







Program skutočne zdravá škola

××

Skutočne zdravá škola je komplexný program, integrovaný do života celej školy, ktorý si kladie za cieľ vytvárať kultúru stravovania, váži si jedlo, vychutnáva ho a učí o tom, odkiaľ pochádza a ako vzniká. Program využíva tému jedla k zatraktívneniu pobytu detí v škole prostredníctvom radostného zážitku zo školského obeda a rozširuje vzdelávanie o praktickú výučbu v školskej záhrade, návštevy fariem a hodín varenia.

Kritériá Skutočne zdravej školy a pomoc s ich zavádzaním

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 sa týkajú týchto štyroch 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 škola stáva súčasťou siete Skutočne zdravých škôl. Od organizátorov programu dostane škola presné návody a postupy, ako splniť jednotlivé kritériá. Čím viac ich škola splní, tým vyššiu úroveň získa.

Ako získať certifikát Skutočne zdravej školy

Každá škola, ktorá sa chce zapojiť do programu Skutočne zdravá škola, musí sa zaregistrovať na webovej stránke www.skutocnezdravaskola.sk a vytvoriť si vlastný profil. Účasť školy v programe je bezplatná a dobrovoľná. Pred žiadosťou školy o vydanie bronzového, strieborného alebo zlatého certifikátu sa treba preukázať splnením všetkých kritérií. Nezapudnite, že musíte splniť všetky kritériá bronzovej úrovne, aby ste mohli požiadať o striebornú úroveň. Takisto musíte splniť kritériá striebornej úrovne, aby ste mohli požiadať o najvyššiu zlatú.

Hoci bronzové a strieborné certifikáty sa vydávajú na základe vášho interného hodnotenia, vašu školu navštívi tím Skutočne zdravej školy a vyhodnotí plnenie kritérií. Zlatý certifikát sa vydáva len na základe nezávisleho externého zhodnotenia. Na www.skutocnezdravaskola.sk nájdete od decembra 2015 formuláre žiadostí o zaradenie do všetkých troch úrovní hodnotenia. Už teraz tam nájdete praktické návody a odporúčané aktivity k ich splneniu.

Kritériá Skutočne zdravej školy



Školy, ktoré plnia bronzové kritériá, ponúkajú v školskej jedálni sezónne pokrmy pripravené minimálne zo 75 % z čerstvých surovín. Rodičia a žiaci sa zapájajú do zlepšovania školského stravovania a zázitku v jedálni prostredníctvom akčnej skupiny pre zdravé stravovanie. Škola poskytuje žiakom vzdelávacie aktivity v oblasti prípravy jedál a robí prvé kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady. Najmenej raz počas školského roka zorganizuje pre žiakov návštevu farmy v okolí.

★ Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Fungujeme ako akčná skupina pre zdravé stravovanie, preskúmali sme kultúru stravovania v škole a dohodli sme sa o ďalších aktivitách.
- 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 nápadiami na zlepšenie školského stravovania a najlepšie nápady realizujeme v praxi.
- B6** Naši pedagógovia pomáhajú žiakom vybrať správne jedlá 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.

★ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B8** Jedlá v našej ponuke neobsahujú žiadne nežiadúce prísady a znižujeme čo najviac používanie polotovarov.
- B9** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B10** Všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzajú z fariem - ak je to možné - vzdialených od školy do 150 km.
- B11** Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.
- B12** Jedlá v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú zreteľne označené.
- B13** V školskej jedálni sú k dispozícii informácie o pôvode použitých surovín.
- B14** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít.
- B15** Deti, žiaci, študenti a pracovníci školy majú prístup k pitnej vode podľa potreby celý deň.
- B16** Sladené nápoje sú bez výnimky nahradené nesladenými nápojmi.
- B17** Škola neumožňuje predaj polotovarov a nápojov s vysokým obsahom tuku, soli a cukrov ani v školskom bufete, ani vo výdajnom automate.

☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B18** Zdravé a udržateľné jedlo je témou školských aj mimoškolských aktivít.
- B19** Všetci žiaci (chlapci aj dievčatá) môžu mať v rámci vyučovania hodiny varenia.
- B20** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady a chceme zaradiť do výučby záhradkarske aktivity.
- B21** V rámci výučby organizujeme každý rok návštevy fariem.

☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- B22** Každoročne organizujeme pre žiakov, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.
- B23** Zapájame rodičov žiakov a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
- B24** Oboznamujeme iné školy, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škola.



Strieborné školy majú spracované pravidlá kultúry zdravého stravovania. Školská jedáleň ponúka zdravé jedlá pripravené z čerstvých, sezónnych surovín od miestnych farmárov a mäsiarov. Časť surovín pochádza z ekologických fariem. Škola ponúka v rámci školského programu hodiny varenia, kde žiaci využívajú ovocie a zeleninu, vypestovanú vo svojej školskej zeleninovej záhrade. Každý žiak 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 či vedenie školy odsúhlasí plán podpory zdravého stravovania a k jeho splneniu určí jednotlivé kroky.
- 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** Presvedčame rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu nezdravé potraviny.
- S5** Pravidelne pozývame rodičov, aby sa prišli naobedovať so svojimi deťmi do školskej jedálne.

☆ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- S6** Školská jedáleň ponúka zdravé pokrmy, ktoré spĺňajú kritériá striebornej úrovne Skutočne zdravej školy, teda bronzové kritériá plus:
- 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 60 % (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 voľných výbehov (označenie „1“).
- S12** Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z „Červeného zoznamu“ Greenpeace

☆ 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 a miestnych potravín.
- 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.

☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- S18** Organizujeme akcie s cieľom zapojiť do našich pestovateľských a kulinárskych akcií rodičov, žiakov a verejnosť.
- S19** Aktívne podporujeme žiakov a ich rodičov, aby pestovali doma vlastné plodiny a pripravovali z nich jedlá.
- S20** Naši žiaci zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými školami, rodičmi a verejnosťou.



Zlaté školy 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. Jedlá v školskej jedálni spĺňajú zlatý štandard Skutočne zdravej školy. Jedáleň sa usiluje o to, aby boli jedlá zdravé, z prevažne čerstvých miestnych surovín, šetrných chovov a ekologických fariem. Každý žiak sa môže naučiť základy zdravého varenia a môže si vyskúšať pestovanie plodín v školskej záhrade. Skupiny žiakov sú aktívne zapojené do života miestnej farmy.

☆ 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 80 % (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** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5** Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z6** Pri príprave jedálneho lístka podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu aj tým, že uprednostňujeme viac zeleniny a menej mäsa.

☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z7** Každý žiak našej školy každoročne absolvuje hodiny varenia.
- Z8** Každý žiak našej školy dostane príležitosť na ekologické pestovanie plodín.
- Z9** Aktívne podporujeme žiakov v tom, aby si zostavili pestovateľský kalendár na pestovanie rozličných plodín a školské pozemky udržiavali ekologicky.
- Z10** Naši žiaci sa môžu zúčastniť praktických mimoškolských aktivít, organizovaných na miestnych farmách.

☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- Z11** Rodičia našich žiakov a verejnosť sa aktívne zapájajú do školských aktivít v oblasti varenia a záhradkárstva.
- Z12** Rodičia našich žiakov si môžu kúpiť produkty, ktoré vypestujú žiaci na školských pozemkoch, prípadne im odporučíme príslušných miestnych predajcov.
- Z13** Rodičia žiakov aj verejnosť sa môžu vzdelávať v oblasti zdravého stravovania a varenia u nás v škole. V súvislosti s programom Skutočne zdravá škola nás pravidelne navštevujú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby.