



# Čo môžu rodičia urobiť pre zlepšenie stravovania v školskej jedálni?

## 1. Urobte si konkrétnu predstavu o jedle

Situácia je možno iná, ako si myslíte. Navštívte s dieťaťom školskú jedáleň a prehládajte si jej prostredie, ochutnajte obed určený pre vaše dieťa a opýtajte sa ho na jeho názor. Ak máte dieťa v materskej škôlke, zoberte si obed domov (napr. keď dieťa ochorie), doma obed ochutnajte a pozorujte dieťa, či mu chutí. Zamerajte sa na to, či jedlo nie je presolené, či dieťa dostáva nesladené nápoje, či je jedla dostatok, a pokúste sa zistiť, či školská jedáleň nepoužíva dochucovadlá, alebo či nevarí z polotovarov a sušených zmesí.

## 2. Sledujte jedálny lístok.

Vytlačte si jedálny lístok najlepšie 4 týždne po sebe a potom ho podrobne preskúmajte. Zistíte, či používajú údeniny, ako často je vyprážené alebo sladké jedlo a bezmäsité zeleninové jedlo, či striedajú druhy mäsa a rýb, aké pestré sú prílohy, či majú ku každému slanému jedlu zeleninový šalát, ako často je v jedálnom lístku ovocie. V materskej škôlke sa treba zamerať aj na desiate (či sú zaradené aj zdravé kaše a strukovinové nátierky, aké mlieko a mliečne výrobky sú deťom podávané atď.). Jedálny lístok môžete porovnať so zásadami, ktoré sú uvedené v dokumente Doporučená pestrosť stravy (pomôcka pre školské jedálne).

## 3. Zhodnoťte celkovú kvalitu jedla

Ak si nie ste ničím istí, požiadajte o radu nutričného špecialistu.

## 4. Nenechávajte si zistenie pre seba.

V prípade, že ste našli nejaké vážne nedostatky, nenechávajte si to pre seba. Zájdite za vedúcou jedálne (možno i s ďalším rodičom). Na jednanie sa dobre pripravte, stanovte si maximálne 5 bodov na zlepšenie jedálneho lístka (napr. obmedzenie solenia, nepoužívať dochucovadlá a údeniny, obmedzenie sladkých jedál a pod.). Zmena musí prísť postupne, vaše výhrady k jedálnemu lístku preto riešte podľa ich závažnosti. Najprv vedúcej jedálne vysvetlite, že ste rodičia, ktorým záleží na tom, ako sa ich deti stravujú, popíšte, ako vnímate celkovú kvalitu jedla, a nezabudnite jedáleň taktiež oceniť za veci, ktoré robí podľa vašich predstáv. Potom prejednávajte jednotlivé body, ktoré vás trápia. Opýtajte sa ďalej vedúcej školskej jedálne, čo všetko varí z polotovarov či sušených zmesí (polievky, knedličky zo žemlí alebo zo zemiakov, zemiakovú kašu, múčniky atď.). Keďže polotovary nie sú žiadnym predpisom zakázané, tak by vám pani vedúca mala ochotne a pravdivo tieto informácie poskytnúť. Ďalej sa opýtajte na pôvod mäsa, ovocia a zeleniny, vajec, mlieka a ďalších surovín.

V závere jednania požiadajte vedúcu školskej jedálne o nápravu a dohodnite si s ňou ďalšie stretnutie. I naďalej jedálny lístok sledujte, a ak sa zlepší, vedúcu oceňte a poďakujete sa jej. Ak ste dosiahli všetko podľa vašich priorít, môžete prejsť k menej závažným chybám v jedálnom lístku, ktoré s vedúcou opäť prerokujte.

## 5. Hľadajte podporu vo vedení školy.

Ak nebudete po jednaní s vedúcou stravovania spokojní, nájdite podporu vo vedení vašej školy či škôlky.

Popíšte vaše výhrady k stravovaniu a požiadajte o to, aby pán riaditeľ/ pani riaditeľka s vedúcou stravovania taktiež prehovorili a urobili nápravu. Informujte vedenie školy o programe Skutočne zdravá škola, do ktorého by sa mohla vaša škola zapojiť.



## 6. V prípade nutnosti sa obráťte na zriaďovateľa školy.

Ak by neboli reakcie vedúcej jedálne a riaditeľa školy podľa vašich predstáv, spíšte vaše požiadavky a žiadajte príslušné úrady\* o ich prejednanie.

Odporúčame tento list nazvať napr. „Podnety na zlepšenie školského stravovania“ a štrukturovať ho nasledujúcim spôsobom:

Najprv uveďte, že ste rodičia, ktorých deti navštevujú materskú či základnú školu, a záleží vám na tom, ako sa deti stravujú – sledujete jedálny lístok, kvalitu jedla aj spokojnosť detí s jedlom. Úvodom listu ďalej oznámte, že vašim hlavným cieľom je, aby bolo školské stravovanie zdravé a chutné, že vám záleží na varení z kvalitných surovín, a nie z polotovarov, o zaradenie viac zeleniny a ovocia. Odporúčame zdôrazniť obmedzenie cukrovín a bielej pšeničnej múky a výrobkov z nich a zvýšenie množstva kvalitných obilnín, vrátane tých netradičných, ako sú krúpy, pšeno alebo pohánka. Ďalej napíšte, čo sa vám na jedálnom lístku páči. Cieľom vášho listu je zlepšenie stravovania, preto sa snažte v liste jedáleň taktiež pochváliť, aby celkový dojem nebol iba negatívny. V ďalšej časti rozoberte vaše konkrétne názory a podnety na zlepšenie stravovania. Odporúčame tieto podnety pre prehľadnosť rozdeliť na 3 časti – obedy (polievky a hlavné jedlá), desiate a nápoje. V závere listu navrhnete uskutočnenie spoločného rokovania, na ktorom budú vaše podnety podrobnejšie prejednané a bude z nich pripravený písomný záznam. Odporúčame, aby uvedený list podpísalo viacero rodičov. List adresujte vedúcemu školskej jedálne, riaditeľovi školy, vedúcemu odboru školstva, príslušným krajským odborom hygieny detí a mládeže, ministerstvu školstva a Štátnej školskej inšpekcii.

## 7. Buďte dobre pripravení.

Na jednaní s vedúcou školskej jedálne a úradmi, kde budú prejednávané vaše podnety na zlepšenie stravovania, sa dobre pripravte.

Dopredu sa dohodnite s rodičmi, ktorí sa jednania zúčastnia, prejdite si znovu jednotlivé body vášho listu, pripravte si argumenty a prípadné negatívne stanovisko jedálne. Pred jednaním zatelefonujte na príslušné úrady, ktorým ste list zaslali, a zistite, či sa jednania zúčastnia a aké je ich stanovisko k vašim podnetom.

Jednanie sa bude pravdepodobne konať v školskej jedálni. Budú sa ho môcť zúčastniť rodičia, riaditeľ školy, vedúca jedálne (možno aj nutričný špecialista, ak je v jedálni zamestnaný), poverený pracovník z odboru školstva, a možno tiež pracovníci, úradu, ktorým ste list zaslali. Vedúca jedálne by sa mala vyjadriť k jednotlivým bodom, ďalej by mala prebehnúť diskusia a poverený pracovník odboru školstva by mal pripraviť písomný záznam. Záznam by mal obsahovať konkrétne body, na ktorých sa zúčastnené osoby dohodli, a mal byť zaslaný i úradom, ktoré sa jednania nezúčastnili.

## 8. V prípade nutnosti využite vašich volených zástupcov

Ak jednanie neprebiehalo podľa vašich predstáv a neprinieslo očakávané výsledky, navrhnete vaše podnety na zlepšenie stravovania na prejednanie na zasadnutí miestneho zastupiteľstva.

Právo predkladať návrhy k zaradeniu na program jednania pripravovaného zasadnutia majú zastupiteľstvá, obce (zástupcovia, rada obce a výbory). Body na zasadanie môžu navrhovať i sami občania, ak doložia podpisy 0,5 % občanov obce. Kontaktujte teda niektorého zástupcu a požiadajte ho o podanie návrhu na prejednanie na zastupiteľstve, prípadne ho podajte sami.

## Pochváľte sa

Podel'te sa o vaše úspechy s nami. Ak sa vám podarí uskutočniť vo vašej obci či meste akejkoľvek zmeny, dajte nám o nich vedieť, a to buď na facebook (Skutočne zdravá škola)

Držíme vám palce!

Tím Skutočne zdravá škola