







## Program skutočne zdravá škôlka

XX

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 škola splniť. Kritériá sú sústredené okolo týchto štyroch pilierov či tématických 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 organizátorov programu škôlka obdrží presné návody a postupy, ako jednotlivé kritériá dosiahnuť. Čím viac ich bude plniť, tým vyššiu úroveň môže získať.

### Ako získať certifikát Skutočne zdravej škôlky

Každá škôlka, ktorá ma záujem sa zapojiť do programu Skutočne zdravá škôlka sa musí zaregistrovať na webe [www.skutocnezdravaskola.sk](http://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.

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, napriek tomu bude vaša škôlka navštívená a plnenie kritérií zhodnotené tímom Skutočne zdravej školy. Zlatý certifikát je vydávaný len po nezávislom externom zhodnotení.

XX



# 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 zázitku v jedálni prostredníctvom Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie. Škôlka žiakom poskytuje možnosť vzdelávacích aktivít v oblasti prípravy pokrmov a zahájila kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady. Minimálne raz v priebehu školského roka organizuje pre žiakov návštevu farmy v okolí.

## ★ Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Na našej škôlke funguje akčná skupina pre zdravé stravovanie, ktorá preskúmala kultúru stravovania na škole a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- B2** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
- B3** Rodičia sú informovaní o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škôlka. Rodičia sú takisto vyzývaní, aby prišli osobne niektoré jedlá ochutnať.
- B4** Rešpektujeme potreby stravníkov so špecifickou diétou tým, že im školská jedáleň umožní ohriatie z domu prineseného diétného pokrmu.  
a varenia u nás v škole. V súvislosti s programom Skutočne zdravá škola nás pravidelne navštevujú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby.

## ★ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B5** Jedlá podávané deťom neobsahujú žiadne nežiadúce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.
- B6** Aspoň 75% všetkých pokrmov je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B7** Čerstvé a nespracované suroviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji, pokiaľ sú dostupné
- B8** Minimálne 75% používaného mäsa, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej a Českej republike
- B9** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálničke jasne označené.
- B10** V materskej škôlke alebo na webe 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 ich potrieb po celý deň pobytu v škôlke
- B13** Dosladzované nápoje sú bez výnimky nahradené nápojmi nesladenými



## ☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B14** Zdravé a udržateľné jedlo je využívané ako téma pre vzdelávacie aktivity
- B15** Všetky deti majú možnosť zúčastniť sa činností spojených so vzdelávaním o základoch varenia
- B16** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady a pracujeme na začlenení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu
- B17** V rámci výuky organizujeme každoročne návštevy fariem

## ☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- B18** Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie
- B19** Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít



Strieborné materské škôlky 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. Deti majú možnosť s učiteľkami vyskúšať 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 podieľajú na vzdelávaní o zdravom jedle prostredníctvom akcií s témou jedla.

## ☆ Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Školská rada či vedenie materskej škôlky odsúhlasilo plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu.
- S2** Deti sa stravujú v príjemnej a kludnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vy chutnať

## ☆ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- S3** Minimálne 50% (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých, nespracovaných surovín a potravín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji
- S4** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina
- S5** Minimálne 85% používaného mäsa, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej a Českej republike
- S6** Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov
- S7** Na prípravu jedál sú prednostne používané vajcia z volných výbehov (označenie „1“)
- S8** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb



## ☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S9** Pri pestovaní plodín na školskej záhrade používame iba ekologicky šetrné spôsoby
- S10** Aspoň raz ročne môžu deti s pedagógmi pripraviť pokrm zo surovín, ktoré si vypestovali sami na školskej záhrade

## ☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- S11** Aktívne podporujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie vo vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín
- S12** Pomáhame rodičom vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí



Zlaté materské 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 10% zo surovín z ekologických fariem.

## ☆ Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** V spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň sa snažíme minimalizovať objem biologického odpadu

## ☆ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- Z2** Minimálne 80 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji
- Z3** Všetko používané mäso, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej a Českej republike
- Z4** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5** Na prípravu jedál sú používané vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z6** Pri príprave jedálneho lístka podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu, okrem iného tým, že uprednostňujeme vyššie zastúpenie zeleniny a menšie množstvo mäsa.

## ☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

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



## ☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

**Z8** Na našej materskej škôlke sa o zdravom stravovaní a varení môžu vzdelávať aj rodičia detí a verejnosť

Kritéria boli adaptované z českého programu Skutečne zdravá škola.



Viac info na: [www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)