



## Príloha Školského vzdelávacieho programu

### Základná škola ... aktívne realizuje program Skutočne zdravá škola.

#### Program Skutočne zdravá škola

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 základy 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 škola

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 školy 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** Priebežne monitorujeme počet detí, žiakov či študentov, využívajúcich školské stravovanie a podnikáme kroky k zvýšeniu ich počtu.
  - B3** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
  - B4** Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.
  - B5** Podporujeme žiakov, aby sami prichádzali s nápadmi na zlepšenie školského stravovania a najlepšie nápady realizujeme v praxi.
  - B6** Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať žiakov v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
  - B7** Rešpektujeme potreby stravníkov so špeciálnou diétou a umožníme im ohriať si diétne jedlo z domu.
  - B8** Pri umývaní jedálne a priestorov školy sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.
- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**
  - B9** 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.
  - B10** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
  - B11** Odporúčame, aby všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzali z fariem - ak je to možné - vzdialených od školy do cca 150 km, pokiaľ sú dostupné.
  - B12** Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.
  - B13** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálneho lístka zreteľne označené.
  - B14** V školskej jedálni, na webovej stránke alebo sociálnych sieťach školy sú k dispozícii informácie o pôvode použitých surovín.
  - B15** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít.
  - B16** Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa potreby celý deň.
  - B17** Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy.
  - B18** V jedálnom lístku je minimálne 1x týždenne zaradená ryba, ako hlavné jedlo alebo polievka a 2x týždenne zaradená strukovina, ako polievka alebo hlavné jedlo.
  - B19** Školská jedáleň absolvovala vzdelávaciu a konzultačnú službu Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce odporúčania.



- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**
  - B20** Zdravé a udržateľné jedlo je témou školských aj mimoškolských aktivít.
  - B21** Strava a zdravé návyky sú prierezovo zaradené do výuky v rámci plnenia výchovno-vzdelávacích výstupov.
  - B22** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a pracujeme na zaradení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu.
  - B23** 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 škole.
- **Miestne komunity a spolupráca**
  - B24** Každoročne organizujeme pre žiakov, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.
  - B25** Zapájame rodičov žiakov a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
  - B26** Oboznamujeme iné školy, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škola.

## Strieborné kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**
  - S1** Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v škole (rozdiely pred registráciou do programu a po nej/po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
  - S2** Pri zostavovaní rozvrhu má obedová prestávka prioritu.
  - S3** Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.
  - S4** Edukujeme rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu priemyselne spracované pochutiny.
  - S5** Pravidelne pozývame rodičov, aby sa zaujímali o kvalitu stravy a zloženie jedálneho lístka v ŠJ. V prípade záujmu sa snažíme napomôcť možnosti ochutnať.
  - S6** 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**
  - S7** 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.
  - S8** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
  - S9** Školská jedáleň ponúka možnosť výberu najmenej z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre vegetariánsku a/alebo nemliečnu stravu.
  - S10** Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
  - S11** Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.



**S12** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN“.

- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**

**S13** Zabezpečili sme, aby žiaci pestovali plodiny ekologicky, v rámci pestovateľských hodín.

**S14** Založili sme krúžok varenia a naši žiaci v ňom varia zo sezónnych potravín s využitím regionálnych zdrojov.

**S15** Aspoň raz ročne môžu žiaci variť jedlá či jesť plody, ktoré vypestovali sami.

**S16** Poučili sme žiakov a vykonali príslušné zmeny v oblasti etiky a ekológie stravovania.

**S17** Jeden alebo viac ročníkov udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.

**S18** Podporujeme následné vzdelávanie žiakov 9. ročníkov a študentov maturitných ročníkov formou prednášky o možnostiach štúdia na stredných a vysokých školách so zameraním na gastronomický a poľnohospodársky sektor.

- **Miestne komunity a spolupráca**

**S19** Organizujeme akcie s cieľom zapojiť do našich pestovateľských a kulinárskych akcií rodičov, žiakov a verejnosť.

**S20** Aktívne podporujeme žiakov a ich rodičov, aby pestovali doma vlastné plodiny a pripravovali z nich jedlá.

**S21** Naša Akčná skupina zdieľa skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými školami, rodičmi a verejnosťou.

