



**Skutočne
zdravá škôlka**

Návod na splnenie zlatých kritérií

Metodický materiál

Hlavný partner:



Odborný garant:



Slovenská
asociácia
pre výživu
a prevenciu



Slovak
Association
for Nutrition
and Prevention



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Ako získať zlatý certifikát Skutočne zdravej škôlky

Kompletne vyplnená žiadosť dokladuje vašu snahu robiť veci lepšie a odhodlanie preraziť zdanlivo zabetónované cesty, keď škola ťahá za jeden koniec. Žiadosť slúži aj ako pomôcka pre nás, pri komunikácii s kompetentnými inštitúciami, ktoré dokážu presadiť potrebné zmeny. Čím viac príkladov dobrej praxe budeme vedieť poskytnúť, o to ľahšie sa nám bude dať spoločnými silami dosiahnuť cieľ - zdravú kultúru stravovania a dobrý vzťah k jedlu a životnému prostrediu.

V rámci komunikácie s partnermi či sponzormi sú vaše príklady dobrej praxe pre nás hnacím motorom a skvelými argumentmi pri ich oslovovaní. Tým sa vieme uchádzať o nové granty a vytvárať pre školy ďalšie projekty so zaujímavými aktivitami aj odmenami. Vďaka vašej spätnej väzbe vieme, čo potrebujete a môžeme vám pomôcť či už je to vytvorením nejakej metodiky, workshopu alebo oslovením partnerov a štátnych inštitúcií.

Návody slúžia aj ako pomôcka pri vyplňaní žiadosti o [zlatý certifikát](#).

Angažovanosť a kultúra stravovania

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

Školská jedáleň vyvíja rôzne snahy smerujúce k znižovaniu množstva odpadu z kuchyne. Približne jedna tretina vyprodukovaných potravín končí v odpadkovom koši. Polovicu z tohto množstva by bolo možné skonzumovať a druhú polovicu by sme mohli použiť do kompostu. Pri skladovaní potravinového odpadu na skládkach a jeho rozklade vzniká metán - jeden z najškodlivejších skleníkových plynov. Takéto plytvanie znamená mrhanie finančnými prostriedkami, ktoré by sme mohli lepšie využiť.

Začíname

Vyvíjajte rôzne snahy smerujúce k znižovaniu množstva odpadu z kuchyne. Spolupracujte s vaším dodávateľom pre školskú jedáleň na znížení množstva vyprodukovaného odpadu a to napríklad pomocou nasledovných bodov:

- Nastavte flexibilný objednávkový systém, aby nevznikali prebytky surovín.
- Konzultujte pripravované menu s rodičmi a urobte prípadné zmeny.
- Inštruujte dozor v jedálni, aby edukoval a motivoval deti k ochutnávaniu.
- Z prebytkov zo školskej jedálne vytvárajte kompost pre školské pozemky.



Indikátory naplnenia kritérii:

- Kópia Plánu minimalizácie biologického odpadu a obalového materiálu a jeho vyhodnotenie (popíšte akým spôsobom spolupracujete s dodávateľmi na minimalizácii objemu biologického odpadu a obalového materiálu).

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.

Pokúste sa dosiahnuť stav, kedy aspoň 50 % všetkých surovín použitých v školskej jedálni sú miestne potraviny. Potravina je považovaná za miestnu vtedy, keď bola vyprodukovaná a zakúpená vo vašom či okolitom regióne, najďalej v okruhu 150 km. Pre väčšinu škôl to znamená, že môžu nakupovať od pestovateľov a chovateľov vo svojom kraji a všetkých okolitých krajoch.

Začíname

Pri rozhodovaní o tom, ktoré suroviny nakúpiť, zvážte nasledovné:

- Ste si istý, kde bola potravina vyprodukovaná?
- Bola potravina vyprodukovaná, spracovaná a balená na rovnakom mieste?
- Môžete si byť istý, že potravina bola vyprodukovaná spôsobom šetrným k životnému prostrediu a k zvieratám?
- Súhlasí výrobca s tým, že sa o vyššie uvedenom prídete sami presvedčiť?
- Môžete si byť istý, že peniaze použité na nákup týchto potravín pomôžu miestnej ekonomike?
- Využili ste skutočne všetky možnosti ako získať potraviny od miestnych výrobcov?

