

Skutočne
zdravá škola

VÝROČNÁ SPRÁVA 2024



O nás

Poslanie organizácie

Skutočne zdravá škola o.z. pomáha v školách na celom Slovensku rozvíjať kultúru zdravého a udržateľného stravovania.

Naša vízia

Skutočne zdravé školy sú inšpiratívnymi centrami vzdelávania k trvalej udržateľnosti.

Skutočne zdravá škola ponúka deťom jedlo, ktoré je chutné, zdravé a pripravené z kvalitných surovín.

Školy pomáhajú deťom získať predstavu o tom, odkiaľ jedlo pochádza, ako sa pestuje alebo vyrába. Umožňujú svojim žiakom porozumieť vzťahu medzi jedlom, ktoré jedia a svetom, v ktorom žijú.

Deti si zo školy odnášajú základy zdravých stravovacích návykov a znalosti, postoje a kompetencie nutné pre udržateľný život.

Rok založenia

Organizácia Skutočne zdravá škola bola založená v roku 2020. Od roku 2020 ponúkame školám program pod rovnakým názvom.

Kancelária

Sídlim v Coworkingu Cvernovka, na 5. poschodí kultúrno-kreatívneho centra Nová Cvernovka.

O nás

Program Skutočne zdravá škola a škôlka

Chceme, aby deti jedli jedlo, ktoré je zdravé a ktoré im chutí a aby vedeli, odkiaľ jedlo pochádza a ako vzniká.

Preto školám už tretím rokom ponúkame program Skutočne zdravá škola. Ide o komplexný program zdravého a udržateľného školského stravovania a vzdelávania o jedle.

Program Skutočne zdravá škola pomáha deťom v rozvoji znalostí a návykov, ktoré budú potrebovať k zdravému životu.

Čo robia Skutočne zdravé školy:

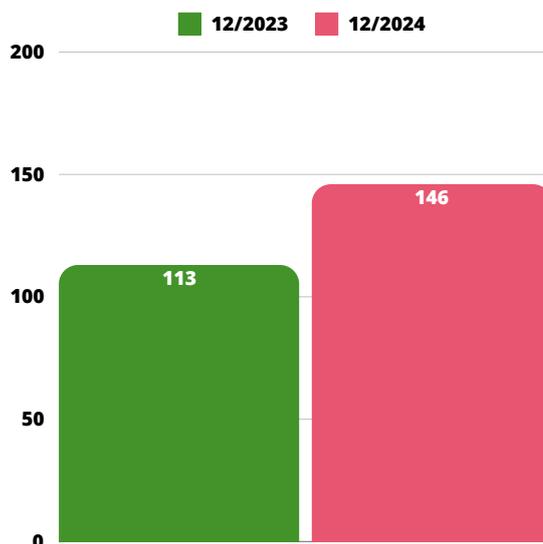
- nakupujú do školskej jedálne čerstvé sezónne suroviny
- od miestnych farmárov, pekárov a mäsiarov,
- organizujú výlety na miestne farmy,
- začleňujú tému stravovania a jedla do školského vzdelávacieho programu,
- organizujú na škole farmárske trhy a komunitné aktivity,
- ponúkajú kurzy varenia pre žiakov aj rodičov,
- pestujú na školskej záhrade vlastné ovocie a zeleninu,
- zaisťujú, že obed v školskej jedálni je radostnou spoločenskou udalosťou v príjemnej a kludnej atmosfére,
- žiakom poskytujú plnú dôveru v účasti na celom procese.

Chceme, aby deti získali znalosti lídrov a naučili sa poukázať na veci, ktoré by sa mali zmeniť.