**S22** Škola aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.

**S23** Škola informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škola.

## Zlaté kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**

**Z1** Naši žiaci môžu navrhnúť úpravy v školskej jedálni a vytvoriť príjemný a pokojný priestor pre stolovanie.

**Z2** Zmenšujeme objem biologického odpadu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.

- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**

**Z3** 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.

**Z4** Všetko používané mäso, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných na Slovensku.

**Z5** Minimálne 8 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

**Z6** Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).

**Z7** Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.



**Z8** Škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tuku, soli a cukrov ani v školskom bufete, ani vo výdajnom automате. Školský bufet a automat má vždy v ponuke čistú balenú vodu alebo minerálnu vodu, prípadne riedené ovocné šťavy. V ponuke bufetu a automatu nie sú nápoje sladené sladidlami. V ponuke školského bufetu je každý deň čerstvé ovocie a/alebo zelenina. Komerčné sladkosti a slané pochutiny nie sú v ideálnom prípade vôbec v ponuke bufetu a/alebo automatu alebo sú v ponuke iba v malých baleniach, max. 30 g.

- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**

**Z9** Každý žiak našej školy každoročne absolvuje hodiny varenia.

**Z10** Každý žiak našej školy má príležitosť zapojiť sa do aktivít ekologického pestovania plodín na školskom pozemku alebo v budove školy.

**Z11** Aktívne podporujeme žiakov v tom, aby si zostavili pestovateľský kalendár na pestovanie rozličných plodín a školské pozemky udržiavali ekologicky.

**Z12** Naši žiaci sa môžu zúčastniť praktických mimoškolských aktivít, organizovaných na miestnych farmách.

- **Miestne komunity a spolupráca**

**Z13** Rodičia našich žiakov a verejnosť sa aktívne zapájajú do školských aktivít v oblasti varenia a záhradkárstva.

**Z14** Rodičia našich žiakov si môžu kúpiť produkty, ktoré vypestujú žiaci na školských pozemkoch, prípadne im odporučíme príslušných miestnych predajcov.

**Z15** Rodičia žiakov aj verejnosť sa môžu vzdelávať v oblasti vyváženého a kvalitného stravovania a varenia u nás v škole. V súvislosti s programom Skutočne zdravá škola nás pravidelne navštevujú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby/skupiny s cieľom zdieľať príklady dobrej praxe.

## Stravovanie, zdravie a udržateľnosť

Považujeme za veľmi dôležité sa téme stravovania, udržateľnosti a zdravia počas výučby viac venovať. Téma stravy a ekológie je však prierezová a prelína sa niekoľkými predmetmi. Tieto témy je možné použiť ako dobrý základ pre vysvetlenie výučby v niekoľkých predmetoch.

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 nezjedia. 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 praktickou 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 a v zodpovednosti za seba, a otvoriť tak cestu k zdravému životnému štýlu.



Učitelia 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. Učitelia 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 sami. 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 podieľajú 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 základné vzdelávanie

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

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

- **Človek a spoločnosť**
  - Medzinárodné vzťahy, globálny svet
    - Dôsledky plytvania potravinami
    - Audit zvyškov jedla v školskej jedálni
    - Opatrenia k znižovaniu plytvania jedlom v školských jedálňach
    - Rozumieme logám a symbolom
    - Informačný list a slovník udržateľného potravinového systému
  - Tematický okruh Ľudia okolo nás
    - Na farmu!
    - Čo sa skrýva za jedlom
    - Školský potravinový trh
    - Ako nás ovplyvňuje reklama
    - Vplyv ostatných



- Archa chutí
- Učenie chutí
- Školský kvíz o jedle pre deti
  
- Tematický okruh Ľudia a čas
  - Čo sa skrýva za jedlom
  - Archa chutí
  - Učenie chutí
  
- Tematický okruh Človek a jeho zdravie
  - Ako nás ovplyvňuje reklama
  - Vplyv ostatných
  - Ako učiť o biopotravinách
  - Archa chutí
  - Učenie chutí
  - Úlohy na zahryznutie
  - Zodpovedné nákupné správanie
  - Zdravá výživa a zdravý životný štýl
  - Školský kvíz o jedle pre deti
  
- Tematický okruh Miesto, kde žijeme
  - Čo sa skrýva za jedlom
  - Na farmu!
  - Školská úžitková záhrada
  - Školský potravinový trh
  - Archa chutí
  - Učenie chutí
  
- **Človek a príroda**
  - Čo sa skrýva za jedlom
  - Zdravá výživa a zdravý životný štýl
  - Na farmu!
  - Archa chutí
  - Učenie chutí
  - Školský kvíz o jedle pre deti
  
