



Skutočne zdravá škola

Opatrenia k znižovaniu plytvania jedlom v školských jedálňach

Metodický manuál pre učiteľov

Autori:

Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku podľa originálneho vzoru materiálov Skutečne zdravá škola, z.s. v Českej republike.

Skutečne
zdravá škola

Slovenský preklad a spracovanie:

Jana Bérešová
Zuzana Madajová
Anetta Vaculíková
Andrea Jazbec

Nadácia 

FREE
FOOD
—

Opatrenia k znižovaniu plytvania jedlom v školských jedálňach

1. Pravidelne uskutočňujte audit zvyškov jedla v jedálni. Ak chcete získať predstavu o tom, čo a koľko sa vyhodí, urobte audit a vytvárajte grafy so štatistikami. Žiaci môžu túto aktivitu vykonávať jeden deň v mesiaci alebo jeden celý týždeň každý rok. Hneď ako žiaci, kuchárky a učitelia zistia, ktoré zložky pokrmov deti najviac vyhadzujú, môžu urobiť plán na zníženie tohto odpadu. Návod na audit nájdete v samostatnej prílohe.
2. **Zmeňte jedálniček.** Z výsledkov auditu vyplynú hlavné dôvody, prečo žiaci niektoré jedlá vyhadzujú. Pokiaľ im nechutí varená zelenina, pripravujte ju rýchlym opražením na panvici na masle s bylinkami podľa možností, ktoré povoľujú materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie. Pokiaľ sa vyhadzuje veľa mlieka či džúsu, ponúkajte skôr čistú vodu.
3. **Merajte pokrok.** Potom, čo vďaka auditu zistíte hlavné dôvody, prečo žiaci nedojedajú a zavediete nápravné opatrenia, sledujte spoločne so žiakmi pokrok. Keď žiacividia, že robia pozitívne kroky k znižovaniu odpadu, budú nielen hrdí na svoj úspech, ale budú sa tiež snažiť zlepšovať. A ich nadšenie sa môže preniesť aj domov.
4. Pokiaľ je to možné, **zaveďte pred dobou obeda hodinu telocviku alebo prestávku vonku.** Žiaci budú mať na obed väčšiu chuť a zjedia viac.
5. Nechajte žiakom **na zjedenie obeda dostatok času**, minimálne 30 minút.
6. **Dbajte na to, aby sa mohli žiaci najesť v peknom a čistom prostredí a v čo najväčšom klude a tichu.** Pri väčšej kapacite jedálne zvážte odhlučňovacie riešenia od nášho partnera Ecophon (samostatná metodika, pre viac informácií kontaktujte svojho regionálneho koordinátora).
7. Dávajte pokrmom zaujímavé názvy. Chuťové očakávania detí sa zvýšia, ak sú pokrmy alebo jednotlivé potraviny, napríklad zelenina, pomenované zaujímavými názvami.
8. Dajte žiakom možnosť **odhlásiť sa z obeda** čo najneskôr ako je pre vás možné a dostatočne ich informujte o ich možnostiach.



- 9. Ovocie nakrájajte.** Deti radšej zjedia jednotlivé nakrájané kúsky jablka ako celé. Krájač na ovocie stojí pár centov. Jablká namočte na chvíľu do vody s citrónom, aby ste predišli ich zhnednutiu.
-
- 10. Zapojte žiakov** do plánovania jedálnečky, do ochutnávok nových pokrmov alebo netradičných odrôd ovocia či zeleniny, do kreslenia grafov výsledkov ochutnávok, do prieskumu názorov a prianí žiakov na školské stravovanie.
-
- 11. Zistite, aký druh odpadu vzniká pri samotnom spracovaní surovín** a zamyslite sa nad spôsobmi, ako by sa dala potravinu lepšie, efektívnejšie využiť. Inšpirujte sa pri tom Zero Waste kuchármi a kuchárkami.
-
- 12. Umiestnite do jedálne šalátový bar.** Zvýšite spotrebu ovocia a zeleniny, dajte žiakom možnosť výberu zeleniny, ktorú majú radi. V šalátovom bare môžete predstavovať čerstvé sezónne špeciality od miestnych farmárov.



- 13.** Nebráňte deťom odnášať ovocie alebo zeleninu z jedálne na neskoršiu konzumáciu.
-
- 14. Ukážte skutočný stav.** Používajte priehľadnú plastovú nádobu na zvyšky jedla z jedálne. Žiaci takvidia, koľko jedla sa denne vyhodí.
-
- 15. Kompostujte.** Máte na školskej záhrade kompost? Kompostujete tam zvyšky z prípravy pokrmov v kuchyni? Ale pozor: najskôr sa snažte o minimalizáciu množstva odpadu, až potom kompostujte.

16. Urobte z čistej vody nápoj prvej voľby. Voda z kohútika neprodukuje žiadny odpad z obalov. Povzbudzujte deti, aby po jedle pili vodu. Môžete ju ochutiť bylinkami alebo nakrájanými kúskami ovocia. Pripomínajte žiakom, aby si nosili svoje fľašky na vodu.

17. Používajte skutočné potraviny. Zdravé čerstvé potraviny majú menej obalov, pokiaľ vôbec nejaké. Áno, príprava pokrmov z čerstvých surovín zaberie viac času a práce ako použitie polotovarov (v rámci MSN a receptúr pre školské stravovanie 2021 bolo používanie polotovarov v školskej jedálni takmer úplne zakázané). Docielite tým omnoho lepšie chute výsledného pokrmu, nehovoriac o zachovaní nutričných vlastností.

18. Zapojte tému plytvania potravinami do vzdelávacieho programu. Pokiaľ sa deti dozvedia o dôsledkoch plytvania jedlom, budú sa chcieť zapojiť do jeho znižovania.

Nasleduje niekoľko príkladov, určite nájdete aj ďalšie:

Záhradkárčenie:

keď deti pestujú zeleninu, jedia zeleninu. Uvedomia si, koľko práce dá potravina vypěstovať a budú si ich viac vážiť. Ak nemáte k dispozícii záhradku, žiaci si môžu vypěstovať jedlé klíčky za pár dní na parapete okna bez použitia zeminy (*Využite sady MikroZáhrada pre pestovanie mikrozeleniny od Mygreens. Školy ich môžu mať za zvýhodnenú cenu. Pre viac informácií nám napíšte na: info@skutocnezdravaskola.sk*). Vypěstovať klíčky a mikrobylinky je síce relatívne jednoduchý a rýchly proces, žiaci sa však budú musieť o svoju minizáhradku starať každý deň.

Varenie:

pokiaľ sa žiaci naučia základom varenia, budú pomáhať znižovať plytvanie jedlom v školskej jedálni i doma. Pokiaľ budú vedieť, že sa dá z niekoľko surovín pripraviť chutný pokrm, nikdy nedovolia, aby sa jedlo vyhadzovalo. Usporiadajte pre žiakov workshop, kde sa naučia ako si pripraviť chutnú desiatu alebo večeru zo zvyškov. Inšpirovať sa môžete tu: https://free-food.sk/wp-content/uploads/2021/01/Zero-Waste-Recept%C3%A1r_Free-Food.pdf

Matematika:

toľko možných aktivít!

- Merajte množstvo odpadu v školskej jedálni.
- Vytvárajte grafy a interpretujte ich.
- Počítajte náklady na nákup jedla, ktoré sa vyhodí.
- Počítajte množstvo nafty, ktoré bolo potrebné k dovezeniu potravín z farmy do školy.
- Počítajte, koľko vody bolo potrebnej k vypěstovaniu potravín, ktoré sa vyhodia.

Biológia a chémia:

- **Klimatické zmeny:** z jedla, ktoré hnieje na skládkach, sa uvoľňuje metán (skleníkový plyn). Pri riadenom hnití sa však metán zachytáva prostredníctvom zariadenia bioplynovej stanice a vyrába sa z neho elektrina a teplo.
- **Náuka o rastlinách:** popíšte žiakom životný cyklus rastliny od semena až po kompost.
- **Náuka o zvieratách:** Diskutujte o zdrojoch, ktoré sú potrebné k tomu, aby sa vypestovali



rastliny, ktoré skrmujeme zvieratám.

- **Ekosystém kompostu:** Chrobáky, červy a baktérie rozkladajú zvyšky jedla na čierne zlato.
-

Jazyková gramotnosť:

- **Písanie:** Žiaci môžu napísať esej alebo správu z výskumu o tom, ako sa plytvanie potravinami premieta do stavu životného prostredia, do zdravia a výživy obyvateľov sveta a pod.
 - **Čítanie:** na internete a v materiáloch Skutočne zdravej školy nájdete mnoho námetov na čítanie pre rôzne vekové skupiny.
-

Ekonómia, podnikanie:

- **Pojmy ako náklady a zisky:** farmár musí zaplatiť za semená, pracovnú silu, náradie a nástroje, naftu do traktora a auta, ktoré úrodu odvezie do obchodu. Napriek tomu niektoré veľké predajne od neho odkúpia iba dokonale vyzerajúce výpestky. Veľké množstvo úrody zhnije na poli, a tak znižuje farmárov zisk.
 - **Náklady na spracovanie odpadov:** náklady na zvoz a spracovanie odpadov z jedálne platíme vo forme verejných výdajov. Náklady na zvoz odpadu z domácnosti platí každý z nás formou poplatkov za komunálny odpad.
 - **Podnikateľské možnosti:** Niektoré spoločnosti zbierajú alebo vykupujú nedokonale vyzerajúcu úrodu a ponúkajú ju zákazníkom v predajniach alebo v bedničkách.
-

Etika:

plytvanie potravinami je otázka sociálnej spravodlivosti. Zatiaľ čo viac než tretina potravín sa vyhodí, mnoho domácností nemá dostatok peňazí na ich nákup. V niektorých častiach sveta hladujú milióny detí.

Výtvarné umenie:

- **Plagáty:** na hodine výtvarnej výchovy nechajte žiakov vytvoriť plagáty, s ktorými vyzdobíte jedáleň – „Naber si, koľko chceš, ale zjedz všetko, čo si si nabral“, „Určené do kompostu“ alebo „Milujem vodu“.
 - **Farba na látky:** zo zvyškov jedla môžete vyrobiť krásne farby na farbenie látok – využite šupky cibule, zemiakov, červenej repy, červenej kapusty, mrkvy, špenátu či pomarančov.
-

Pokiaľ máte ďalšie nápady na znižovanie odpadov v školskej jedálni a kuchyni, napíšte nám na info@skutocnezdravaskola.sk

Tento materiál vznikol v rámci projektu „Rozvoj programu Skutočne zdravá škola“, ktorý je spolufinancovaný Státním fondom životného prostredia České republiky na základe rozhodnutia ministra životného prostredia.

Tento projekt sa uskutočnil v rámci Zamestnaneckého grantového programu Nadácie Orange.

