žiakmi. Žiaci napísali jedlá, ktoré by si chceli dať v školskej jedálni a spoločne s našou úžasnou vedúcou školskej jedálne sme to vypracovali. Touto cestou zabránime aj plytvaniu potravinami a vyhadzovaniu zvyškov.

ZŠ s MŠ Brehy

Akčná skupina sa stretáva raz za štvrtok. Spolupráca s obcou – zriaďovateľom je na veľmi dobrej úrovni. Sú prístupní zmenám v stravovaní. V našom rozhodnutí stravovať sa zdravšie nás veľmi podporujú. Podporujú nás v Zelenej škole, sadení bylín, zeleniny vo vyvýšených záhonoch, ovocných stromov a kríkov. Pracovníci z obecného úradu sa zúčastňujú brigád, sadení. V podstate čokoľvek si vymyslíme, dávajú nám voľnú ruku v realizácii, či v kuchyni, či na pozemku školy.

SMŠ Primakids, Senec

Pre nás je to veľká česť a prestíž, že môžeme byť zapojení v oboch projektoch - aj medzinárodnom SF4C. Rodičia to taktiež vnímajú. Každá jedna kvalitná MŠ či ZŠ, ktorú naozaj skutočne zaujíma školské stravovanie by sa mala čo najviac angažovať v takýchto projektoch! V rámci komunikácie z aspektu školského stravovania komunikujem s manažment tímom našej MŠ, spoločne s výdajňou stravy a s dodávateľom. Táto komunikácia je pre mňa najdôležitejšia, aby som zabezpečila kvalitnú stravu, ktorú aj deti reálne skonzumujú. Už dlhodobo si monitorujeme zvyšky jedál denne. V spoločnom chate sa denne informujeme koľko zvyškov zostalo - aktívne komunikujeme s dodávateľom stravy. Vždy keď zostane viac ako je „štandard“, tak si odkomunikujeme kde nastala chyba a prečo dané jedlo deťom nechutilo.

SMŠ Vavrinecká, Limbach

Škôlka-deti-rodičia. Trojuholník, na ktorom to celé stojí. Podarilo sa nám, preladiť myslenie rodičov i detí našej škôlky. Postupne ich vedieme k tomu, aby pochopili - "Sme to, čo jeme." Deti učia svojich rodičov. Naš tím dôsledne dbá na zafinancované pravidlá

školy pri stravovaní. Okrem kultivovaného stolovania, dbáme na zdravý spôsob vývoja detí v jeho dennom kontexte. Podporujeme sebaobslužné činnosti: odnášajú riad na určené miesto, v prípade neporiadku si po sebe poupratujú (zametanie, utieranie znečisteného miesta - stola...). V rámci spätnej väzby od rodičov dostávame potešujúce informácie, že deti naučené zručnosti uplatňujú aj v domácom prostredí - sebaobslužné činnosti. Najviac sa tešíme, že práve deti zavádzajú doma "nové škôlkárske pravidlá" a prísne dbajú na ich dodržiavanie.

ZŠ Vazovova, Bratislava

Najvýraznejšia zmena nastala v školskej jedálni, kde sme zaviedli šalátové bary, ktoré sa rýchlo stali populárne. Na obed chodia už aj žiaci a kolegovia-učitelia, ktorí doteraz v škole neobedovali. Zaradili sme predmet Viem, čo zjem v 5. ročníku. Pani učiteľky, ktoré tento predmet učia sú veľmi kreatívne, baví ich to. Deti sa dozvedia mnoho nových poznatkov. Žiakom a tiež aj nám učiteľom sa najviac páčia zážitkové workshopy. Komunikácia cez dotazníky nám viazne - boli zaslané, avšak rodičia ani žiaci nejavili veľký záujem o vyplnenie. Budúci rok skúsime inú formu.

Spojená škola, Piešťany

Naša špeciálna škola sa už dlhodobo snaží viesť žiakov a rodičov k zdravému životnému štýlu. A to nielen prednáškovou činnosťou, ale hlavne praktickými činnosťami. Zapojením sa do tohto projektu sme získali množstvo metodického materiálu, nové témy a nápady v oblasti zdravého stravovania, rozšírenie obzoru a ďalšie nasmerovanie.

II. pilier - Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

Škole záleží na pôvode a kvalite stravy, podporuje lokálnych dodávateľov. Prevládajú čerstvé suroviny. Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Školská jedáleň absolvovala našu vzdelávaciu a konzultačnú službu - Analýza školskej jedálne.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Vylúčili sme sladké nápoje a snažíme sa ich nahradiť vodou. Budeme správne separovať zvyšky jedál, aby sme ich mohli vhodne kompostovať. Vyradili sme pokrmy s údeninou a zaradili sme do jedálneho lístka lahôdkový syr tofu. Zmluvy máme dlhodobu uzatvorenú, priebežne ich aktualizujeme o nové požiadavky.

MŠ Vyšehradská, Bratislava

Ako prvý som sa snažil zaradiť do jedálneho lístka pestrejšiu paletu závariek a s príchodom novej kuchárky polievky a omáčky zahusťujeme častejšie buď kukuričným škrobom, zemiakmi alebo pomixovanou zeleninou.

MŠ Lachova, Bratislava

Ako prvý krok som zaradil sladké múčne jedlo iba 2x do mesiaca, ostatné 2 razy máme slané múčne-zeleninové jedlo. Zvýšil som pestrosť podávaných príloh (pohánka, kuskus, celozrnné alebo bezlepkové verzie cestovín, kukuričná polenta). Zaradil som zeleninu napríklad vo forme sticksov častejšie k obedu. Receptúry s obmedzením používame iba naozaj zriedka s konkrétnou nevhodnou surovinou, a často použijeme v receptúre zdravú náhradu (napr. do koložvárskej kapusty iba mäso, nie salámu ani klobásu) - čo máme aj označené v JL. Polievky sme začali zahusťovať bezlepkovo - rozmixovaním časti zeleniny. Snažím sa zaraďovať častejšie pestrejšie druhy mäsa (morčacie).

Nahrádzame časť bielej pšeničnej múky celozrnnou špaldovou múkou. Zvýšil som početnosť podávania desiat a olovrantov vo forme kaší (aj prirodzene bezlepkové verzie)

MŠ Röntgenova, Bratislava

Nahradili sme biele pečivo celozrnným, závarky zo špaldovej múky, cestovinové prílohy za celozrnné.

Spojená škola, Dudince

Zaviedli sme nasledovné novinky: zaraďovanie kompletne bezmäsitých jedál aspoň 2x mesačne, nekombinovať strukovinové polievky s mäsovým pokrmom, zaraďovanie rybacích pokrmov častejšie, skúšanie nových receptúr, spestrenie nátierok na desiatu a olovrant, pestrejšie prílohy a bezmäsité pokrmy, viac čerstvých bylín. Múčne jedlá obohacujeme o ovocnú zložku, ktorá je súčasťou pokrmu alebo ako príloha, takisto o tvaroh. Skúšame kompóty nahradiť čerstvými ovocnými šalátmi. Vyskúšali sme niekoľko receptúr pri príprave múčnikov, ako olovrant pre MŠ, akékoľvek s pridanou mrkvou, nastrúhaným ovocím, fazuľou. Mali u detí veľký úspech, takisto tvarohové krémy s

ovocím, ovocné šaláty s jogurtom. Snažíme sa obmieňať cereálne výrobky. Sprístupnili sme možnosť výberu nápoja, ak je nanormovaný nápoj zo 100% ovocnej šťavy, žiaci majú na výber aj čistú pitnú vodu, ktorá je často využívaná, ovocné aj čierne čaje sa snažíme podávať bez cukru, resp. dávku cukru znížime. Polievky varíme vždy, keď je to možné z čerstvej zeleniny (asi o 80% viac ako pred vašou návštevou). Zaraďovanie celozrnného pečiva, ale museli sme to znovu obmedziť, kvôli vysokým cenám.

ZŠ s MŠ, Rabča

Zmena a obohatenie príloh kuskus a bulgur, celozrnné cestoviny. Zriadenie bufetu - šalátového stola s 3 druhmi zeleniny

ZŠ A. Sládkoviča, Sliach

Zmenili sme múku na zahusťovanie polievok a omáčok z obvyčajnej na strukovinovu múku / hrachova, fazuľová.

ZŠ, Nitrica

Zahusťovanie polievok väčším množstvom zeleniny, pohánkou alebo ovsenými vločkami.

ZŠ Važecká, Prešov

Vďaka tomuto programu sa žiaci našej školy dozvedeli zaujímavé informácie zo školskej jedálne - o jej každodennom chode, používaní surovín, príprave jedál. Pochopili, že to čo sa varí v školskej jedálni je určené a sú určité pravidlá, ktoré sa musia dodržiavať. Realizovali besedu s pani vedúcou Simkovičovou a kuchárkami. Žiaci sa zapojili do aktivity "Vyber si svoje jedlo", v ktorom si vyberali z dvoch jedál a tak pripravili jedálniček na daný deň.

SOŠ Jilemnického, Trenčín

Zapojenie sa do programu prinieslo v našej škole prevratné zmeny v stravovaní, ktoré sa nám podarilo dosiahnuť vďaka absolvovaniu Analýzy ŠJ. Pre Jilemák to boli na začiatku možno aj turbulentné časy, ale ustáli sme to a jedáleň dnes napreduje s novým nastavením. Študenti priebežne hodnotia kvalitu obedov podľa počtu hviezdíčiek. Okrem toho priamo študenti vykonávajúci odborný výcvik sa spolupodieľajú na tvorbe jedálneho lístka tak, že monitorujú množstvo odpadu a vyhodnocujú obľúbenosť pokrmov.

SMŠ Vavrinecká, Limbach

Pracujeme aj s rodinami detí, spoločne sa podieľame na podpore zdravia detí. Snažíme sa eliminovať prísun sladkostí v rámci detských osláv. Navrhujeme im, aby volili zdravé alternatívy maškrt, ako je ovocie, oriešky, zdravé alternatívy cukroví, napr. medové. Zaviedli sme teplé raňajky - kaše (rôzne druhy), nami pripravované teplé kompóty, jablká, hrozienka, škoric s medom. Rožtek a chlebič sme ráno stiahli z nášho jedálneho lístka, snažíme sa deťom ponúkať ich zdravšiu variantu – celozrnné. Máme za to, že práve raňajkami „štartujeme“ nový deň.

ZŠ s MŠ Brehy

Z odporúčaní k jedálnemu lístku sme začali podávať k bezmäsitému hlavnému jedlu aj bezmäsitú polievku (väčšinou zo strukovín). Ryby zaraďujeme tiež, cestoviny podávame aj celozrnné, taktiež bulgur, krúpy. Sezónnosť označovať začneme. Nemáme bufet - zrušili sme ho a žiaci začali jedávať celé desiate. Nevyhadzujú ich do koša. Predtým si nakúpili v bufete a desiate vyhadzovali.

Analýza školskej jedálne

Pani kuchárky a páni kuchári sú srdcom nášho programu. Oceňujeme ich snahu a ochotu zlepšovať sa. Vieme, že každodenných povinností je mnoho a nie je možné dosiahnuť všetko naraz. Veríme, že spoločne môžeme naštartovať postupný proces zmeny. Pôjde to len takým tempom, aké bude pre školskú jedáleň zvládnuteľné.

Prinášame súhrn najčastejších zmien, ktoré nám jedálne popisujú:

- čistá pitná voda ako prvá voľba nápoja
- kvalitné ovocné/zeleninové koncentráty
- zahusťovanie polievok aj omáčok väčším množstvom rozmixovanej zeleniny
- častejšie zahusťovanie aj obilninovými závarkami (pohánkou, ovsenými vločkami, jačmennými krúpkami)
- pri zahustení múkou použitie nie len bielej ale aj špaldovej, strukovínovej múky
- pestrejšia paleta závariek
- sladké múčne jedlo zaradené 2x do mesiaca
- zvýšená pestrosť podávaných príloh (pohánka, kuskus, celozrnné alebo bezlepkové verzie cestovín, kukuričná polenta...)
- viac čerstvých bylín na dozdobenie a dochutenie pokrmov
- viac zeleninovej oblohy k obedu
- zakúpenie studeného šalátového baru
- vajíčka z podstielkových alebo voľných chovov
- kvalitnejší chlieb a pečivo
- pestrejšie desiate a olovranty a k nim viac ovocných obloh
- snaha o správne separovanie zvyškov jedál (kompostovanie)
- zavedenie hodnotenia obedov, zbieranie spätnej väzby
- zlepšenie komunikácie so stravníkmi, s rodičmi

Aby sme mohli napredovať, opýtali sme sa na spätnú väzbu:

ZŠ 8. mája, Svidník

Priebeh analýzy je perfektný. V dnešnej uponáhľanej dobe je veľmi dobré riadiť sa vašimi odporúčaniami, máme to všetko v jednom a aj komunikácia s vami je super. Ďakujeme!!!



ZŠ s MŠ, Bojničky

Vďaka analýze môžeme stravníkom variť zdravšie a kvalitnejšie jedlá. Upozornili ste nás na nezdravé potraviny, ktoré sa snažíme vyradiť z našich jedálnych lístkov. Snažíme sa zaradiť do jedálnych lístkov nové, zdravé jedlá. Veríme, že si ich stravníci obľúbia a budú spokojní s jedálnymi lístkami. Vďaka exkurzií a vlastných záhonov sa žiaci naučia, že ovocie a zelenina sa pestuje a nielen nakupuje v obchodoch.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Analýzu vnímame ako pomoc prispieť k zlepšeniu stravovania v našej škole, aby obedy boli ešte chutnejšie a zdravšie, aby žiaci získali základy zdravých stravovacích návykov.

ZŠ Nábřežie mládeže 5, Nitra

Priebeh analýzy bol pre nás prínosom, nakoľko sme sa zameriavali na to, čo treba zlepšovať. Veľmi nás teší, že výsledkom nie je negatívna kritika a kalendár plný termínov, ale konštruktívny dialóg o spôsobe ako sa zlepšovať tempom, ktoré dokážeme zvládať.

MŠ Macharova, Bratislava

Som veľmi vďačná za zistené nedostatky ktoré sme sa pokúšali odstrániť v čo najväčšej miere, za rady a spoluprácu. Odporúčala by som všetkými desiatimi každému.

MŠ Lachova, Bratislava

Analýza prebehla na profesionálnej úrovni s dostatočnou komunikáciou zo strany sl. Hanky, záver z analýzy je napísaný prehľadne, dostatočne obsiahne aj systematicky a zrozumiteľne.

Následná komunikácia bola taktiež na výbornej úrovni.

Pre zvolenie kratšieho sledovaného obdobia (počet vyžiadanych JL), niektoré body analýzy sú bezpredmetné, nakoľko v ďalšom období sme napr. iné receptúry zaraďovali. Uvítal by som hĺbkovejšiu "kontrolu" používaných potravín.

Spojená škola, Dudince

Skutočne potrebné, aby niečo takéto prebehlo na každej škole, aby sme sa naučili pracovať so zdravými potravinami, aby sme si vedeli vybrať, čo je pre nás lepšie, zaberie to ale čas navyše, ktorý málokto ocení...hodnotím to veľmi kladne, určite prínos do školského systému aj všeobecne.

ZŠ Važecká, Prešov

Radi na sebe pracujeme a učíme sa novým veciam. Na lokálnych dodávateľov sme sa zameriavali už pred registráciou do programu. Rozhodli sme sa pre vyradenie údenín, vnútorností, sirupov, obmedzenie jedál z bravčového mäsa a jedla s obmedzením sme minimalizovali raz v mesiaci. Zamerali sme sa na jedlá z rýb každý týždeň, zahusťovanie pohánkou, viac čerstvých bylín, celozrnné cestoviny, kaše - pohánkovú, špaldovú.

III. pilier - Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Škola zapája žiakov, učiteľov, aj kuchárky či rodičov do mimoškolských aktivít na tému zdravia a udržateľného stravovania. Téma jedla je prierezová, rozvíja sa na viacerých predmetoch. Prebiehajú návštevy fariem, spoznávanie tradičných remesiel, pestovanie v záhradke, spoločné varenie.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

Žiaci majú možnosť v rámci vyučovania a tiež popoludní na krúžkovej činnosti sa zúčastniť hodín varenia v žiackej kuchynke. Pripravujeme recepty zo sezónnej zeleniny a ovocia. Napríklad: Svetový deň jablka - Jablkový mrežovník. V projekte "Moja malá záhradka" sme začali vo vyvýšených záhonoch pestovať niektoré druhy zeleniny, vyhrali skleník. Pracovník z Dunajskej Lužnej nám urobil prednášku o ovocných stromoch a jeden nám priniesol a pomohol ho žiakom zasadiť. Zorganizovali mnoho školských akcií, kde tému jedla a či plytvania potravinami hravo odkomunikovali: Dážďovkoberanie, Cesta včielok, Prazrnko, Návrat ku koreňom, Brezofský Agrokomplex, Zdravá desiata, Audit zvyškov jedál.

SMŠ Primakids, Senec

V našej škôlke sme realizovali varenie so šéfkuchárom Tiborom Samaranskym. Chodíme na samozber jahod, aj samozber jabĺk. Navštívili sme ekopark Gazdovský dvor - Náš Sen. Boli sme aj v lokálnej kváskovej pekárni.

SMŠ Lobelka, Lipt. Mikuláš

ŠVÁBKAFest v Lobelke - zbieranie zemiakov, zemiakové placky, pečené zemiaky v pahrebe. Aj dokonca téma vesmír sa dá ochutnať zo zdravých surovín - pripravenie si zdravej kozmickej stravy - rozmixovanej zeleninky či ochutnanie planét na základe ich farieb. Fantázie sa medze nekladú a keďže všetko zo všetkým súvisí, je jednoznačne jednoduché tému stravu zaradiť do našich dní a vzdelávacích výstupov. Inšpiráciou pre nás sú aj metodiky.

ZŠ Kukučínova, Vranov nad Topľou

Podľa sezóny si žiaci pripravujú na prvom stupni rôzne maškrtky z vypestovanej zeleniny a ovocia. Potom cez veľkú prestávku s učiteľkami majú spoločné desiaty ako napr. maškrtky z jabĺk, mrkva na rôzne spôsoby, zeleninové nátierky a pod. Starší žiaci na chémii sa zase učia ako použiť napr. sódu bikarbónu, ocot či citrón ako ekologické čistiace prostriedky. Alebo ako si šupkami ovocia či levanduľou rozvoniať dom.

SMŠ Benjamín, Senec

Aktivita "Tvary" prostredníctvom rôznych aktivít si uvedomujeme tvary v našom každodennom živote. Zhotovili sme sendviče rôznych tvarov, ozdobili zeleninou rôznych

tvarov. Deťom sa táto aktivita veľmi páčila, pretože mohli využívať nielen viaceré zmysly náš zrak, ale aj čuch, hmat a chuť. A naše sendviče boli vynikajúce!

ZŠ s MŠ, Vavrečka

Organizujeme návštevu družstva tu vo Vavrečke. Tiež deti majú v našej materskej škole v obci Novotň adoptovanú kravičku, o ktorú sa starajú a pôjdu k nej na návštevu.

Spojená škola, Piešťany

Naša škola nemá vlastnú jedáleň, ale 11 žiakov praktickej školy sa raz do týždňa a to tri hodiny venujú vareniu v predmete príprava jedál. V špeciálnej ZŠ sa žiaci venujú vareniu podľa plánu v rámci predmetu pracovné vyučovanie, a to aj klientmi CVČ, ktoré je tiež súčasťou našej školy. Deti zo špeciálnej MŠ ešte nevaria, ale zúčastňujú sa všetkých aktivít realizovaných v programe SZŠ.

ZŠ Važecká, Prešov

"Týždeň zdravej výživy" - v mesiaci október počas celého týždňa prebiehajú rôzne rozhovory, príprava zdravých jedál a vyvrcholí to malou spoločnou "hostinou" na chodbe školy. Žiaci si z domu prinesú rôzne zdravé pomazánky, koláčiky, sezónne ovocie, zeleninu pripravenú na niekoľko spôsobov a pod. V rámci tohto týždňa každý deň objavujeme pestrosť stravy pomocou farieb a dávame to najavo aj svojim oblečením.

SOŠ Jilemnického, Trenčín

Pri príležitosti Dňa Zeme boli študenti zapojení do rovesníckeho varenia, ktoré sa konalo pre žiakov základných škôl. Akcia bola vnímaná veľmi pozitívne, určite stojí za zopakovanie. Škola je súčasťou projektu SchoolfoodClimatechallenge, počas ktorého študenti zhromaždili informácie o farmách v regióne a ponuku ich produktov. Niektoré aj navštívili.

SMŠ Ako buk, Lubotice

Organizujeme rôzne enviroaktivity, návštevy na farmy. No naposledy kačičky a kuriatka navštívili deti v škôlke. Nezabúdame ani na ľudové zvyky a s deťmi patrične oslávili Dožinky. Pustili sme sa do pečenia chleba, pretože veríme, že deti sa najlepšie učia vtedy, keď môžu veci zažiť na vlastnej koži.

ZŠ A. Sládkoviča, Sliač

Žiaci 4.B na exkurzii v sklade ovocia a zeleniny Belspol v Sliači, kde im konateľ p. Belička poukazoval spôsob prípravy kyslej kapusty od kapustových hláv až po finálny produkt. Žiaci si mohli pozrieť celý postup, privoňať i ochutnať z tejto kapusty. V našej jedálni konzumujeme ovocie a zeleninu z tohto skladu, ktorý sa zameriava na slovenských dodávateľov, bolo veľmi dobré to vidieť naživo. Po exkurzii na internete zisťovali obsah zdravých látok, vitamínov, minerálov, vlákniny, bielkovín v kapuste čerstvej aj kvasenej.

ZŠ Vazovova, Bratislava

Naša škola ešte pred vstupom do programu SZŠ a SF4C mala vlastnú bylinkovú záhradku, o ktorú sa starajú žiaci pod vedením pani učiteľky. Vznikla dokonca kniha s receptami, kde boli naše bylinky použité. Na jar k nám pribudli do záhradky včely.

Takúto spätnú väzbu nám školy zanechali po workshopoch a webinároch:

“Chceme sa Vám poďakovať za skvelý workshop, ktorý viedla pani lektorka Katarína Medved'ová. Strávili sme spolu príjemný čas a navzájom sme sa obohatili”
učiteľia ZŠ Škultétyho a z iných zúčastnených škôl, Nitra

“Všetko bolo v poriadku. Skvelý a profesionálny prístup pána Mega. Veľká spokojnosť.”
personál školskej jedálne ZŠ Škultétyho, Nitra

“Sledujem Vaše webináre a Vaše príspevky využívam pravidelne na vyučovaní.”
učiteľka odborných potravinárskych predmetov SOŠ obchodu a služieb,
Nové Mesto nad Váhom

“Ďakujeme Skutočne zdravej škole a pani lektorke, že nám vytvorila hodinu plnú zábavy a vzdelávania.”
učiteľka ZŠ Dr. Štefana Osuského, Brezová pod Bradlom

“Ďakujeme pekne za inšpiráciu na webinári! Inšpiroval ma karfiolový nákyp so šampiňónmi. Dnes to má u nás premiéru, tak pevne dúfam, že bude detičkám chutiť. Za mňa môžem povedať, že je to vynikajúce.”
vedúca školskej jedálne, ZŠ SNP Galanta

IV. pilier - Miestne komunity a spolupráca

Škola organizuje rôzne kulinárske podujatia, súťaže, výstavy. Vytvára priestor na stretávanie sa s rodičmi, prarodičmi či širokou verejnosťou. Oboznamuje aj iné školy so svojimi skúsenosťami. Zdieľa svoje úspechy na našom blogu, na sociálnych sieťach.

ZŠ Dolné lúky, Brezová pod Bradlom

"Brezofský agrokompex" ochutnať obilninovú kávu, makové koláče, bryndzové halušky zo zemiakového cesta, porovnať chuť domáceho a kupovaného chleba. Inšpiráciou boli metodiky: Líný učiteľ od Roberta Čapeka, Výživa a zdravý životný štýl u detí a mládeže od Vás. "Minifestival včiel" s týmto projektom sme absolvovali ukážku výrobu včelobalu v obci Jablonka.

SMŠ Ako buk, Prešov

Rodičia s nami sadia. Máme vždy brigádu, kedy rodičia ochotne pomôžu.

SMŠ Lobelka, Lipt. Mikuláš

Pri vytváraní políčka sme prizvali mocných oteckov na prípravu záhradky, pričom trávili čas so svojimi deťmi v záhrade pri manuálnej práci. Takisto počas roka tlačíme kapustu so starými rodičmi či s mamičkami si pochutnávame na deň matiek na dobrotách, ktoré spoločne pripravíme. Vďaka programu sme omnoho disciplinovanejší v propagácii našich aktivít, ktoré s programom súvisia. Je jednoduchšie zapájať rodičov do diania. Zároveň vidíme veľké výhody vo vzájomnej inšpirácii zapojených škôl a v metodickej podpore od vášho skvelého tímu.