Poznámka: Ak sú odpovede na vyššie uvedené otázky záporné, je ospravedliteľné, ak budete nakupovať potraviny od výrobcov mimo uvedeného územia.

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné len v sezóne. Uveďte presne aj to, či je celý pokrm pripravený zo surovín od regionálnych dodávateľov alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „ovocný koláč z miestneho domáceho ovocia“, nie „miestny ovocný koláč“.



Z3 Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

Ekologické hospodárstvo produkuje menej znečistenia a menej oxidu uhličitého a zlepšuje životné podmienky hospodárskych zvierat, aj miestnu ekonomickú situáciu. Niektoré [štúdie](#) (1,2,3,4) dokázali, že určité biopotraviny (mlieko, ovocie, zelenina) obsahujú viac zdraviu prospešných látok.

Začíname

Na začiatku sa splnenie tohto kritéria môže javiť ako nedosiahnuteľný cieľ. Avšak po získaní bronzového a strieborného certifikátu bude posledný krok k zlatému oceneniu ešte viac reálny.

Ak považujete o zostavovaní menu a budete úzko spolupracovať s vašimi dodávateľmi, nie je používanie biopotravín až tak nákladné, ako by sa mohlo zdať.

Tip

Zamerajte sa na nákup biopotravín s dlhou trvanlivosťou, ako je napríklad ryža. Tie nakupujte vo väčšom množstve za nižšie ceny. Čerstvé bioprodukty nakupujte v sezóne, kedy sú najlacnejšie na trhu. Napríklad cena biozemiakov na jeseň je porovnateľná s cenou bežných zemiakov. Občas zaraďte miestnu biozeleninu a biomliečne výrobky.

Z4 Na prípravu jedál sú používané vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).

Ako jedáleň spĺňajúca zlaté kritériá môžete používať len najkvalitnejšie vajcia. Sú označené číslicou „1“ – z voľných chovov alebo „0“ – z ekologického chovu.

Demonštrujete tým, že považujete spôsob chovu nosníc na farme za správny a svojim stravníkom ukazujete, že svoje rozhodnutie zlepšiť školské stravovanie myslíte vážne.

Z5 Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.

Snažíme sa zvýšiť podiel zeleninových jedál a podporovať vyváženú a udržateľnú stravu.

Podľa [Organizácie OSN pre výživu a hospodárstvo](#) (5) spôsobuje spotreba mäsa 18 % celosvetových emisií skleníkových plynov. To je spôsobené emisiami metánu vyprodukovaných dobytkom, rúbaním lesov pre potrebu pestovania krmív a tiež emisiami oxidu dusného z hnojív používaných na pestovanie tohto krmiva. Životnému prostrediu



teda pomôžeme pokiaľ sa rozhodneme konzumovať viac rastlinnej stravy a menej, ale zato kvalitnejšieho mäsa.

Pre zníženie rizika rakoviny čriev a spotreby nasýtených tukov [Svetová zdravotnícka organizácia](#) (6) a Svetový fond pre výskum rakoviny odporúčajú konzumovať menej mäsa a viac ovocia a nespracovaných potravín s vyšším obsahom škrobu. Úspory za mäso potom môžete využiť na nákup kvalitnejších potravín pre školskú jedáleň napríklad biopotravín.

Začíname

Kroky, pomocou ktorých môžete oboznámiť deti so zeleninovými jedlami:

- Ochutnávky jedla zdarma.
- Uprednostňovanie už obľúbených receptúr z kategórie bezmäsitých pokrmov.
- Nastavenie cieľov pre zvýšenie počtu zeleninových jedál.
- Zavedenie systému 2 druhov jedál na výber (v rámci možností školskej jedálne), s dôrazom na zeleninové jedlo ako druhé.

Z6 Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.

Cieľom tohto kritériá je zvýšiť povedomie stravníkov o regionálnom gastronomickom dedičstve tým, že do jedálneho lístka je minimálne 1-krát štvrťročne začlenených niekoľko pokrmov, pripravených podľa tradičných regionálnych receptúr a/alebo sú používané tradičné a miestne prispôsobené odrody ovocia a zeleniny alebo plemená zvierat, pokiaľ sú dostupné.

Začíname

Spolupracujte s pedagógmi a deťmi, ktorí sa sami zapoja do mapovania regionálneho gastronomického dedičstva a vyhľadajú tradičné regionálne receptúry a gastronomické tradície. Nezabudnite označiť v jedálničku pokrmy, ktoré budú pripravené podľa tradičnej receptúry a/alebo s použitým tradičnej odrody ovocia a zeleniny a plemena zvierat. Kladte dôraz na výber receptúr - na regionálne špeciality. Ak by ste chceli pridať novú receptúru pre zachovanie regionálnej kulinárskej tradície, neváhajte osloviť krajských metodikov pre ŠJ z útvarov RÚŠŠ.

Indikátory naplnenia kritérii:

- Kópia výpočtov mesačných vyhodnotení percentuálneho podielu pokrmov vyrobených podľa kritérii Z2 a Z3 za posledné 3 mesiace.
- Kópia jedálničkov za posledný mesiac, v ktorých je označená sezónna zelenina a ovocie, pokrmy pripravené z čerstvých a nespracovaných surovín, pokrmy pripravené zo surovín pochádzajúcich z ekologických fariem.



- Zoznam dodávateľov čerstvej zeleniny a ovocia, vajec, mäsa a mäsových výrobkov (potvrdenie, že nakupované mäso pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej republike).
- Popíšte, akým spôsobom pri príprave jedálničkov podporujete zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu podľa kritéria Z5.
- Vyznačenie v jedálničku alebo popis pokrmov, pripravených podľa tradičnej receptúry a/alebo s použitím tradičnej odrody ovocia a zeleniny a plemien zvierat podľa kritéria Z6.

Vzdelávanie o jedle a stravovaní

Z psychologického hľadiska varenie súvisí s rozvíjaním viacerých štruktúr psychiky na príslušnej vekovej úrovni. Okrem získavania nových poznatkov (suroviny, náradie, recepty a pod.) vedie k bezprostrednému osvojovaniu si celého radu praktických zručností s dôrazom na trpezlivosť, pozornosť a tvorivosť (krájanie, miešanie, stolovanie, atď.). Prežívanie spokojnosti, hrdosti a potešenia, keď sa príprava jedla darí saturuje oblasť emocionálnu. Konečný výsledok vedie k posilneniu sebadôvery, sebaistoty a samostatnosti a motivuje k ďalšej činnosti.

Malé deti majú rady varenie, vlastne sa rady zdržiavajú v kuchyni, kde je blízky dospelý (mama). Rady ochutnávajú, rady maškrtia a veľmi chcú pomáhať. Adekvátne veku a zručnosti im možno dať robiť niektoré činnosti v kuchyni, ktoré sú pre nich bezpečné. Radi sa hrajú v piesku s formičkami, neskôr s hračkami – kuchynkami a príslušenstvom, kde imitujú varenie, stolovanie a jedenie. Neskôr sa tento vzťah k vareniu akoby stráca. Keď príde rodič podvečer z práce a rýchlo robí večeru pravdepodobne nemá čas a trpezlivosť spolu variť s dieťaťom, hoci prestrieť stôl, upratať a vhodne zapojiť aj dieťa do tejto činnosti je vždy možné. Možnosť zapojiť sa do rôznych kuchynských činností v školskom krúžku je preto veľmi osožná. Aj keď sa to nenaučia dokonale, bude to základ, vďaka ktorému sa neskôr smelšie pustia aj do náročnejších jedál.

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

Najlepší spôsob ako sa naučiť niečo nové je vyskúšať si to v praxi. Je preto veľmi vhodné, aby sa deti zapojili do praktických činností počas ročného cyklu priamo na farme. Praktické vyučovanie upevňuje nové vedomosti a je aj skvelou príležitosťou, ako deti nasmerovať na kariéru farmára. Farma dáva príležitosť rozšíriť vedomosti detí z mnohých

predmetov a praktická činnosť priamo na farme bude pre deti určite nezabudnuteľným zážitkom.

