

Príloha Školského vzdelávacieho programu

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

Program Skutočne zdravá škôlka

Skutočne zdravá škôlka je komplexný celoškolský program kvalitného a udržateľného školského stravovania a vzdelávania o jedle. Snažíme sa, aby si deti jedlo vážili, dokázali si ho vychutnať a vedeli, odkiaľ jedlo pochádza a ako vzniká. Skutočne zdravá škôlka pomáha deťom 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 škôlky sú inšpiratívnymi centrami vzdelávania na trvalú udržateľnosť. Ponúkajú deťom jedlo, ktoré je chutné, zdravé a pripravené z kvalitných surovín. Pomáhajú deťom 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. Deti si zo škôlky 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: deti, pedagógovia, vedenie materskej školy, kuchárky, rodičia, zástupcovia zriaďovateľa, miestna samospráva, miestni podnikatelia. Tí sa spoločne zasadzujú o to, aby boli deťom poskytované chutné a zdravé jedlá a boli vytvárané základy zdravých stravovacích návykov.

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

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

Program Skutočne zdravá škôlka podporuje uplatňovanie participatívneho prístupu v materských školách. Materské školy sa aktívne zapájajú do diania v obci či meste, napríklad organizáciou 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 škôlka majú tri úrovne: bronzovú, striebornú a zlatú. Každá úroveň obsahuje špecifický súbor kritérií, ktoré musí materská 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

Kompletné znenie kritérií a návody ako ich plniť nájdete na našom webe:
<https://skutocezdravaskola.sk/kriteria-programu-a-ako-ich-plnit>

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 v rôznych oblastiach výuky.

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 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 oblastí. Snažíme sa o kreatívny prístup, ktorý vychádza z témy jedla – každodennej prítomnosti v našom živote. Naším cieľom je rozvíjať zručnosti, ktoré deti 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, pričom sa využíva každodenná téma jedla a stravovania.

Deti sa už počas pobytu v materskej škole zoznamujú s témou potravín, prípravou jednoduchých pokrmov a pestovaním rastlín, ovocia a zeleniny. Počas týchto lekcií a rôznych workshopov je dobré viesť deti aj k dokončovaniu, zdobeniu a servírovaniu. Základom je, aby si deti túto časť práce s potravinami užili aj sami. Je to tiež spôsob, ako umožniť deťom zlepšiť ich vzťah k jedlu. Mnohé 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 kuchynkách 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, napĺňa emocionálnu oblasť. Konečný výsledok vedie k posilneniu sebadôvery, samostatnosti a nezávislosti a motivuje k ďalšej činnosti.

Napĺňanie Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie

Aktivity programu Skutočne zdravá škôlka prispievajú k napĺňaniu vzdelávacích výstupov Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie a rozvíjajú kľúčové kompetencie detí.

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

Vzdelávacie oblasti “Zdravie a pohyb”

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

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

Vzdelávacia oblasť „Človek a príroda“

Vzdelávacia podoblasť „Rastliny a záhrada“

Učiteľ čerpá z metodického ponuky „Školská úžitková záhrada - manuál“, „Na farmu!“

- Archa chutí - biodiverzita, životné prostredie, kultúra, chuť
- Na farmu!- pred výletom“, „Na farmu! - na výlete“, „Ideme na farmu“
- Úlohy na zahryznutie
- Rok v záhrade - kalendár aktivít na školskej záhrade podľa sezóny
- Školský kvíz o jedle pre deti
- Rozumieme logám a symbolom- eko značky
- Príklady dobrej praxe

Vzdelávacia podoblasť „Človek a prosociálne správanie“

Učiteľ čerpá z metodického ponuky „Zdravá výživa a zdravý životný štýl“, „Zodpovedné nákupné správanie!“,:

- Kvíz pre MŠ a I.stupeň ZŠ
- Sezónny kalendár bylín, ovocia a zeleniny
- Značky so zárukou
- Dôsledky plytvania potravinami
- Akrylamid v potravinách
- Kontaminanty v potravinovom reťazci
- Bezpečnosť mäsa
- Čítame etikety

Vzdelávacia oblasť „Človek a spoločnosť“

Vzdelávacia podoblasť „Orientácia v okolí“ (v jeho bezprostrednom okolí, v interiéri a v exteriéri.)

- Na farmu!- pred výletom“, „Na farmu! - na výlete“, „Ideme na farmu“

Vzdelávacia oblasť „Zdravie a pohyb“

Vzdelávacia podoblasť „Zdravie a životný štýl“

- Výživa a zdravý životný štýl u detí a mládeže
- Postup pre rodičov, ak chcú pomôcť zlepšiť stravovanie na škole
- Desatoro výživy podľa skutočne zdravej školy
- Úlohy na zahryznutie

Vzdelávacia podoblasť „Pohyb a telesná zdatnosť“

- Psychomotorické cvičenia a hry - vedú k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a k zážitkom pohybových aktivít.

Vzdelávacia oblasť „Človek a svet práce“

Vzdelávacia podoblasť „Technológie výroby“ - realizácia krúžku varenia, kedy deti identifikujú suroviny potrebné na prípravu niektorých vybraných bežne používaných výrobkov – technológie prípravy potravín.

Učiteľ čerpá z metodologickej ponuky „Učenie chutí“

- Školská úžitková záhrada

Program Skutočne zdravá škôlka 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 prirodzenosťou, 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



Financovaný
Európskou úniou

„Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Skutočne zdravej školy o.z. Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.“