



Skutočne zdravá škola

Program Skutočne zdravá škôlka

Kritériá

Hlavný partner



Odborný garant



Pod záštitou



Skutočne zdravé materské škôlky ponúkajú deťom kvalitné jedlá a podporujú u detí zdravé stravovacie návyky. Vedecké dôkazy potvrdzujú, že stravovacie návyky sa tvoria už v detskom veku a správna výživa hrá kľúčovú úlohu v zdravom raste dieťaťa a jeho kognitívnom vývoji. Skutočne zdravé škôlky taktiež umožňujú deťom pestovať bylinky, ovocie a zeleninu na záhrade a učiť sa základom varenia. Rodičom pomáhajú vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Kritériá Skutočne zdravej škôlky a pomoc s ich zavádzaním

Podmienky pre udelenie certifikátu Skutočne zdravá škôlka majú tri úrovne: bronzovú, striebornú a zlatú. Každá úroveň obsahuje špecifický súbor kritérií, ktoré musí škôlka 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

Splnením podmienok pre bronzovú úroveň sa škôlka stáva súčasťou siete Skutočne zdravých škôlok. Od koordinátorov programu škôlka dostane tipy, návody a postupy, ako splniť jednotlivé kritériá. Čím viac ich škôlka splní, tým vyššiu úroveň certifikátu získa.

Ako získať certifikát Skutočne zdravej škôlky

Každá škôlka, ktorá má záujem sa zapojiť do programu Skutočne zdravá škôlka sa musí zaregistrovať na webe www.skutocnezdravaskola.sk a vytvoriť si vlastný profil. Účasť škôlky v programe je zadarmo a je dobrovoľná. Predtým, ako požiadate o vydanie bronzového, strieborného alebo zlatého certifikátu, musíte preukázať, že vaša škôlka splnila všetky kritériá. Tempo plnenia kritérií si zvolí každá škôlka sama.

Nezabudnite, že musíte splniť všetky kritériá bronzovej úrovne, než môžete požiadať o striebornú úroveň. To isté platí pre splnenie všetkých kritérií striebornej úrovne, než môžete požiadať o najvyššiu zlatú.

Hoci bronzové a strieborné certifikáty sú vydávané na základe vášho interného hodnotenia (kompletné vyplnenie žiadnosti o certifikát), vašu škôlku navštívi tím Skutočne zdravej školy a vyhodnotí plnenie kritérií. Zlatý certifikát je vydávaný len po nezávislom externom zhodnotení.

Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk



Kritériá Skutočne zdravej škôlky

Škôlky plniace bronzové kritériá ponúkajú v školskej jedálni sezónne pokrmy vyrobené minimálne zo 75 % z čerstvých surovín. Rodičia a deti sa zapájajú do zlepšovania školského stravovania a zážitku v jedálni prostredníctvom Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie. Škôlka deťom poskytuje možnosť vzdelávacích aktivít v oblasti prípravy pokrmov a zahájila kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady. Minimálne raz v priebehu školského roka organizuje pre deti návštevu farmy v okolí.

Bronzové



Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Na našej škole funguje Akčná skupina (AS) pre zdravé stravovanie, ktorá preskúmala kultúru stravovania v škole a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- B2** S rodičmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania. Narodeniny a meniny oslavujeme dobrým jedlom resp. oslavným rituálom.
- B3** Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škola a pozývame ich, aby prišli osobne niektoré jedlá ochutnať.
- B4** Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať deti v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
- B5** Pri upratovaní priestorov škôlky a umývaní riadu v školskej jedálni/kuchyni sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.



Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B6** 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.
- B7** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B8** Čerstvé, vopred nespracované suroviny a potraviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji, pokiaľ sú dostupné.
- B9** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálnička zreteľne označené.
- B10** V materskej škôlke, na webe alebo sociálnych sieťach škôlky sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.