Začíname

Na splnenie tejto aktivity môžu deti na farme vykonávať napríklad nasledovné činnosti:

- kŕmenie zvierat
- čistenie hospodárskych budov a výmena podstielky
- zber vajec
- mletie múky
- dojenie kráv
- výsadba plodín
- zber buriny a zber úrody
- zber dreva
- čistenie potoka

Poznámka: Tieto činnosti prirodzene kladú vyššie nároky na bezpečnosť a hygienu. Ak však zaistíte riadny dozor, nemali by byť o nič nebezpečnejšie než hodiny varenia alebo praktické činnosti.

Indikátory naplnenia kritérii:

- Popis účasti detí na praktických aktivitách organizovaných na miestnych farmách s priloženou fotodokumentáciou, prípadne videom, spolu s dátumom návštevy, názvom a adresou farmy.

Miestne komunity 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.

Posilnite väzby s miestnymi obyvateľmi a zlepšite tým aj kvalitu vzdelávania detí. Bolo preukázané, že deti dosahujú lepšie výsledky, ak sú do školského života zapojení ich rodičia a širšia verejnosť. Pozvite rodičov a verejnosť, aby pomohli organizovať alebo sa len zúčastnili rôznych podujatí školy zameraných na varenie a pestovanie. Škola a školská jedáleň sa tak môžu stať centrom vzdelávania v oblasti zdravého životného štýlu pre verejnosť.

Začíname

Vymyslieť nové spôsoby, ako zapojiť rodičov a miestnych občanov, môže byť oriešok. Pokúste sa byť kreatívni, a predovšetkým vytrvalí. Ľudia väčšinou privítajú, pokiaľ sa môžu



podeliť o svoje spomienky a skúsenosti. Každý môže prispieť iným spôsobom: starší občania môžu napríklad porozprávať o tom, ako počas vojny museli vyžiť s prídelmi potravín, zatiaľ čo ľudia z iných kútov sveta môžu ostatní poučiť o rozmanitosti potravín a pokrmov.

Buďte príkladom

Miestni starší občania alebo členovia miestneho klubu dôchodcov sa môžu každý týždeň zúčastňovať školského krúžku záhradkárčenia, kde sa s deťmi delia o svoje neoceniteľné životné skúsenosti. Všetko, čo sa podarí vypestovať, môžete použiť v krúžku varenia alebo v školskej jedálni. Predtým však úrodu vystavte v škole. Deti sa radi chodia pozeráť, čo spoločne vypestovali.

Indikátory naplnenia kritérií:

- Tlačová správa (v regionálnej tlači) o zrealizovanej aktivite na tému varenie a záhradkárčenie, kde sa aktívne podieľali rodičia detí a verejnosť s priloženou fotodokumentáciou, prípadne videom.



Zdroje

1. Ellis, K. A., Innocent, G., Grove-White, D., Cripps, P., McLean, W. G., Howard, C. V., & Mihm, M. (2006). Comparing the fatty acid composition of organic and conventional milk. *Journal of dairy science*, 89(6), 1938-1950. DOI: [https://doi.org/10.3168/jds.S0022-0302\(06\)72261-5](https://doi.org/10.3168/jds.S0022-0302(06)72261-5)
2. Collomb, M., Bisig, W., Bütikofer, U., Sieber, R., Bregy, M., & Etter, L. (2008). Fatty acid composition of mountain milk from Switzerland: Comparison of organic and integrated farming systems. *International Dairy Journal*, 18(10-11), 976-982. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2008.05.010>
3. Worthington, V. (2001). Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 7(2), 161-173. DOI: <https://doi.org/10.1089/107555301750164244>
4. Bourn, D., & Prescott, J. (2002). A comparison of the nutritional value, sensory qualities, and food safety of organically and conventionally produced foods. *Critical reviews in food science and nutrition*, 42(1), 1-34. DOI: <https://doi.org/10.1080/10408690290825439>
5. Sustainable Meat and Livestock Production. UNECE Online Seminar. 29 September 2022. Geneva. <https://unece.org/trade/events/sustainable-meat-and-livestock-production>
6. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. WHO Question & Answer. 26 October 2015. <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

Kritériá boli adaptované z českého programu Skutečně zdravá škola a preložené do slovenského jazyka.
Spracoval: Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku