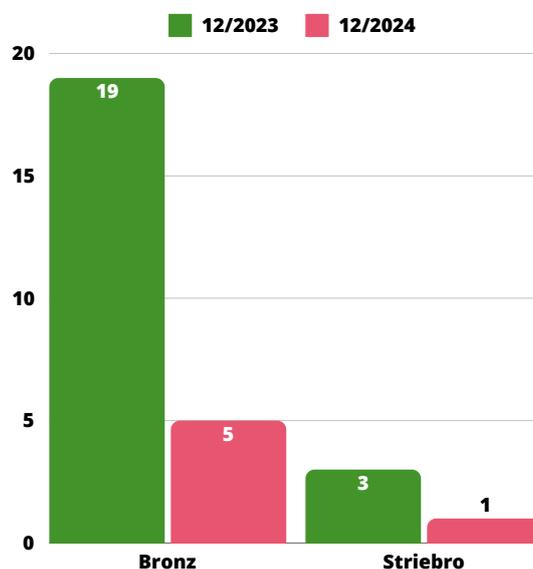
Ďalšou hospodárskou činnosťou organizácie je platená poradenská a lektorská činnosť. Prípadný zisk z tejto činnosti je využitý len a výhradne pre činnosť organizácie v oblastiach, pre ktoré je organizácia založená a pre zabezpečenie správy organizácie.

Rok 2024 v číslach

Počet zapojených škôl



Počet získaných certifikátov



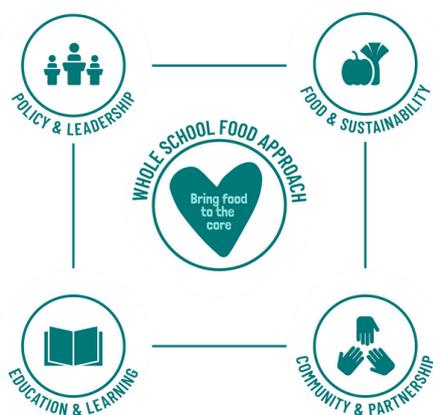


Zahranická spolupráca

SchoolFood4Change

Skutočne zdravá škola spojila sily s ďalšími aktérmi, aby prispela k zmene nielen slovenského potravinového systému školského stravovania.

Projekt SchoolFood4Change (SF4C) financovaný z programu EÚ pre výskum a inovácie Horizont 2020, zapája 3 000 škôl s dopadom na 600 000 mladých ľudí v 16 mestách a regionálnych samosprávach v 12 európskych krajinách.



Skutočne zdravá škola je lídrom projektu SF4C na Slovensku a našou úlohou je implementácia projektových aktivít na vzorke škôl zo siete Skutočne zdravá škola a škôl zapojených prostredníctvom asociovaného partnerstva s: MČ Bratislava - Rača, mesto Nitra, vybrané školy z MČ Bratislava - Petržalka.

Postupne na zapojených školách implementujeme Celoškolský prístup k stravovaniu a v roku 2024 sme sa boli pozrieť **ako to robia vo francúzskom regióne Dordogne.**



Budovanie kapacít pre vzdelávanie k udržateľnosti prostredníctvom rozvoja kultúry zdravého a udržateľného stravovania v školách

Vďaka projektu dochádza k **rozvoju vzdelávacieho prostredia**, umožňujúceho pedagógom **integrovat princípy udržateľnosti do každodenných aktivít** a komplexným spôsobom budovať hodnotové vzdelávanie.

Projekt vyzýva na podporu **aktívnej environmentálnej výchovy ponukou metodických návodov a aktivít**, zameraných na miestne ukotvené učenie, učenie v prírode, exkurzie na farmy a vzdelávanie na školskej záhrade.

V projekte zhromažďujeme **osvedčené príklady dobrej praxe**, ktoré vzdelávajú a motivujú pedagógov k praktickým riešeniam zmeny klímy v školách.

V rámci projektu sme vyvinuli **postupy a nástroje**, ktoré posilňujú **vzdelávanie k trvalej udržateľnosti**. Zmapovali sme **súčasný stav vo vzdelávaní a školskom stravovaní**. Na základe toho sme vytvorili **konkrétne odporúčania** v oblasti vzdelávania k trvalej udržateľnosti a systému udržateľného školského stravovania **pre autorov politík**.

Okrem toho sme vypracovali **modelový školský vzdelávacie program**, ktorý slúži na **rozvoj kľúčových kompetencií žiakov** a zahŕňa prvky trvalej udržateľnosti a zdravého stravovania.

Modelový program môže byť použitý ako súčasť školských vzdelávacích programov.



FoodComp

Hlavným cieľom partnerstva je **rozvoj pôsobnosti lektorov či pedagógov** zvyšovaním povedomia o **znižovaní plytvania potravinami** aj prostredníctvom využívania e-learningovej platformy a užitočnej aplikácie.



Projekt FoodComp prináša 3 hlavné výsledky:

R1 - Toolkit - nástroj na identifikáciu strát potravín a plytvania.

R2 - E-learningová platforma - online vzdelávacie materiály o tom, ako predchádzať potravinovým stratám a plytvaniu.

R3 - Cook App - mobilná aplikácia na propagáciu jedál založených na miestnych a udržateľných produktoch a maximálnom využití surovín. Možete si ju stiahnuť na **GooglePlay**.



School Food Climate Challenge

Cieľom projektu je **poskytnúť učiteľom vzdelávacie zdroje**, ktoré by mladých ľudí inšpirovali k **pozitívnej vízii budúcnosti** a naštartovali ich záujem o inovatívne riešenia, ktoré nám pomôžu urobiť potravinové systémy v EÚ spravodlivými, zdravými a šetrnými k životnému prostrediu.

Projekt bude inšpirovať mladých ľudí k tomu, aby sa **stali zmenou**, ktorú chcú vidieť a umožnia začleniť výsledky projektu do bežnej práce partnerov projektu.

Spolupodielali sme sa na príprave realizácii hackathonu pre zapojené školy:

- Stredná odborná škola obchodu a služieb, Trenčín
- Ekogymnázium, Brno
- Vienna Business School

Cieľ hackathonu bolo spojiť mladé mozgy a pracovať na udržateľných nápadoch a výzvach, ktoré budú realizované najskôr na zapojených partnerských školách a potom budú k dispozícii na **webovej stránke projektu**, aby si ich mohli vyskúšať aj ďalšie školy.



Waste not, Want not

Cieľom projektu je **poskytnúť učiteľom prístup k online vzdelávacím nástrojom zameraným na podporu vzdelávania pre udržateľnosť.**

Projekt rieši obrovský problém plastového a potravinového odpadu v našej spoločnosti tým, že inšpiruje mladých ľudí, aby sa stali zmenou, ktorú chcú vidieť.

V rámci projektu sa vytvorí online platforma s inovatívnymi vzdelávacími zdrojmi pre učiteľov a študentov vo forme príkladov dobrej praxe.



Financovaný
Európskou úniou

Waste not
Want not

Viac informácií
o projekte nájdete [tu](#).

Buy better food

Sme **celoeurópska koalícia** s viac ako 100 členmi, ktorá požaduje také **pravidlá verejného obstarávania**, ktoré sú **prospešné pre životné prostredie, spotrebiteľov a pracovníkov** a ktoré zabezpečujú **zdravé potraviny pre všetkých európskych občanov** na verejných miestach, ako sú školy, nemocnice a domovy dôchodcov.

Našou víziou je, aby do roku 2030 bol **európsky potravinový systém zdravý pre ľudí aj pre planétu**, založený na udržateľnej a spravodlivej produkcii potravín na zdravej pôde, ktorá poskytuje zdravé potraviny pre všetkých.

Udržateľné obstarávanie potravín môže zohrávať kľúčovú úlohu pri transformácii potravinového systému v Európe i mimo nej.



SIGN THE PETITION FOR HEALTHY SCHOOL FOOD

Viac informácií
o projekte nájdete [tu](#).



Naše projekty

Analýza školskej jedálne

Uskutočnili sme analýzu skladových zásob v školskej jedálni na 11tich vybraných školách a všetkým školám sme vypracovali individuálne odporúčania o tom, aké potraviny používať a ako vhodne zostavovať jedálny lístok.

Analýza má za cieľ **plniť kritériá programu SZŠ a naplniť odporúčania z revízie MSN a receptúr pre školské stravovanie z roku 2021**, pričom porovnáme súčasný stav pri príprave pokrmov v jedálni s kritériami programu Skutočne zdravá škola a odporúčaniami s revíziou 2021 v oblasti kvality jedla a miesta jeho pôvodu (v rámci kritérií SZŠ) a doporučíme jedálňam, ako by mohli kritériá postupne napĺňať.

Čo nás pri analýzach jedální prekvapilo?

Jedným z najväčších prekvapení pri našich návštevách boli šalátové bary. Na začiatku sa ich viaceré školy obávali – či si ich žiaci obľúbia a ako sa zvládne udržiavanie poriadku. Dnes si ich však osvojilo množstvo škôl a výsledok je výborný: žiaci konzumujú viac zeleniny a ovocia. Okrem toho sa osvedčili aj jednozložkové oblohy z čerstvej zeleniny a ovocia.

Ako môžeme jedálne posunúť vpred?

- Odporúčame školám pravidelne zbierať spätnú väzbu nielen na obedy, ale aj na celkovú kultúru stravovania.
- Rodičov a starších žiakov vyzývame, aby viac komunikovali s jedálňami.

Aké zmeny prebiehajú v školských jedálňach?

- Polievky sa zahusťujú prevažne **rozmixovanou zeleninou** alebo strukovinovou múkou, pribúdajú aj obilninové závarky.
- Rybacie pokrmy sú stále výzvou, no odporúčame školám organizovať **osvetové dni** o ich význame.
- Mnohé školské jedálne čaká rekonštrukcia, ktorá môže priniesť **úsporu energií, lepšie pracovné prostredie a atraktívnejšie jedlá**.

Projekt je financovaný z Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu.



Workshopy - naša ponuka

Pre personál školskej kuchyne:

- Strukoviny ako doplnkový zdroj bielkovín v školskej jedálni
- Sezónnosť, lokálnosť, kreativita a pestrosť v školskej kuchyni
- Netradičné obilniny, strukoviny a iné suroviny ako cesta k pestrosti jedálneho lístka
- Príprava dohodnutých známych aj menej známych receptov z MSN
- Príťažlivé, pestré a moderné varenie pre novú generáciu detí
- Výprava naprieč jedálnym lístkom našej školskej kuchyne

Pre žiakov MŠ a 1. stupňa ZŠ

- Ako jesť dúhu
- Pánko cukor
- Z farmy na stôl

Pre žiakov 2. stupňa ZŠ

- Zdravý tanier
- Vzory medzipredmetového vyučovania z pracáku
- Nové témy na medzipredmetové vyučovanie
- Cukor
- PPP alebo jedlo je kamarát
- Zdravá desiata



Workshopy - naša ponuka

Pre učiteľský personál:

- Základy výživy pre učiteľov
- Ako sa orientovať v téme stravy
- Ako vytvoriť spolu so žiakmi niečo užitočné pre seba aj deti

Pre všetkých:

- Odborná prednáška o vplyve výživy na zdravie človeka

S podporou nášho hlavného partnera, Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu, sa nám podarilo zorganizovať workshopy podľa vlastného výberu na **28tich školách zapojených v SZŠ alebo v projekte Čerstvé hlavičky**.

Naše lektorky precestovali veľkú časť Slovenska a zo škôl si priniesli mnoho dojmov a predovšetkým pocitu naplnenia, že všade sú deti hladné po informáciách.



Webináre

Pre koho?

Pre pedagogických aj nepedagogických pracovníkov.

Čo?

Pokrývame rôzne témy týkajúce sa výživy detí, stravovania v školských jedálňach, udržateľnosti, medziprojektovom vzdelávaní o strave a ďalších súvisiacich témach.

Štatistika

V roku 2024 sme zrealizovali **6 webinárov** pre školy, rodičov aj verejnosť, v ktorých sme ich informovali **o dôležitosti zdravého stravovania a poskytovali praktické tipy na podporu zdravého stravovania doma aj v škole.**

Príklady webinárov: Bezmäsité jedlá v školskej jedálni, Dozor v školskej jedálni, Výzva Young Food Changemakers, Program Školské ovocie, Aktivity pre školy o jedle aj udržateľnosti, Cirkulárna ekonomika v školskom stravovaní

Záznamy z webinárov nájdete [tu](#).

24.4.2024 14:00 - 15:30	ZOOM	14.11.2024 14:00 - 15:30	ZOOM	5.12.2024 14:00 - 15:30	ZOOM
Webinár: Program Školské ovocie		Webinár: Cirkulárna ekonomika v školskom stravovaní		Webinár: Udržateľné stravovanie v školskej jedálni	

Skutočne
zdravá škola



Skutočne
zdravá škola



Skutočne
zdravá škola



FREE
FOOD

Skutočne
zdravá škola



Skutočne
zdravá škola



Financovaný
Európskou úniou

Krúžky varenia

V roku 2024 získalo **25 škôl** grant od Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu na realizáciu krúžkov varenia. Tento projekt umožnil školám **zakúpiť potrebné príslušenstvo, zaškoliť personál a zabezpečiť suroviny na krúžky varenia na celý rok.**

Cez leto sme vyškolili lektorov podľa našej metodiky a od októbra sa krúžky naplno rozbehli. Záujem o ne bol obrovský.

Krúžky varenia sa stali **oblúbeným miestom** pre stretávanie žiakov, ktorí si osvojujú kuchárske zručnosti, učia sa spolupracovať, plánovať a kreatívne tvoriť.

Čo všetko už na krúžkoch varenia zvládli?

Začínali prípravou obložených tanierov zo zeleniny a ovocia, postupne sa naučili robiť palacinky, kurací kebab v tortile, zeleninovú polievku, puding s ovocím aj vianočné perníčky.

Varenie spájajú s ďalšími aktivitami – kreslia, hrajú hry a dokonca si vymýšľajú vlastné recepty.

Žiaci sa učia pracovať s potravinami, používať kuchynské nástroje a pripravovať zdravé jedlá. Mnohí žiaci začali viac pomáhať pri varení aj doma, či už pri miešaní cesta, krájaní zeleniny alebo pri zdobení koláčov. Krúžok je takisto miestom na spoznávanie nových kamarátov a budovanie tímového ducha.

Projekt je financovaný z Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu.



Ukážková škola

Projekt Ukážková škola podporuje zdravé stravovanie a vzdelávanie o výžive v **materských a základných školách v bratislavskej mestskej časti Staré Mesto**. Zameriava sa na workshopy pre deti, rodičov, učiteľov a školské jedálne, čím pomáha budovať zdravé návyky už od útleho veku.

Deti sa prostredníctvom interaktívnych aktivít učia o **význame ovocia aj zeleniny v ich jedálničku**. Kreslia farebné potraviny, zisťujú, ako rôzne druhy ovocia a zeleniny prospievajú ich zdraviu, a skúmajú rozdiel medzi zdravými a nezdravými potravinami.

Okrem teórie deti skúšajú aj **praktické vzdelávanie** – navštevujú ovocné sady a farmy, kde sa učia viac o pestovaní ovocia a zeleniny.

Rodičia sa na špeciálnych workshopoch dozvedia, **ako viesť deti k zdravému stravovaniu** už od útleho veku, ako vyvážene zostaviť detský jedálniček a ako hravou formou podporiť pozitívny vzťah detí k jedlu.

Učitelia materských a základných škôl sa zase učia, **ako začleniť tému výživy do vyučovania**. Objavujú zážitkové metódy, ktoré pomáhajú žiakom lepšie porozumieť významu zdravej stravy a jej vplyvu na ich energiu, sústredenie a fyzickú kondíciu.

Projekt Ukážková škola ukazuje, že **zdravé stravovanie môže byť zábavné a kreatívne**. Deti sa učia robiť zodpovedné rozhodnutia, rozvíjajú si vzťah k jedlu a prírode, a získavajú základy, ktoré môžu ovplyvniť ich zdravie v budúcnosti.

Tento projekt vznikol vďaka podpore Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu a mestskej časti Bratislava - Staré Mesto.



E-learning

Vzdelávanie o zdravom stravovaní je kľúčové pre formovanie správnych návykov už od útleho veku. Preto sme vytvorili **e-learningové kurzy**, ktoré poskytujú odborné informácie a praktické návody pre školské kuchárky, učiteľov aj rodičov.

Kurzy **Ukázkový jedálničiek pre materské školy (jeseň/zima a jar/leto)** sú navrhnuté tak, aby pomohli zlepšiť kvalitu stravovania v školských jedálňach a zároveň poskytl rodičom tipy, ako podporiť zdravé návyky detí aj doma.

Čo kurzy ponúkajú?

- **Odborné rady o výžive** – Michal Páleník, špecialista na výživu, vysvetľuje, ako môžeme deťom pomôcť vytvoriť zdravý vzťah k jedlu a prečo je dôležité byť im príkladom.
- **Videorecepty** – šéfkuchár Ľuboš Mega pripravuje praktické recepty prispôbené sezónnym surovinám, aby boli jedlá nielen zdravé, ale aj chutné a ľahko pripraviteľné v školských kuchyniach.
- **Metodické materiály** – kurzy obsahujú podrobné návody pre kuchárky, učiteľov aj rodičov, ktoré pomáhajú zavádzať zdravšie alternatívy do jedálnička detí.
- **Bonusové materiály na stiahnutie** – dodatočné podklady a tipy, ktoré uľahčujú praktické využitie získaných poznatkov.

E-learningové kurzy vznikli s podporou Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu.



Ďalšie aktivity

- Vďaka nášmu hlavnému partnerovi Nadačnému fondu Kaufland a iným, sme mohli odmeniť školy za ich školské blogy.
- V spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR sme pri príležitosti Svetového dňa obezity zorganizovali súťaž pre ZŠ po celom Slovensku.
- Vytvorili sme nové pomôcky na naše workshopy. Odteraz lektori školí s potravinovou pyramídou a zdravým tanierom.
- Zúčastnili sme sa celoslovenskej konferencie Učíme pre život, kde sme mali workshop o metodike Učenie chutí a prednášku o programe Skutočne zdravá škola.

Skutočne zdravá konferencia

Skutočne zdravá konferencia sa konala v **októbri 2024** prvýkrát na východe Slovenska v Košiciach.

Jesennej konferencii sa zúčastnilo 85 učiteľov, vedúcich školských jedální, personálu školských jedální a ďalších zástupcov škôl, zriaďovateľov škôl a ďalších hostí z celého Slovenska.

Konferencia sa konala pod záštitou MŠVVaM SR a s podporou Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu, projektu Horizont 2020 SchoolFood4Change.

Súčasťou konferencie boli tradične praktické vzdelávacie semináre a slávnostné odovzdávanie certifikátov úspešným školám a vedúcim školských jedální za úspešné zvládnutie analýzy školskej jedálne.

Záznamy - [Skutočne zdravá konferencia október 2024](#)



Za finančnú podporu ďakujeme:



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



Za vecné dary ďakujeme:



Náš tím

Sme nadšenkyne zdravej kultúry stravovania,
kvalitných potravín a udržateľného životného štýlu.



Eva Blaho
Riaditeľka,
odborná garantka

evka@skutocnezdravaskola.sk



Anetta Vaculíková
Zakladateľka programu,
lektorka

anetta@skutocnezdravaskola.sk



Katarína Medvedová
Lektorka

katka@skutocnezdravaskola.sk



Jana Bérešová
Regionálna
koordinátorka

janka@skutocnezdravaskola.sk



Veronika Debnáriková
Regionálna
koordinátorka

veronika@skutocnezdravaskola.sk



Tereza Hubáčková
PR & Marketing,
Spolupráce

terezia@skutocnezdravaskola.sk

Externý tím

Ďalší nadšenci, ktorí nám na našej ceste pomáhajú.



Ľuboš Mego



Peter Wetzler



Ivana Kachútová



Zdenka Solík



Miriam Dojčárová



Katarína Paulišinová

Výkaz 1

Výkaz 2

Ďakujeme!



Pomôžte nám pomáhať:



Identifikačné údaje

názov: Skutočne zdravá škola o.z.
právna forma: občianske združenie

sídlo: Dvořakovo nábrežie 4A,
811 01 Bratislava

reg.: VVS/1-900/90-58927,
dňa 25.02.2020 v Bratislave

IČO: 53 002 946

DIČ: 2121656130

štatutárny orgán: Eva Blaho,
predseda

kontakt:

evka@skutocnezdravaskola.sk

IBAN: SK2183300000002901829114

Prevádzka a korešpondenčná adresa

Skutočne zdravá škola o.z.

Coworking Cvernovka

5. poschodie kultúrno-kreatívneho
centra Nová Cvernovka

Račianska 78, 831 02 Bratislava

