

Príloha Školského vzdelávacieho programu

Materská škola ... aktívne realizuje program Skutočne zdravá škôlka.

Program Skutočne zdravá škôlka

Skutočne zdravá škôlka je komplexný celoškolský program kvalitného a udržateľného školského stravovania a vzdelávania o jedle. Snažíme sa, aby si deti jedlo vážili, dokázali si ho vychutnať a vedeli, odkiaľ jedlo pochádza a ako vzniká. Skutočne zdravá škôlka pomáha deťom v rozvoji zručností a návykov, ktoré budú potrebovať k zdravému, úspešnému a udržateľnému životu, a vďaka kvalitnému stravovaniu zlepšuje ich správanie a vzdelávacie výsledky.

Skutočne zdravé škôlky sú inšpiratívnymi centrami vzdelávania na trvalú udržateľnosť. Ponúkajú deťom jedlo, ktoré je chutné, zdravé a pripravené z kvalitných surovín. Pomáhajú deťom získať predstavu o tom, odkiaľ jedlo pochádza a ako sa pestuje alebo vyrába. Umožňujú im porozumieť vzťahom medzi jedlom, ktoré jedia, a svetom, v ktorom žijú. Deti si zo škôlky odnášajú základy zdravých stravovacích návykov a znalosti, zručnosti, postoje a kompetencie nutné pre udržateľný život.

Do rozvoja zdravej a udržateľnej kultúry stravovania je zapojená široká paleta aktérov: deti, pedagógovia, vedenie materskej školy, kuchárky, rodičia, zástupcovia zriaďovateľa, miestna samospráva, miestni podnikatelia. Tí sa spoločne zasadzujú o to, aby boli deťom poskytované chutné a zdravé jedlá a boli vytvárané základy zdravých stravovacích návykov.

Skutočne zdravé škôlky ponúkajú deťom kvalitné pokrmy a podporujú a rozvíjajú v deťoch zdravé stravovacie návyky a základy zdravého životného štýlu. Umožňujú deťom pestovať bylinky, ovocie a zeleninu na školskej záhrade a učiť sa základom prípravy pokrmov.

Program Skutočne zdravá škôlka iniciuje v zapojených materských školách spoluprácu s miestnou komunitou, napríklad s rodičmi a starými rodičmi. Tí sú pravidelne pozvaní do materských škôl v rámci aktivít plnenia programu, napríklad pri vzdelávacích aktivitách na školských záhradách alebo farmárskych trhoch. Rodičom materská škola pomáha vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Program Skutočne zdravá škôlka podporuje uplatňovanie participatívneho prístupu v materských školách. Materské školy sa aktívne zapájajú do diania v obci či meste, napríklad organizáciou farmárskych trhov, spoluprácou s miestnymi podnikateľmi a poľnohospodármi alebo organizovaním osláv na školských záhradách.

Kritériá programu Skutočne zdravá škôlka

Podmienky pre udelenie certifikátu Skutočne zdravá škôlka majú tri úrovne: bronzovú, striebornú a zlatú. Každá úroveň obsahuje špecifický súbor kritérií, ktoré musí materská škola splniť. Kritériá sú sústredené okolo týchto štyroch pilierov či tematických okruhov:

- Angažovanosť a kultúra stravovania
- Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu
- Vzdelávanie o jedle a stravovaní
- Miestne spoločenstvo a spolupráca

