

# CELOŠKOLSKÝ PRÍSTUP K STRAVOVANIU



## **OBSAH**

<b>RÁMEC CELOŠKOLSKÉHO PRÍSTUPU K STRAVOVANIU</b>	<b>3</b>
<b>PILIER A: ZÁSADY VEDENIA</b>	<b>4</b>
<b>PILIER B: JEDLO A UDRŽATEĽNOSŤ</b>	<b>6</b>
<b>PILIER C: VZDELÁVANIE A UČENIE</b>	<b>8</b>
<b>PILIER D: KOMUNITA A PARTNERSTVO</b>	<b>9</b>

# RÁMEC CELOŠKOLSKÉHO PRÍSTUPU K STRAVOVANIU

## O čo ide

Metóda celoškolského prístupu k stravovaniu (anglicky Whole School Food Approach – WSFA, slovenská skratka CPS) je spôsob, ako dosiahnuť zdravú a udržateľnú kultúru stravovania v školách a v ich okolí. CPS je intervenčný prístup založený na dôkazoch, ktorý prispieva k celospoločenskej systémovej zmene a pozitívne ovplyvňuje vzdelávanie, udržateľnosť, nerovnosť, komunity a zdravie. CPS vidí školy - od škôlok po stredné školy - ako katalyzátory udržateľnej zmeny potravinového systému.

Táto metóda integruje stravovanie a vzdelávanie: rieši skladbu školského stravovania a fungovanie školských jedální, zahrňuje praktickú výuku, vzdelávacie aktivity a aktívnu účasť žiakov a učiteľov a zapája širšiu školskú komunitu (vrátane rodičov, poľnohospodárov, podnikateľov a občianskej spoločnosti).

## Primiešajte “jedlo” a “vzdelanie” a uvidíte, čo sa stane!

Prechod k zdravému a udržateľnému školskému stravovaniu je individuálny a špecifický pre každú školu. Celoškolský prístup vás však prevedie zmenami na každom kroku a pomôže vám dosiahnuť celospoločenské systémove zmeny.

## Štyri piliere

CPS sa skladá zo štyroch vzájomne sa posilujúcich pilierov:

- (A) Zásady vedenia
- (B) Jedlo a udržateľnosť
- (C) Vzdelávanie a učenie
- (D) Komunita a partnerstvo

Aby škola úspešne implementovala Celoškolský prístup k stravovaniu, mala by pracovať na všetkých štyroch pilieroch, pretože všetky sú jeho kľúčovými súčasťami. Pilieri obsahujú rôzne stavebné bloky, ktoré pomáhajú škole implementovať CPS. Nižšie uvádzame ideálny scenár.

## PILIER A: ZÁSADY VEDENIA

Tento pilier spočíva v presvedčení všetkých zainteresovaných strán - zamestnancov školy, žiakov, rodičov a širšej školskej komunity - aby sa zapojili do programu a urobili z jedla integrálnu súčasť života v škole. Zabýva sa prístupom školy k zdravým a udržateľným potravinám prostredníctvom plánov, aktivít, hodnôt a vzdelávania. Vďaka širokej vízii a stratégii môžu školy maximalizovať svoj dopad.

Umožňuje žiakom, aby prevzali vedenie a podporuje ich, aby sa podieľali na rozhodovaní o jedle a obsahu výuky súvisiacej s jedlom. Tento obsah nie je len vzdelávací, ale takisto pomáha, aby sa zdravé a udržateľné potraviny stali ľahkou a najprirodzenejšou voľbou v živote každého.

Tento pilier zaisťuje, že CPS je podporovaný vedením školy a je zakotvený vo vízii, poslaní, hodnotách, politikách, pláne rozvoja a učebných osnovách školy, takže prechádza celým fungovaním školy.

### **Pracovná skupina**

Vytvorenie pracovnej skupiny pre školské stravovanie je jedným z prvých krokov, ktoré by školy mali urobiť. Pracovná skupina bude hnacou silou, ktoré uvedie Celoškolský prístup k stravovaniu do chodu a bude udržiavať tempo. Skupina združuje učiteľov, zamestnancov jedálne, žiakov a vedúcich pracovníkov školy. Zúčastniť sa môžu aj rodičia, zástupcovia zriaďovateľov alebo iní, ktorí chcú komunikovať so školou v otázkach stravovania.

### **Plánovanie, monitorovanie, hodnotenie a učenie**

Pracovná skupina pre školské stravovanie posudzuje, čo škola v súčasnej dobe robí, pokiaľ ide o jedlo a vzdelávanie v oblasti stravovania a zahajuje proces CPS, do ktorého sa následne zapoja všetky relevantné zainteresované strany. Výsledný akčný plán potom usmerňuje implementáciu prístupu. Všetky plány by mali byť sledované a každoročne vyhodnocované. Odporúčania a získané poznatky potom môžu tvoriť základ pre plány na ďalší rok.

### **Komunikácia**

Úspech CPS do značnej miery závisí na viditeľnosti vykonávaných opatrení. Komunikácia musí podnietiť nadšenie, zaistiť podporu a priviesť ďalších ľudí, ktorí chcú pomôcť s rozvojom. Školy môžu využiť svoje komunikačné kanály a takisto spolupracovať s miestnymi médiami.

## **Zapojenie žiakov**

CPS má najväčší dopad, pokiaľ deťom a dospelým skutočne záleží na jedle. Apelovanie na kreativitu a pozitívnu energiu žiakov podporí pocit zodpovednosti a vlastníctva – a urobí program viac efektívnejším ako keby opatrenia prijali len učitelia alebo vedenie školy. Zapojenie žiakov do rozhodovania o stravovaní v škole otvára cestu k udržateľnej zmene stravovacích návykov. Takisto posilňuje sebavedomie žiakov a ich vodcovské schopnosti a mení ich v tvorcov zmien a uvedomelých spotrebiteľov. Žiaci by mali získať možnosť realizovať svoje nápady a taktiež sa usilovať o zapojenie širšej komunity za bránami školy.

## **PILIER B: JEDLO A UDRŽATEĽNOSŤ**

Školské stravovanie nie je len komerčná aktivita, prestávka od vyučovania alebo spôsob, ako naplniť hladné žalúdky: je súčasťou vzdelávacieho poslania školy. Poskytovanie zdravého a udržateľného školského stravovania je vynikajúcim základom pre prácu na širších cieľoch programu. Je to takisto dobrá príležitosť zoznámiť žiakov s rôznymi druhmi potravín a podnietiť ich záujem.

Tento druhý pilier je o premene školskej jedálne na vzdelávacie prostredie. Splnením vysokých štandardov stravovania môže škola uistiť žiakov, rodičov a širšiu komunitu, že podáva chutné a výživné potraviny z udržateľných zdrojov. Školy by mali urobiť zo zdravého a udržateľného stravovania normu a zamestnanci by mali ísť dobrým príkladom.

### **Atraktívna školská jedáleň**

Atraktívna školská jedáleň vzbudzuje u žiakov záujem a chuť sa učiť. Na výber pokrmov žiakov má vplyv to, ako školská jedáleň vyzerá, či je v nej príjemné prostredie, ako je jedlo ponúkané a aké informácie sa o jedle dozvedia. Posilnenie postavenia žiakov a ich zapojenia do návrhu školskej jedálne prispieva k zdravému a udržateľnému výberu potravín.

### **Udržateľné nákupy potravín**

Proces výberu potravín pre školské stravovanie má zásadný vplyv na to, čo a ako žiaciedia a pijú. Pokiaľ sú kritériá pre výber potravín založené na zásadách udržateľnosti, budú sa v školách konzumovať výživnejšie, vyváženejšie a udržateľnejšie potraviny a nápoje (ako produkty ekologického poľnohospodárstva, fair trade alebo sezónne potraviny).

### **Zdravé stravovacie prostredie**

Počas školského dňa je mnoho príležitostí k jedlu a desiate. Cez prestávky žiaci môžu využiť automaty alebo školské bufety; obedujú v školskej jedálni; a pri zvláštnych príležitostiach, akými sú narodeniny alebo výlety si môžu priniesť jedlo z domu. Je na škole a rodičoch žiakov, aby podporovali zdravé raňajky, desiate a obedy tak, aby bola škola čo najzdravším prostredím. Školy by mali takisto vždy zaistiť dostupnosť pitnej vody z kohútika zdarma.

### **Potravinová bezpečnosť**

Aby deti úspešne zvládli celý deň, je pre ne zdravé jedlo kľúčové. Učenie, hranie a sústredenie je nemožné s prázdny žalúdkom. Zaistenie prístupu k potravinám pre všetky deti, najmä pre sociálne slabé, je veľmi dôležité. Akékoľvek poskytované jedlá

by mali podporovať kulinársku rozmanitosť a rešpektovať širokú škálu stravovacích potrieb.

### **Potravinový odpad**

Zníženie plytváním potravinami prostredníctvom správneho plánovania šetrí potraviny pre ľudskú spotrebu, šetrí peniaze a znižuje dopad výroby a spotreby potravín na životné prostredie. Školy by mali spolupracovať s dodávateľmi, stravovacími tímami, rodičmi a žiakmi, aby predchádzali plytváním potravinami a obmedzovali ho.

## **PILIER C: VZDELÁVANIE A UČENIE**

Učiť deti variť, pestovať a chápať, odkiaľ ich jedlo pochádza a aký vplyv má na životné prostredie, ich vybavuje zručnosťami a znalosťami, aby sa teraz ako aj v budúcnosti mohli rozumne rozhodovať o svojom zdraví a zdraví planéty. Učenie sa o princípoch zdravého stravovania, dobrých životných podmienkach zvierat a udržateľných a etických spôsoboch produkcie potravín deťom pomáha pri informovanom výbere potravín. Vzdelávanie v oblasti potravín a potravinového systému sa dotýka všetkých troch dimenzií udržateľného rozvoja: ekologického, sociálnej a ekonomického.

### **Jedlo v učebných osnovách**

Jedlo ako téma by mala byť súčasťou školských učebných osnov prispôbených rôznemu veku a vývojovému stupňu žiakov. Môže byť integrovaná do mnohých predmetov. Jedlo by malo byť prednostne adresované medziodborovým spôsobom v spolupráci viacerých učiteľov. Túto tému je tiež možné riešiť v rámci mimoškolských aktivít, napríklad v družine, pri výletoch či akciách pre rodičov.

### **Vzdelávanie pracovníkov školy**

Aby bolo možné začleniť stravovanie do čo najväčšieho počtu predmetov a uplatniť prístup CPS v škole, mali by zamestnanci školy – učitelia aj zamestnanci jedálne – získať adekvátne vzdelanie a informácie. Tematické workshopy a ciele vzdelávacie zdroje môžu podporiť učiteľov, zamestnancov a dokonca aj vychovávateľov alebo rodičov, ktorí nie sú nutne súčasťou školského personálu. Školského jedálne a učebne sa môžu stať vzdelávacím prostredím, kde spolupracujú učitelia, zamestnanci jedálne a ďalší pracovníci školy.

### **Autentické učenie**

Teoretické učenie prostredníctvom učebníc by malo byť doplnené praktickým učením: návštevy fariem, spolupráce s miestnymi potravinárskymi podnikmi, pestovanie plodín v školskej záhrade, spoločné hodiny varenia atď. Praktická výuka zvyšuje porozumenie potravinového systému žiakmi, učí ich novým zručnostiam a zvyšuje pravdepodobnosť, že sa zdravé a udržateľné potraviny stanú významnou súčasťou ich života. Praktické projekty môžu byť vykonávané naprieč predmetmi a triedami a môžu zapojovať aktérov z prostredia školy.



## PILIER D: KOMUNITA A PARTNERSTVO

Posledný pilier sa zameriava na spoluprácu so širokým spektrom aktérov v prostredí školy. Celoškolský prístup k stravovaniu má väčší dopad, pokiaľ spolupracuje viac aktérov, vrátane rodičov, obchodov s potravinami, fariem a miestnych združení. Jadrom CPS je zásada, že zdravé a udržateľné jedlo by malo byť tou najjednoduchšou voľbou pre každého, bez ohľadu na to, o koho sa jedná alebo kde sa nachádza. Tento prístup nie je len o správnom výbere potravín: ide o oslavu dobrého jedla a role jedla pri dôležitých príležitostiach v mnohých rôznych kulturách.

### Zapojenie rodičov a opatrovateľov

Zapojenie rodičov a rodín žiakov do Celoškolského prístupu k stravovaniu zaisťuje, že sa jedlo stane témou aj doma. Otvorená kultúra stravovania môže rodičov zoznámiť s témou a povzbudiť ich k aktívnej podpore udržateľného a zdravého stravovania doma, napríklad pri príprave desiat. Niektorí rodičia môžu dokonca ponúknuť svoju pomoc v škole.

### Spolupráca s miestnymi aktérmi a komunitami

Školy nefungujú vo vzduchoprázdne. Zodpovednosť za udržateľné a zdravé jedlo je zdieľaná celým radom partnerov, vrátane miestnych združení, komunít a podnikov:

- Miestna predajňa potravín môže propagovať zdravé a udržateľné potraviny radšej ako nezdravé pochutiny;
- Škola zase môže nakupovať produkty z miestnej farmy, pričom sa žiaci dozvedajú o aktivitách farmy alebo sa ich priamo účastnia;
- Škola môže získavať nadbytky z miestneho potravinárskeho podniku, ktorý žiakov naučí, ako potravinársky podnik funguje;
- Škola môže poriadať spoločné akcie s miestnym domovom dôchodcov, na ktorých prebieha medzigeneračné zdieľanie skúseností;
- Škola môže organizovať akcie so spolkami cudzincov, na ktorých sa žiaci dozvedia o odlišných kulinárskych tradíciách;
- Škola môže spolupracovať s miestnym združením, ktoré sa hlási k princípom fair trade a učiť tak žiakov o zdravých a udržateľných potravinách vo vzťahu k rozvojovým krajinám.

**THANKS FOR  
THE FOOD!**



**It's time for  
a new menu**

[evka@skutocnezdravaskola.sk](mailto:evka@skutocnezdravaskola.sk)

[www.schoolfood4change.eu](http://www.schoolfood4change.eu)

#SchoolFood4Change

The sole responsibility for the content lies with the SchoolFood4Change project partners. The content does not necessarily reflect the opinion of the European Commission. The European Commission is also not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Skutočne  
zdravá škola



Tento projekt je financovaný z programu Európskej únie pre výskum a inovácie Horizont 2020 na základe zmluvy o grante č. 101036763.