MŠ Bohrova, Bratislava

Rodičia veľmi pozitívne vnímajú spoločné popoludnia strávené v MŠ. Niekedy to spájame s rôznymi pomocnými činnosťami a rodičia prinesú občerstvenie, kde trváme primárne na ovocí, zelenine, domácich koláčoch a pod. Akcia Marhuľové hodovanie bola ukončená spoločnou grilovačkou. Pred touto akciou nám prišli pomôcť dobrovoľníci z firiem (v rámci svojho teambuildingu) s úpravou dvora a náterom múra.

ZŠ Kukučínova, Vranov nad Topľou

Program nám predostrel cestu ako môže škola ucelene rozvíjať kultúru stravovania vo viacerých súvislostiach u žiakov a cez nich vplývať na rodičov. Vďaka našim žiakom sa osвета dostáva aj do ich rodín, a tak neustále a pomalými krokmi vplývajú aj na svojich blízkych. Niektorí si pestujú doma na svojich oknách bylinky, ochucujú si nimi jedlo. Rodičia už na desiata nedávajú iba sladkosti, ale chlebič so zeleninovými nátierkami, s cibuľkou, reďkvičkou, kalerábom a pod. Mnohí z našich žiakov vám povedia, že voda z vodovodu je tá najlepšia, pretože tá uhasí smäd hneď.

ZŠ Komenského, Snina

Pestujú v záhradke, navštevujú ovocný sad. No zapojiť rodičov do pestovateľských a kulinárskych aktivít sa im nedarí tak, ako by si predstavovali. Rodičia sú často pracovne vyťažení. Napriek tomu sa im podarilo zorganizovať podujatie Fazuľovica, ochutnávku nátierok a bylinných čajov v ŠKD.

Spojená škola, Piešťany

Väčšia časť rodičia našich žiakov nevenuje príprave desiaty veľa času - kúpia im v obchode hotovú desiatu (bagety, hot dogy, croissanty, sladké vody a energetické nápoje). V tejto oblasti sa aspoň snažíme vplývať na nich cez žiakov, s ktorými pravidelne hovoríme a aj pripravujeme rôzne nátierky, zdravé koláče a nápoje, ktoré im môžu rodičia pripraviť na desiatu. Rodičom ponúkame na ochutnávku jedlá a nápoje, ktoré pripravíme, s cieľom ukázať im, čo a ako pripraviť svojim deťom na desiatu. Máme aj skupinu rodičov, ktorí si od nás vyžiadali recepty jedál a doma ich pripravili svojim deťom. Ochutnávky realizujeme v čase odchodu detí zo školy, odkiaľ si rodičia preberajú žiakov od učiteľov.

Prehľad príkladov dobrej praxe

Príklady výnimočných škôl zozbierané z každodenného života - zo všedných aj mimoriadnych dní. Zachytávajú tému jedla ako prepája žiakov, učiteľov, personál jedálne a dokonca aj rodičov či verejnosť. A práve o to nám ide!

Navyše sú pre nás hnacou silou posúvať sa vpred. Tiež možnosťou ako sa môžu školy inšpirovať navzájom, čo nás najviac teší. Najčastejšie ich nájdete na našom webe v sekcii Blog, aj na samostatnom webe či sociálnych sieťach školy.

Zeleninový receptár (MŠ Bohrova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/zeleninovy-receptar>

Deti spoločne s rodičmi na materskej škole Bohrova v Bratislave vytvorili receptár, kde rodičia prispeli zeleninovými receptami, ktoré si spoločne doma uvarili, deti jednotlivé recepty ilustrovali. Recepty deti zachytili svojimi pastelkami a vniesli tak do týchto kuchárok kus seba.

Týždeň zdravej výživy (ZŠ a MŠ Hurbanova, Martin)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/tyzden-zdravej-vyzivy>

V rámci Týždňa zdravej výživy prebiehajú na školách rôzne výzvy, rodičia balia deťom zdravé maškrty alebo sa deti obliekajú podľa farieb, podľa toho, akému ovociu sa budú na hodine venovať. Napríklad PONDELOK - žltá, UTOROK - oranžová, STREDA - červená, ŠTVRTOK - fialová, PIATOK - zelená. Rodičia sa tak nepriamo zapájajú do aktivít Skutočne zdravej školy a aj vzdelávajú.

Švábkafest v Lobelke (MŠ Lobelka)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/svabkafest-v-lobelke>

Deti z MŠ Lobelka sa vydali na „zemiakovú brigádu“ do dediny Bobrovec. Pod dohľadom farmárov a traktoristov tam vyorali a zbierali zemiaky. Zemiaky potom správne roztriedili podľa veľkosti do kategórií (sadienka, drobná a veľká „švábka“).

Jesenné tradície v škôlke (ZŠ a MŠ Hurbanova, Martin)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/jesenne-tradicie-v-skolke>

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/tip-mesiaca/ako-sa-deti-ucili-tlacit-kapustu>

Na tému „plody jesene“ si deti zážitkovým učením priblížili spracovanie zeleniny, a to tlačением kapusty. Deti si spoločne pripravili všetky suroviny, pomáhali pridávať dôležité ingrediencie, ktoré urobia z kapusty chutnú, kvasenú ale hlavne zdravú a výživnú surovinu pripravenú starým spôsobom v sude.