Bronzové kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**
 - B1 Školská rada či vedenie materskej školy odsúhlasilo plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu. Založenie Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie je kľúčové, členovia sa pravidelne stretávajú, kontrolujú harmonogram a nastavujú zmeny a aktivity v škole.
 - B2 S rodičmi a deťmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
 - B3 Informujeme rodičov o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škôlka a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.
 - B4 Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať deti v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
 - B5 Rešpektujeme potreby stravníkov so špeciálnou diétou a umožníme im ohriať si diétne jedlo z domu.
 - B6 Narodeniny a meniny oslavujeme dobrým jedlom resp. oslavným rituálom.
 - B7 Pri umývaní jedálne a priestorov školy sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.
- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**
 - B8 Školská jedáleň pri príprave pokrmov spĺňa všetky odporúčania na kvalitu a zostavenie jedálneho lístka uvedené v Aplikácii princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie.
 - B9 Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
 - B10 Odporúčame, aby všetky čerstvé a nespracované suroviny pochádzali z fariem - ak je to možné - vzdialených od školy do cca 150 km, pokiaľ sú dostupné.
 - B11 Mäso na prípravu jedál pochádza z chovu v Slovenskej republike.
 - B12 Pokrm v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v texte jedálneho lístka zreteľne označené.
 - B13 V materskej škole, na webe alebo sociálnych sieťach materskej školy sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
 - B14 Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít a aspoň raz ročne sa vzdelávajú v oblasti zdravej výživy a varenia.
 - B15 Deti a pracovníci materskej školy majú prístup k pitnej vode podľa ich potrieb po celý deň pobytu.
 - B16 Podávanie čerstvej zeleniny a ovocia je na dennej báze - kusové, vo forme šalátu či oblohy.
 - B17 V jedálnom lístku je minimálne 1x týždenne zaradená ryba, ako hlavné jedlo alebo polievka a 2x týždenne zaradená strukovina, ako polievka alebo hlavné jedlo.
 - B18 Školská jedáleň absolvovala vzdelávaciu a konzultačnú službu Analýza školskej jedálne a prijala z nej vyplývajúce odporúčania.
- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**
 - B19 Zdravé a udržateľné jedlo je využívané ako téma pre vzdelávacie aktivity.
 - B20 Strava a zdravé návyky sú prierezovo zaradené do výuky v rámci plnenia výchovno-vzdelávacích výstupov.
 - B21 Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej a ovocnej záhrady a pracujeme na zaradení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu.
 - B22 V rámci výučby organizujeme každý rok návštevy fariem. V prípade, že to situácia nedovoľuje, praktickú výučbu o tom, odkiaľ jedlo pochádza a ako sa pestuje, zabezpečujeme priamo v materskej škole.

- **Miestne komunity a spolupráca**
 - B23 Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie.
 - B24 Aktívne sa snažíme zapojiť rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít.
 - B25 Oboznamujeme iné materské školy, rodičov a verejnosť s našimi skúsenosťami z programu Skutočne zdravá škôlka.

Strieborné kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**
 - S1 Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v materskej škole (rozdiely pred registráciou do programu a po nej/po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
 - S2 Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.
 - S3 Deti sa stravujú v príjemnej a pokojnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vychutnať. Kontrolujeme prostredie v jedálni z pohľadu nezdravej hladiny zvuku, osvetlenia.
- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**
 - S4 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 20 % (v účtovnej hodnote) z nakúpených surovín.
 - S5 Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
 - S6 Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
 - S7 Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.
 - S8 V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN“.
- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**
 - S9 Zabezpečili sme, aby deti mali k dispozícii záhradku a mohli prispievať k pestovaniu ovocia, zeleniny alebo bylín.
 - S10 Aspoň raz ročne môžu deti pripravovať jednoduché detské jedlá, či jesť plody, ktoré vypestovali sami.
 - S11 Učíme deti spoznávať domáce a sezónne potraviny.
 - S12 Učíme deti ako strava súvisí so životným prostredím.
 - S13 Jeden alebo viac tried udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.
- **Miestne komunity a spolupráca**
 - S14 Aktívne podporujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie vo vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.
 - S15 Naši pedagógovia zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škôlka s inými materskými školami, rodičmi a verejnosťou.
 - S16 Materská škola aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.

S17 Materská škola informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škôlka.

Zlaté kritéria

- **Angažovanosť a kultúra stravovania**
 - Z1** Minimalizujeme objem biologického odpadu a obalového materiálu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.
- **Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu**
 - Z2** Najmenej 50 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej kuchyne.
 - Z3** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
 - Z4** Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
 - Z5** Pri zostavovaní jedálneho lístka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne.
 - Z6** Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.
- **Vzdelávanie o jedle a stravovaní**
 - Z7** Deti a rodičia majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách.
- **Miestne komunity a spolupráca**
 - Z8** Rodičia našich detí a verejnosť sa aktívne podieľajú na školských aktivitách v oblasti varenia, záhradkárčenia a spolupráce s miestnymi poľnohospodármi a potravinármi.

Stravovanie, zdravie a udržateľnosť

Považujeme za veľmi dôležité sa téme stravovania, udržateľnosti a zdravia počas vzdelávania viac venovať. Téma stravy a ekológie je však prierezová a prelína sa v rôznych oblastiach výuky.

Tému stravy chápeme ako širší koncept, ktorý zahŕňa zodpovednosť za svoje zdravie, telo a životné prostredie. Oblasť, ktorá priamo ovplyvňuje kvalitu života v súčasnosti aj v budúcnosti. Neustále sa tiež stretávame s problémom kvality stravy v škole a následným vyhadzovaním veľkého množstva odpadu, pretože aj napriek snahe o neustále zlepšovanie kvality stravy, deti veľa jedál nezjedia. Zo skúsenosti však vieme, že čím viac toho deti o jedle a potravinách vedia, tým lepší je ich vzťah k jedlu. Preto je tiež veľmi dôležité vzdelávať deti v oblasti potravín a umožniť im interaktívnu a praktickú formou sa dozvedieť viac o potravinách, produktoch a procesoch v poľnohospodárstve, potravinárskom priemysle a pod.

V našich osnovách a metodikách slúži téma potravín ako prostriedok na upevnenie znalostí z iných oblastí. Snažíme sa o kreatívny prístup, ktorý vychádza z témy jedla – každodennej prítomnosti v našom živote. Naším cieľom je rozvíjať zručnosti, ktoré deti využijú v starostlivosti o seba a v zodpovednosti za seba, a otvoriť tak cestu k zdravému životnému štýlu.

Učitelia však môžu tiež vytvárať nové nápady a hry. Naše hry a výzvy nemajú jediné správne riešenie. Deti môžu mať rôzne skúsenosti a stravovacie návyky. Slúži skôr na ujasnenie myšlienok, pričom sa využíva každodenná téma jedla a stravovania.

Deti sa už počas pobytu v materskej škole zoznamujú s témou potravín, prípravou jednoduchých pokrmov a pestovaním rastlín, ovocia a zeleniny. Počas týchto lekcií a rôznych workshopov je dobré viesť deti aj k dokončovaniu, zdobeniu a servírovaniu. Základom je, aby si deti túto časť práce s potravinami užili aj samy. Je to tiež spôsob, ako umožniť deťom zlepšiť ich vzťah k jedlu. Mnohé radi pracujú, strihajú, varia a zdobia, ale nie sú dobrými jedákmi. Alebo sú dokonca „nejedlíci“. To je v poriadku. Chuť do jedla si nikdy nemôžeme vynútiť. Už len to, že sa podieľate na príprave spoločného jedla, ich môže povzbudiť k väčšej odvahe pri jedle. V týchto kuchynkách majú deti priestor doslova ochutnať rôzne suroviny a produkty, dotknúť sa ich, zoznámiť sa s ich konzistenciou a štruktúrou. To, čo budú mať možnosť spoznať raz, možno ochutnajú aj neskôr.

Z psychologického hľadiska súvisí kontakt s jedlom a jeho príprava s vývojom niekoľkých štruktúr psychiky v príslušnom veku. Okrem získania nových znalostí (suroviny, nástroje, recepty atď.) vedie k bezprostrednému osvojeniu radu praktických zručností s dôrazom na trpezlivosť, pozornosť a kreativitu (krájanie, miešanie, stolovanie atď.). Pocit uspokojenia, hrdosti a potešenia, keď sa príprava jedla podarí, naplňuje emocionálnu oblasť. Konečný výsledok vedie k posilneniu sebadôvery, samostatnosti a nezávislosti a motivuje k ďalšej činnosti.

Napĺňanie Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie

Aktivity programu Skutočne zdravá škôlka prispievajú k napĺňaniu vzdelávacích výstupov Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie a rozvíjajú kľúčové kompetencie detí.

Pre rôzne vzdelávacie oblasti v ŠVP čerpá učiteľ z metodickéj ponuky programu, konkrétne:

Vzdelávacie oblasti

Zdravie a pohyb

Učiteľ čerpá z metodickéj ponuky „Zdravá výživa“, a „Učenie chutí pre MŠ“

- Zdravá výživa a zdravý životný štýl
- Učenie chutí
- Ako učiť o biopotravínach

Vzdelávacia oblasť „Človek a príroda“

Vzdelávacia podoblasť „Rastliny a záhrada“

Učiteľ čerpá z metodickéj ponuky „Školská úžitková záhrada - manuál“, „Na farmu!“

- Archa chutí - biodiverzita, životné prostredie, kultúra, chuť
- Na farmu!- pred výletom“, „Na farmu! - na výlete“, „Ideme na farmu“
- Úlohy na zahryznutie
- Rok v záhrade - kalendár aktivít na školskej záhrade podľa sezóny
- Školský kvíz o jedle pre deti
- Rozumieme logám a symbolom- eko značky
- Príklady dobrej praxe