- Tematický okruh Rozmanitosť prírody
  - Ukážkový sezónny jedálny lístok
  - Čo sa skrýva za jedlom
  - Archa chutí
  - Na farmu!
  - Dôsledky plytvania potravinami
  - Učenie chutí



- **Človek a svet práce - pestovateľské práce, príprava pokrmov**
  - Na farmu!
  - Školský potravinový trh
  - Čo sa skrýva za jedlom
  - Školská úžitková záhrada
  - Školský potravinový trh
  - Príbehy jedla
  - Čo si mám kúpiť
  - Čo by povedali ostatní
  - Vlastný názor
  - Čo si mám kúpiť
  - Školský kvíz o jedle pre deti
- **Zdravie a pohyb**
  - Príbehy jedla
  - Učenie chutí
  - Ukážkový sezónny jedálny lístok
  - Čo sa skrýva za jedlom
  - Zdravá výživa a zdravý životný štýl

Prierezové témy:

Environmentálna výchova - Program Skutočne zdravá škola je pre školy jednou z ciest, ako napĺňať prierezovú tému Environmentálna výchova, a to hneď niekoľkými spôsobmi:

Vedie žiakov k nadobudnutiu základných vedomostí, zručností a schopností v týchto oblastiach:

- Zásady udržateľného poľnohospodárstva a základné znalosti súvisiace s pochopením chodu a fungovania fariem
- Ekologické pestovanie plodín na školskej záhrade
- Príprava pokrmov z plodín vypestovaných na školskej záhrade
- Sezónne využívanie plodín pri výučbe varenia
- Vedie žiakov k premýšľaniu o hodnotách a utváraní vlastných postojov
- Vedie žiakov k zodpovednosti za stav pôdy a učí žiakov vnímať pôdu nielen ako ekosystém, ale tiež ako hodnotu
- Vedie žiakov k vnímaniu jedla ako hodnoty
- Vedie žiakov k premýšľaniu o etických aspektoch pestovania plodín, chovu hospodárskych zvierat a výroby mäsa

V tematických okruhoch prierezovej témy environmentálna výchova napĺňa program Skutočne zdravá škola nasledujúce tematické okruhy:

- Ekosystémy: pole
- Základné podmienky pre život:
  - voda – význam vody pre ľudské aktivity
  - pôda – zdroj výživy, ohrozenie pôdy, vyčerpatelnosť pôdy
- Prírodné zdroje
  - princípy hospodárenia s prírodnými zdrojmi
- Ľudské aktivity a problémy životného prostredia





- o poľnohospodárstvo a životné prostredie
- o ekologické poľnohospodárstvo
- Vzťah človeka k prostrediu
  - o prostredie a zdravie - rozmanitosť vplyvu prostredia na zdravie, ich komplexné a synergické pôsobenie, možnosti a spôsoby ochrany zdravia

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

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

**Vzdelávanie k udržateľnému rozvoju:** Žiaci počas realizácie aktivít programu posilňujú svoju motiváciu k tomu, aby sa stali občanmi aktívneho udržateľného rozvoja. Prostredníctvom projektového, miestne ukotveného a zážitkového vzdelávania žiaci získavajú pozitívny vzťah a postoj k dôležitým témam, ako je pôvod a produkcia potravín a spojenie medzi jedlom a zdravím a životným prostredím – žiaci si uvedomia, že už nie je dôležité hľadať riešenie pre lepší život iba pre nich samotných, ale predovšetkým žiť tak, aby napĺňanie ich potrieb nenarušovalo potreby budúcich generácií.

Pre prierezovú tému Environmentálna výchova čerpá učiteľ z metodického ponuky programu, konkrétne:

- Na farmu!
- Čo sa skrýva za jedlom
- Školský potravinový trh
- Zodpovedné nákupné správanie
- Dôsledky plytvania potravinami
- Archa chutí

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

## Rozvoj kľúčových kompetencií

V rámci realizácie aktivít programu žiaci rozvíjajú kľúčové kompetencie, ako napríklad:

- Zapojenie žiakov do **Akčnej skupiny** pre zdravé stravovanie - žiak rozvíja svoje zručnosti v písanom a hovorenom materinskom jazyku tým, že ako rovnocenný člen akčnej skupiny formuluje svoje názory, poskytuje spätnú väzbu svojmu okoliu, zapája sa



do diskusie, predkladá a obhajuje návrhy na zmeny, prináša návrhy riešení, zúčastňuje sa prieskumov medzi spolužiakmi a podieľajú sa na zápisoch zo stretnutí akčnej skupiny. Pri vykonávaní zápisu sa žiak učí filtrovať a rozlišovať podstatné a nepodstatné informácie. Akčný tím pripravuje Plán zdravého a udržateľného stravovania školy. Žiak sa môže zapojiť do tvorby plánu a následne komunikovať chystané opatrenia a zmeny svojim spolužiakom prostredníctvom diskusií, prezentácií, letákov, plagátov alebo článkov pre školský časopis. Tieto aktivity vyžadujú správnu formuláciu viet a znalosť gramatiky. Zapojením žiakov v rámci akčnej skupiny ich motivujete k práci, iniciatíve a podnikavosti, aby sa aktívne či už samostatne alebo v skupinách podieľali na zmenách k zdravému a udržateľnému stravovaniu na škole. Žiaci sa učia premýšľať o jedle v spoločenských, ekonomických, ekologických, zdravotných a kultúrnych súvislostiach.

- **Príprava pokrmov** – pri aktivitách prípravy pokrmov majú žiaci možnosť simulovať praktické zručnosti zo života. Rozvíjajú svoju schopnosť pracovať s nástrojmi a motorické zručnosti. Žiaci prípravou pokrmov rozvíjajú interakciu s ostatnými, sú nútení viesť dialógy, kriticky myslieť, formulovať a vyjadriť svoj názor, učia sa spolupracovať. Žiaci sa zoznamujú s prínosom rôznych typov metód prípravy pokrmov na ľudské zdravie. Žiaci sa učia, ako správne a bezpečne zaobchádzať s kuchynskými nástrojmi, a tiež využívajú znalosti procesu výroby potravín ako spotrebiteľia. Žiaci v hodinách predmetu Príprava pokrmov využívajú znalosti z českého jazyka, matematiky a chémie. Žiaci pri výrobe rôznych pokrmov rozvíjajú svoju čitateľskú gramotnosť v slovenskom jazyku tým, že si musia naštudovať ich zloženie, recepty, postupy, význam ingrediencií v danom jedle a súvislosti medzi nimi. Z chemického hľadiska sa žiaci snažia objasniť pojmy ako rôzne typy cukrov, tukov, ich zloženie a vplyv na ľudský organizmus, ako aj vlastnosti kvasenia (fermentácie), pasterizácie, druhy konzervácie, pečenia. Žiaci sa zoznamujú s prínosom týchto typov metód prípravy jedál na ľudské zdravie. Z matematického hľadiska dokážu žiaci pri výrobe jedál vypočítať pomer jednotlivých surovín.
- **Exkurzia na farmy** – návšteva funkčnej poľnohospodárskej farmy pomáha žiakom 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 žiakom 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 so žiakmi preskúmať celý príbeh jedla od vidlíc až na vidličku. Najlepší spôsob, ako sa naučiť niečo nové, je vyskúšať si to v praxi. Žiaci rozvíjajú aj digitálne kompetencie - pred návštevou farmy žiaci vyhľadávajú informácie o farme na internete, čo im pomáha orientovať sa a filtrovať informácie na internete. Na počítači môžu tiež spracovať itinerár návštevy, naplánovať cestu rôznymi dopravnými prostriedkami alebo vytvoriť plagát akcie na počítači. Foto- alebo videodokumentáciu môžu žiaci použiť na prezentácie, školský web alebo na výrobu plagátov, letákov či školských nástieniek.
- **Pestovanie 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.

- **Školské farmárske trhy** – ideálnym nástrojom rozvoja iniciatívy a podnikavosti je plánovanie, príprava a realizácia školského farmárskeho trhu. Zavedenie farmárskych trhov v školách je pútavým spôsobom, ako žiakom v rámci vzdelávacieho plánu sprostredkovať situácie zo skutočného života, v ktorých sa musia ujať vedenia a majú možnosť prevziať zodpovednosť za svoje vlastné podnikanie. Návod žiakom sprostredkováva šancu ponoriť sa do osemtyždňového vzrušujúceho podnikateľského projektu, v ktorom sa budú učiť o jedle a farmárčení. Žiaci si môžu zlepšovať svoje početné zručnosti premýšľaním nad nákladmi, váhami, množstvom atď. Navrhovanie plagátov a letáčikov na propagáciu udalosti zase rozvíja ich jazykovú gramotnosť a výtvarné vloh.

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.