Kompostovanie s Envirožvirkom (ZŠ Dr. Štefana Osuského, Brezová pod Bradlom)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/kompostovanie-s-envirozvirkom>

Vermikompostovanie je spôsob rozkladu organického odpadu na použiteľnú hmotu s využitím dážďoviek a je považované za najpokročilejšiu metódu kompostovania. Vermikompostovanie nezahŕňa fázu rozkladu s vysokou teplotou hmoty, tej sa treba vyhnúť. Spracovaný kompost bez toxických prímiesí je použiteľný ako hnojivo.

Súťaž "Zdravé desiate" (ZŠ Dr. Štefana Osuského, Brezová pod Bradlom)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/sutaz-zdrave-desiate>

Súťaž prebiehala celý rok v triedach s približne rovnakým počtom žiakov. V triedach boli nástienky s obrázkami ovocia a zeleniny, ktoré boli rozdelené na malé časti. Žiaci si vyfarbovali časť ovocia alebo zeleniny podľa toho, čo si priniesli na desiatu. Postupne vytvárali farebnú mozaiku obrázkov. Na konci školského roka sa vyhodnotila trieda, ktorá si následne pochutnala na ovocnej torte a iných výtvoroch z ovocia.

Netradičná chémia (ZŠ a MŠ Juraja Holčeka, Dolný Ohaj)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/chemia-a-ekologia>

Na hodinách chémie sa prepája teória s praxou. Žiaci dostali zadanie: zrealizovať podľa vlastného návrhu pokusy s domácimi - ekologickými kozmetickými a čistiacimi prostriedkami. Osviežovače vzduchu vyrobili z domácich surovín na hodine chémie. Svoje výrobky rozдали aj do ostatných tried. Takýmto spôsobom sa deti zoznámili s alternatívnou výrobou eko čistiacich prostriedkov, ktoré sú šetrné k životnému prostrediu.

Príbeh vajička (SMŠ Krasňanko, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/nase-priklady-dobrej-praxe>

V našom susedstve chovajú susedia sliepky a tak navštevujeme ich kurín, kde spoznáваме život sliepok, denne pozorujeme ich život a takto v praxi vidíme odkiaľ pochádzajú vajička. Keďže sa našim priesadám darí a vypestujeme ich viac než je naša potreba, priesady navyše darujeme a tak podporujeme dobré vzťahy a budujeme našu lokálnu komunitu.

Detská škola gastronómie (ZŠ A. Sládkoviča, Sliač)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/detska-skola-gastronomie>

Naši žiaci mali možnosť stať sa na chvíľu súčasťou Detskej školy gastronómie a ochutnať špeciality, ktoré pre nich pripravilo Občianske združenie Tradičná chuť regiónov pod vedením MVDr. Oľgy Luptákovvej, PhD. Toto združenie podporuje tradície vidieckej kuchyne a dbá na to, aby sa zachovali senzorické vlastnosti regionálnych jedál a nápojov.

Exkurzia do Plantexu (Spojená škola, Piešťany)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/exkurzia-do-ovocneho-sadu>

Absolvovali exkurziu do ovocného sadu firmy Plantex Veselé. Pochutili si na sladkých hruškách a jahodovej šťave. V rámci spolupráce čaká nás prednáška priamo v našej škole.

Varenie so šéfkuchárom (SMŠ Primakids, Senec)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/varenie-v-primakids>

Okrem ochutnávky jesenného ovocia a zeleniny, sme sa rozhodli k nám pozvať vzácneho hosťa, šéfkuchára Tibora Samaranského s ktorým sme si navarili chutnú zeleninovú polievku.

Návšteva hydinovej farmy (ZŠ Važecká, Prešov)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/navsteva-hyidinovej-farmy-vidiscak>

Je to malá rodinná farma, ktorá má chov sliepok vo voľnom výbehu. Je dôležité dodať, že vajíčka z tejto farmy putujú aj do našej jedálne.

Master Chef - varíme s láskou (ZŠ Vazovova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/master-chef-v-plnom-nasadeni>

Naši najmenší priúčajú kulinárskemu umeniu pod drobnohľadom masteršéfky pani učiteľky Mgr. Katky Rodziňákovéj. Masteršéfka našim kuchárikom šéfuje kritickým i pochvalným okom a dohliada aj na to, aby žiaci mali na sebe krásne farbné rovnošaty, ktoré zakúpila pani riaditeľka Mgr. Darinka Matejová.

Veselé jedálničky (MŠ Pifflova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/vesele-jedalničky>

Pani učiteľky sa rozprávajú s deťmi čo budú variť tety kuchárky. Keďže deti z predškolských tried sú veľmi tvorivé, povedali si, že jedálne lístky rozveselia svojimi kresbami.

Kurz varenia pre žiakov aj rodičov (ZŠ Tilgnerova, Bratislava)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/preco-by-ste-mali-zacat-s-kurzom-varenia-aj-na-vasej-skole-1>

Sobotňajší kurz varenia v školskej jedálni pre deti a ich rodičov zorganizovali pod vedením vedúceho školskej jedálne Mariana Maszaya a pani učiteľky prvého stupňa Soni Benčovej. Žiaci pripravovali obľúbenú pizzu. Pripravili cesto a ozdobili si každý vlastnú pizzu. Spoločný, chrumkavý a veľmi chutný obed v jedálni bol super zážitok. Rodičia mali možnosť zoznámiť sa s prostredím jedálne a podebatovať s pánom kuchárom.