- B11** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít a aspoň raz ročne sa vzdelávajú v oblasti zdravej výživy a varenia.
- B12** Deti a pracovníci materskej škôlky majú prístup k pitnej vode podľa potreby celý deň. Dosladzované nápoje sú bez výnimky nahradené nápojmi nesladenými.
- B13** Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy. V jedálnom lístku je minimálne 1x týždenne zaradená ryba, ako hlavné jedlo alebo polievka a 2x týždenne zaradená strukovina, ako polievka alebo hlavné jedlo.
- B14** Školská jedáleň absolvovala vzdelávaciu a konzultačnú službu Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce odporúčania.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B15** Výučba o jedle, zásadách udržateľnosti v oblasti poľnohospodárstva a zásadách zdravej výživy je súčasťou školského vzdelávacieho programu. Zapojenie školy do programu Skutočne zdravá škôlka je výslovne uvedené ako súčasť ŠVP, napr. v kapitole „školské projekty“.
- B16** Všetky deti majú možnosť zúčastniť sa činností spojených so vzdelávaním o základoch varenia.
- B17** Zahájili sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a pracujeme na zaradení záhradkarských aktivít do ŠVP.
- B18** V rámci výučby organizujeme každý rok návštevy fariem.



Miestne spoločenstvá a spolupráca

- B19** KAktívne sa snažíme zapájať rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít. Organizujeme akcie na tému udržateľného stravovania.
- B20** Naše skúsenosti z programu Skutočne zdravá škôlka zdieľame s ostatnými školami, rodičmi a verejnosťou.



Strieborné



Strieborné škôlky majú spracovaný Plán zdravého stravovania. Školská jedáleň ponúka zdravé jedlá pripravené z čerstvých, sezónnych surovín od miestnych farmárov a mäsiarov. Časť surovín pochádza z ekologických fariem. Deti majú možnosť s učiteľkami vyskúšať si prípravu pokrmov z ovocia a zeleniny, ktoré dopestovali na svojej školskej záhrade. Každé dieťa má počas školskej dochádzky možnosť aspoň raz navštíviť farmu v regióne. Rodičia a verejnosť sa vzdelávajú o zdravom jedle na akciách s touto témou.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** školská rada alebo vedenie školy odsúhlasilo Plán zdravého stravovania. Stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu.
- S2** 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.
- S3** Pri upratovaní jedálne a priestorov škôlky sa používajú prevažne ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- S4** Minimálne 50 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých, nespracovaných surovín a potravín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji.
- S5** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S6** Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
- S7** Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z voľných výbehov (označené „1“).
- S8** Školská jedáleň používa prednostne sladkovodné ryby z chovu v SR a morské ryby a plody z udržateľných zdrojov, pokiaľ sú dostupné.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S9** Zabezpečili sme, aby deti pestovali plodiny ekologicky šetrným spôsobom.
- S10** Aspoň raz ročne deti s pedagógmi pripravujú pokrm zo surovín, ktoré sami vypestovali na školskej záhrade.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- S11** Organizujeme akcie s cieľom zapojiť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít deti a ich rodičov a verejnosť.



Zlaté



Zlaté škôlky sú centrá dobrej a zdravej kultúry stravovania vo svojom okolí a aktívne zapájajú rodičov a verejnosť do aktivít v oblasti zdravého stravovania, pestovania a varenia. V školskej jedálni ponúkajú zdravé pokrmy, pripravené z 80% čerstvých miestnych surovín a z 10 % surovín z ekologických fariem.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** Minimalizujeme objem biologického odpadu a obalového materiálu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- Z2** Najmenej 80% (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji.
- Z3** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z4** Na prípravu jedál sú používané vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z5** Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.
- Z6** Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z7** Deti a rodičia majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.

Miestne spoločenstvá a spolupráca

- Z8** Rodičia našich detí a verejnosť sa aktívne podieľajú na školských aktivitách v oblasti varenia, záhradkárčenia a spolupráce s miestnymi poľnohospodármi a potravinármi.



Kritéria boli adaptované z českého programu Skutečně zdravá škola.

