



Príloha Školského vzdelávacieho programu

Materská škola ... aktívne realizuje program Skutočne zdravá škola.

Program Skutočne zdravá škôlka

Skutočne zdravá škola je komplexný celoškolský program kvalitného a udržateľného školského stravovania a vzdelávania o jedle. Snažia sa, aby si žiaci jedla vážili, dokázali si ich vychutnať a vedeli, odkiaľ jedlo pochádza a ako vzniká. Skutočne zdravá škola pomáha žiakom v rozvoji zručností a návykov, ktoré budú potrebovať k zdravému, úspešnému a udržateľnému životu, a vďaka kvalitnému stravovaniu zlepšuje ich správanie a vzdelávacie výsledky.

Skutočne zdravé školy sú inšpiratívnymi centrami vzdelávania na trvalú udržateľnosť. Ponúkajú žiakom jedlo, ktoré je chutné, zdravé a pripravené z kvalitných surovín. Pomáhajú žiakom získať predstavu o tom, odkiaľ jedlo pochádza a ako sa pestuje alebo vyrába. Umožňujú im porozumieť vzťahom medzi jedlom, ktoré jedia, a svetom, v ktorom žijú. Žiaci si zo školy odnášajú základné zdravých stravovacích návykov a znalosti, zručnosti, postoje a kompetencie nutné pre udržateľný život.

Do rozvoja zdravej a udržateľnej kultúry stravovania je zapojená široká paleta aktérov: žiaci, študenti, pedagógovia, vedenie škôlky, kuchárky, rodičia, zástupcovia zriaďovateľa, miestna samospráva, miestni podnikatelia. Tí sa spoločne zasadujú o to, aby boli žiakom poskytované chutné a zdravé jedlá a boli vytvárané základy zdravých stravovacích návykov.

Skutočne zdravé školy ponúkajú žiakom kvalitné pokrmy a podporujú a rozvíjajú v deťoch zdravé stravovacie návyky a základy zdravého životného štýlu. Umožňujú žiakom pestovať bylinky, ovocie a zeleninu na školskej záhrade a učiť sa základom prípravy pokrmov.

Program Skutočne zdravá škola iniciuje v zapojených školách spoluprácu s miestnou komunitou, napríklad s rodičmi a starými rodičmi. Tí sú pravidelne pozvaní do škôl v rámci aktivít plnenia programu, napríklad pri vzdelávacích aktivitách na školských záhradách alebo školských farmárskych trhoch. Rodičom škola pomáha vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Program Skutočne zdravá škola podporuje uplatňovanie participatívneho prístupu v školách. Školy sa aktívne zapájajú do diania v obci či meste, napríklad organizáciou školských farmárskych trhov, spoluprácou s miestnymi podnikateľmi a poľnohospodármi alebo organizovaním osláv na školských záhradách.

Kritériá programu Skutočne zdravá škôlka

Podmienky pre udelenie certifikátu Skutočne zdravá škola majú tri úrovne: bronzovú, striebornú a zlatú. Každá úroveň obsahuje špecifický súbor kritérií, ktoré musí škola splniť. Kritériá sú sústredené okolo týchto štyroch pilierov či tematických okruhov:

- Angažovanosť a kultúra stravovania
- Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu



- Vzdelávanie o jedle a stravovaní
- Miestne spoločenstvo a spolupráca

Bronzové kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**
 - B1** Školská rada či vedenie škôlky odsúhlasilo plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu. Založenie Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie je kľúčové, členovia sa pravidelne stretávajú, kontrolujú harmonogram a nastavujú zmeny a aktivity v škole.
 - B2** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
 - B3** Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.
 - B4** Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať žiakov v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
 - B5** Rešpektujeme potreby stravníkov so špeciálnou diétou a umožníme im ohriať si diétne jedlo z domu.
 - B6** Narodeniny a meniny oslavujeme dobrým jedlom resp. oslavným rituálom.
 - B7** Pri umývaní jedálne a priestorov školy sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.
- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**
 - B8** Školská jedáleň pri príprave pokrmov spĺňa všetky odporúčania na kvalitu a zostavenie jedálneho lístka uvedené v Aplikácii princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie.
 - B9** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
 - B10** Odporúčame, aby všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzali z fariem - ak je to možné - vzdialených od školy do cca 150 km, pokiaľ sú dostupné.
 - B11** Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.
 - B12** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálnička zreteľne označené.
 - B13** V materskej škôlke, na webe alebo sociálnych sieťach škôlky sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
 - B14** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít a aspoň raz ročne sa vzdelávajú v oblasti zdravej výživy a varenia.
 - B15** Deti a pracovníci materskej škôlky majú prístup k pitnej vode podľa ich potrieb po celý deň pobytu v škôlke.
 - B16** Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy.
 - B17** V jedálnom lístku je minimálne 1x týždenne zaradená ryba, ako hlavné jedlo alebo polievka a 2x týždenne zaradená strukovina, ako polievka alebo hlavné jedlo.
 - B18** Školská jedáleň absolvovala vzdelávaciu a konzultačnú službu Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce doporučenia.



- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**
 - B19** Zdravé a udržateľné jedlo je využívané ako téma pre vzdelávacie aktivity.
 - B20** Strava a zdravé návyky sú prierezovo zaradené do výuky v rámci plnenia výchovno-vzdelávacích výstupov.
 - B21** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a pracujeme na zaradení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu.
 - B22** V rámci výučby organizujeme každý rok návštevy fariem. V prípade, že to situácia nedovoľuje, praktickú výučbu o tom, odkiaľ jedlo pochádza a ako sa pestuje, zabezpečujeme priamo v škôlke.
- **Miestne komunity a spolupráca**
 - B23** Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.
 - B24** Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
 - B25** Oboznamujeme iné škôlky, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škola.

Strieborné kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**
 - S1** Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v škôlke (rozdiely pred registráciou do programu a po nej/po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
 - S2** Pravidelne pozývame rodičov, aby sa zaujímali o kvalitu stravy a zloženie jedálneho lístka v ŠJ. V prípade záujmu sa snažíme napomôcť možnosti ochutnať.
 - S3** Deti sa stravujú v príjemnej a pokojnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vychutnať. Kontrolujeme prostredie v jedálni z pohľadu nezdravej hladiny zvuku, osvetlenia.
- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**
 - S4** Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje pre prípravu pokrmov pochádzajú od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne, najmenej v 20 % (v účtovnej hodnote) z nakúpených surovín.
 - S5** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
 - S6** Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
 - S7** Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.
 - S8** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN“.
- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**
 - S9** Zabezpečili sme, aby deti mali k dispozícii záhradku a mohli prispievať k pestovaniu ovocia, zeleniny alebo bylín.



- S10 Aspoň raz ročne môžu žiaci pripravovať jednoduché detské jedlá, či jesť plody, ktoré vypestovali sami.
- S11 Učíme deti spoznávať domáce a sezónne potraviny.
- S12 Učíme deti ako strava súvisí so životným prostredím.
- S13 Jeden alebo viac tried udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.

- **Miestne komunity a spolupráca**

- S14 Aktívne podporujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie vo vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.
- S15 Naši pedagógovia zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými škôlkami, rodičmi a verejnosťou.
- S16 Škôlka aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.
- S17 Škôlka informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škola.

Zlaté kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**

- Z1 Zmenšujeme objem biologického odpadu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.

- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**

- Z2 Najmenej 25 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej kuchyne.
- Z3 Všetko používané mäso, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných na Slovensku.
- Z4 Minimálne 8 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5 Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z6 Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.
- Z7 Ku každému jedlu je podávaná čerstvá zelenina alebo ovocie alebo aspoň zelená vňať na nátierke, polievke, hlavnom jedle.

- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**

- Z8 Deti a rodičia majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.

- **Miestne komunity a spolupráca**

- Z9 Na našej materskej škôlke sa o vyváženom stravovaní a varení môžu vzdelávať aj rodičia detí a verejnosť.



Z10 Rodičia našich žiakov a verejnosť sa aktívne zapájajú do školských aktivít v oblasti varenia a záhradkárstva.

Stravovanie, zdravie a udržateľnosť

Považujeme za veľmi dôležité sa téme stravovania, udržateľnosti a zdravia počas vzdelávania viac venovať. Téma stravy a ekológie je však prierezová a prelína sa niekoľkými predmetmi.

Tému stravy chápeme ako širší koncept, ktorý zahŕňa zodpovednosť za svoje zdravie, telo a životné prostredie. Oblasť, ktorá priamo ovplyvňuje kvalitu života v súčasnosti aj v budúcnosti. Neustále sa tiež stretávame s problémom kvality stravy v škole a následným vyhadzovaním veľkého množstva odpadu, pretože aj napriek snahe o neustále zlepšovanie kvality stravy, deti veľa jedál nezjedajú. Zo skúsenosti však vieme, že čím viac toho deti o jedle a potravinách vedia, tým lepší je ich vzťah k jedlu. Preto je tiež veľmi dôležité vzdelávať deti v oblasti potravín a umožniť im interaktívnu a praktickú formou sa dozvedieť viac o potravinách, produktoch a procesoch v poľnohospodárstve, potravinárskom priemysle a pod.

V našich osnovách a metodikách slúži téma potravín ako prostriedok na upevnenie znalostí z iných predmetov. Snažíme sa o kreatívny prístup, ktorý vychádza z témy jedla – každodennej prítomnosti v našom živote. Naším cieľom je rozvíjať zručnosti, ktoré deti, žiaci a študenti využijú v starostlivosti o seba av zodpovednosti za seba, a otvoriť tak cestu k zdravému životnému štýlu.

Učiteľia však môžu tiež vytvárať nové nápady a hry. Naše hry a výzvy nemajú jediné správne riešenie. Deti môžu mať rôzne skúsenosti a stravovacie návyky. Slúži skôr na ujasnenie myšlienok a zopakovanie látky preberanej v praxi, pričom sa využíva každodenná téma jedla a stravovania.

Okrem toho už na prvom i druhom stupni základnej školy existujú predmety (pracovná výchova, technika), v ktorých sa žiaci úplne bezprostredne zoznamujú s témou potravín, prípravou jednoduchých pokrmov a pestovaním rastlín, ovocia a zeleniny. Učiteľia môžu deti počas týchto lekcií a rôznych workshopov viesť aj k dokončovaniu, zdobeniu a servírovaniu pokrmov. Je dobré, aby si deti túto časť práce s potravinami užili aj samy. Je to tiež spôsob, ako umožniť deťom zlepšiť ich vzťah k jedlu. Mnohí radi pracujú, strihajú, varia a zdobia, ale nie sú dobrými jedákmi. Alebo sú dokonca „nejedlíci“. To je v poriadku. Chuť do jedla si nikdy nemôžeme vynútiť. Už len to, že sa podieľate na príprave spoločného jedla, ich môže povzbudiť k väčšej odvahe pri jedle. V týchto dielňach majú deti priestor doslova ochutnať rôzne suroviny a produkty, dotknúť sa ich, zoznámiť sa s ich konzistenciou a štruktúrou. To, čo budú mať možnosť spoznať raz, možno ochutnajú aj nabudúce.

Z psychologického hľadiska súvisí kontakt s jedlom a jeho príprava s vývojom niekoľkých štruktúr psychiky v príslušnom veku. Okrem získania nových znalostí (suroviny, nástroje, recepty atď.) vedie k bezprostrednému osvojeniu radu praktických zručností s dôrazom na trpezlivosť, pozornosť a kreativitu (krájanie, miešanie, stolovanie atď.). Pocit uspokojenia, hrdosti a potešenia, keď sa príprava jedla podarí, naplňuje emocionálnu oblasť. Konečný výsledok vedie k posilneniu sebadôvery, samostatnosti a nezávislosti a motivuje k ďalšej činnosti.



Napĺňanie Školského vzdelávacieho programu pre predškolské vzdelávanie

Aktivity programu Skutočne zdravá škola prispievajú k napĺňaniu vzdelávacích výstupov Školského vzdelávacieho programu pre predškolské vzdelávanie a rozvíjajú kľúčové kompetencie detí.

Pre rôzne vzdelávacie oblasti v ŠVP čerpá učiteľ z metodической ponuky programu, konkrétne:

Vzdelávacie oblasti

Zdravie a pohyb

Učiteľ čerpá z metodической ponuky „Zdravá výživa“, a „Učenie chutí pre MŠ“

- Zdravá výživa a zdravý životný štýl
- Učenie chutí
- Ako učiť o biopotravinách

Človek a spoločnosť, Človek a príroda, Človek a svet práce - pestovateľské práce, príprava pokrmov

Učiteľ čerpá z metodической ponuky „Školská úžitková záhrada“, „Na farmu!“;

- Čo sa skrýva za jedlom
- Archa chutí
- Na farmu!
- Dôsledky plytvania potravinami
- Úlohy na zahryznutie
- Rok v záhrade - kalendár aktivít na školskej záhrade podľa sezóny

Program Skutočne zdravá škola prispieva k vnímaniu života ako najvyššej hodnoty:

- vedie deti k zodpovednosti vo vzťahu k biosfére, k ochrane prírody a prírodných zdrojov
- podnecuje aktivitu, tvorivosť, toleranciu, ústretovosť a ohľaduplnosť vo vzťahu k prostrediu
- prispieva k utváraniu zdravého životného štýlu ak vnímaniu estetických hodnôt prostredia
- vedie deti k angažovanosti v riešení problémov spojených s ochranou životného prostredia
- vedie deti k vnímavému a citlivému prístupu k prírode a prírodnému a kultúrnemu dedičstvu
- motivuje školy k orientácii na kontakt detí s prírodou

Neoddeliteľnou súčasťou aktivít programu je zapojenie vonkajšieho vzdelávania na školských záhradách a návštevy (ekologických) poľnohospodárskych podnikov.

V rámci programu si deti budujú sociálne kompetencie, ktoré podporujú rozvoj osobnostných (personálnych) kompetencií, ako je zodpovednosť, iniciatíva, snaha, vytrvalosť, motivovanosť, ohľaduplnosť či sebaúcta pri aktivitách ako napríklad:

- **Príprava pokrmov** - Pri jednoduchých aktivitách prípravy pokrmov majú deti možnosť simulovať praktické zručnosti zo života. Rozvíjajú svoju schopnosť pracovať s nástrojmi a motorické zručnosti. Deti prípravou pokrmov rozvíjajú interakciu s ostatnými deťmi, sú nútené viesť dialógy, kriticky myslieť, formulovať a vyjadriť svoj názor, učia sa spolupracovať. Deti sa zoznamujú s



prínosom rôznych typov metód prípravy pokrmov na ľudské zdravie. Deti sa učia, ako správne a bezpečne zaobchádzať s kuchynskými nástrojmi a tiež využívajú znalosti procesu výroby potravín ako spotrebiteľia.

- **Exkurzie na farmy** – Návšteva funkčnej poľnohospodárskej farmy pomáha deťom stať sa rozumnými a zodpovednými spotrebiteľmi potravín. Informácie z prvej ruky priamo od poľnohospodára o tom, aké úsilie musí vynaložiť, aby bola poľnohospodárska výroba produktívna, môže hrať pozitívnu úlohu pri utváraní názoru a pozitívneho prístupu k zdravému stravovaniu a ochrane prírody. Návšteva farmy môže deťom pomôcť pochopiť vzťah, ktorý existuje medzi zdravou pôdou, zdravými rastlinami, zdravými zvieratami a zdravými ľuďmi. Farmy predstavujú podnetné prostredie a pútavé priestory, v ktorých je možné s deťmi preskúmať celý príbeh jedla od vidlíc až na vidličku. Aktivity na farme je možné tiež výborne prepojiť so školským vzdelávacím programom. Najlepší spôsob, ako sa naučiť niečo nové, je vyskúšať si to v praxi.
- **Pestovateľstvo na školskej zeleninárskej záhrade** – Školské záhrady ponúkajú priestor pre chýbajúci kontakt s prírodzenosťou, voľnú hru a pohyb, kreatívnu výučbu, skúsenostné učenie, interakciu s rovesníkmi, možnosť spolurozhodovania, tréning diskusie a zodpovednosti, utváranie vzťahu k miestu a súčasne vytvárajú príležitosť pre komunitný život a stretávanie.

Program Skutočne zdravá škôlka vedie k zvyšovaniu environmentálnej gramotnosti, zodpovednosti vo vzťahu k biosfére, k ochrane prírody a prírodných zdrojov:

- vedie k pochopeniu významu a nevyhnutnosti udržateľného rozvoja ako pozitívnej perspektívy ďalšieho vývoja ľudskej spoločnosti
- podnecuje aktivitu, tvorivosť, toleranciu, ústretovosť a ohľaduplnosť vo vzťahu k prostrediu
- prispieva k utváraniu zdravého životného štýlu ak vnímaniu estetických hodnôt prostredia
- vedie k angažovanosti v riešení problémov spojených s ochranou životného prostredia
- vedie k vnímavému a citlivému prístupu k prírode a prírodnému a kultúrnemu dedičstvu

Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



**Skutočne
zdravá škola**

Podpora Európskej komisie na produkciu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža iba názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.