Naša jedáleň (ZŠ s MŠ Brehy)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/nasa-jedalen>

Začali sme s fotením hotových jedál z našej jedálne. Môžete to sledovať na našom Facebooku. Veľkou novinkou bolo odhlučnenie jedálne Problémy s nadmerným hlukom v školskej jedálni je možné zmierniť úpravou akustických podmienok. Montážou vysoko absorpčných panelov sa znížilo vnímanie hladiny hluku minimálne o polovicu.

Hodina s lektorkou RÚVZ (ZŠ P. Kellnera Hostinského, Rimavská Sobota)

O hygiene potravín chodí žiakom rozprávať lektorka a metodička RÚVZ RS pani Bokorová. Túto dôležitú tému predstavila hravou formou. Zamerali sa na prácu s potravinami, skladovanie a kontamináciu potravín a prevenciu chorôb. Vysvetlili si hlavný dôvod prečo sú pre naše telo jednoduchové potraviny lepšie ako viacdruhové.

Deň kuchárov a kuchárov (ZŠ Komenského, Snina)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/den-kucharov-a-kucharok>

Keďže v súčasnosti mnohí z nás majú pocit, že v spoločnosti je dosť negativizmu, rozhodli sme sa spolu so žiačkami 7.A a 8.A - členkami akčnej skupiny Skutočne zdravej školy - využiť príležitosť urobiť niečo pozitívne - pripraviť prekvapenie pre pani kuchárky k ich medzinárodnému dňu.

Aj žiaci majú slovo v školskej kuchyni (ZŠ Nábřežie mládeže 5, Nitra)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/aj-ziaci-maju-slovo-v-skolskej-kuchyni>

Sme hrdí na tento príklad z praxe, ktorý vznikol zo spolupráce školskej jedálne, pedagogického zboru a žiakov. Cieľom bolo znížiť odpad z jedálne, zvýšiť povedomie žiakov o jedlách v jedálni a celkovo zvýšiť záujem žiakov o jedáleň. Urobili sme výber receptúr z kategórií bezmäsitých jedál a jedál z rýb.

Inšpirácia na začiatok (CZŠ s MŠ Ján Krstiteľ, Partizánske)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/inspiracia-na-zaciatok>

Zaregistrovaní sme pomerne krátko, avšak aj za toto obdobie sme začali pracovať na niekoľkých frontoch. Svoje úspechy sme s (určitou dávkou humoru) zhrnuli a spracovali ako plagát, ktorý si hrdo vyvesíme aj v priestoroch školy.

Ryby (Spojená škola, Holíč)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/ryby>

Ryby - téma s ktorou sa pasujú takmer všetky školy. Aj my sme sa zamerali na podporu konzumácie rýb a ich spracovanie. V spolupráci so Skalickými rybníkmi sme zorganizovali workshop.

Legenda o zrodení šalátového baru (ZŠ s MŠ, Gbely)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/legenda-o-zrodeni-salatoveho-baru>

Netradičná legenda, ktorá sa šíri v našej škole. Veríme, že vás zaujme a bude sa tradovať možno aj na vašej škole.

Pečie celá Kudlovsá (ZŠ Kudlovsá, Humenné)

<https://skutocnezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/pecie-cela-kudlovska>

Na našej škole oslavujeme Deň zdravej výživy netradične v duchu známej televíznej šou, ktorú sme si premenovali na "Pečie celá Kudlovsá." Podmienkou tejto súťaže je, aby si žiaci pripravili zdravú chuťovku a následne pred porotou vysvetliť, prečo je dané jedlo zdravé.

Farebný týždeň zdravia (ZŠ Kubranská, Trenčín)

<https://skutocznezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/farebny-tyzden-zdravia-1>

Každý deň je venovaný jednej farbe, ktorá symbolizuje dôležitú súčasť nášho jedálnička. Hľadali sme zdravé alternatívy, a tak deti namiesto rôznych maškrt a sladkostí desiatovali ovocie, zeleninu a mliečne výrobky. Ohlas medzi deťmi bol veľmi dobrý, navyše spoločné desiatovanie utužovalo aj pocit spolunáležitosti k spolužiakom a ochotu podeliť sa.

Biológia či geografia na zjedenie (Súkromná ZŠ Gorkého, Skalica)

<https://skutocznezdravaskola.sk/blog/skolsky-blog/biologia-ci-geografia-na-zjedenie>

Zážitky z vyučovania v našej škole žiaci vnímajú nielen zrakom alebo sluchom, ale aj žalúdkom. Na hodine biológie v 6. ročníku, pri učení sa o bunke, žiaci vymodelovali bunku z rôznych materiálov. Ba dokonca si upiekli tortu, ktorá vyzerala ako bunka. S piatakmi sme na geografii preberali stavbu Zeme a tak nám napadlo, že skúsime upiecť koláč aj na túto tému.