Vzdelávacia podoblasť „Človek a prosociálne správanie“

Učiteľ čerpá z metodologickej ponuky „Zdravá výživa a zdravý životný štýl“, „Zodpovedné nákupné správanie!“;:

- Kvíz pre MŠ a I.stupeň ZŠ
- Sezónny kalendár bylín, ovocia a zeleniny
- Značky so zárukou
- Dôsledky plytvania potravinami
- Akrylamid v potravinách
- Kontaminanty v potravinovom reťazci
- Bezpečnosť mäsa
- Čítame etikety

Vzdelávacia oblasť „Človek a spoločnosť“

Vzdelávacia podoblasť „Orientácia v okolí“ (v jeho bezprostrednom okolí, v interiéri a v exteriéri.)

- Na farmu!- pred výletom“, „Na farmu! - na výlete“, „Ideme na farmu“

Vzdelávacia oblasť „Zdravie a pohyb“

Vzdelávacia podoblasť „Zdravie a životný štýl“

- Výživa a zdravý životný štýl u detí a mládeže
- Postup pre rodičov, ak chcú pomôcť zlepšiť stravovanie na škole
- Desatoro výživy podľa skutočne zdravej školy
- Úlohy na zahryznutie

Vzdelávacia podoblasť „Pohyb a telesná zdatnosť“

- Psychomotorické cvičenia a hry - vedú k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a k zážitkom pohybových aktivít.

Vzdelávacia oblasť „Človek a svet práce“

Vzdelávacia podoblasť „Technológie výroby“ - realizácia krúžku varenia, kedy deti identifikujú suroviny potrebné na prípravu niektorých vybraných bežne používaných výrobkov – technológie prípravy potravín.

Učiteľ čerpá z metodologickej ponuky „Učenie chutí“

- Školská úžitková záhrada

Program Skutočne zdravá škôlka prispieva k vnímaniu života ako najvyššej hodnoty:

- vedie deti k zodpovednosti vo vzťahu k biosfére, k ochrane prírody a prírodných zdrojov
- podnecuje aktivitu, tvorivosť, toleranciu, ústretovosť a ohľaduplnosť vo vzťahu k prostrediu
- prispieva k utváraniu zdravého životného štýlu ak vnímaniu estetických hodnôt prostredia
- vedie deti k angažovanosti v riešení problémov spojených s ochranou životného prostredia
- vedie deti k vnímavému a citlivému prístupu k prírode a prírodnému a kultúrnemu dedičstvu

- motivuje školy k orientácii na kontakt detí s prírodou

Neoddeliteľnou súčasťou aktivít programu je zapojenie vonkajšieho vzdelávania na školských záhradách a návštevy (ekologických) poľnohospodárskych podnikov.

V rámci programu si deti budujú sociálne kompetencie, ktoré podporujú rozvoj osobnostných (personálnych) kompetencií, ako je zodpovednosť, iniciatíva, snaha, vytrvalosť, motivovanosť, ohľadupnosť či sebaúcta pri aktivitách ako napríklad:

- **Príprava pokrmov** - Pri jednoduchých aktivitách prípravy pokrmov majú deti možnosť simulovať praktické zručnosti zo života. Rozvíjajú svoju schopnosť pracovať s nástrojmi a motorické zručnosti. Deti prípravou pokrmov rozvíjajú interakciu s ostatnými deťmi, sú nútené viesť dialógy, kriticky myslieť, formulovať a vyjadriť svoj názor, učia sa spolupracovať. Deti sa zoznamujú s prínosom rôznych typov metód prípravy pokrmov na ľudské zdravie. Deti sa učia, ako správne a bezpečne zaobchádzať s kuchynskými nástrojmi a tiež využívajú znalosti procesu výroby potravín ako spotrebiteľia.
- **Exkurzie na farmy** – Návšteva funkčnej poľnohospodárskej farmy pomáha deťom stať sa rozumnými a zodpovednými spotrebiteľmi potravín. Informácie z prvej ruky priamo od poľnohospodára o tom, aké úsilie musí vynaložiť, aby bola poľnohospodárska výroba produktívna, môže hrať pozitívnu úlohu pri utváraní názoru a pozitívneho prístupu k zdravému stravovaniu a ochrane prírody. Návšteva farmy môže deťom pomôcť pochopiť vzťah, ktorý existuje medzi zdravou pôdou, zdravými rastlinami, zdravými zvieratami a zdravými ľuďmi. Farmy predstavujú podnetné prostredie a pútavé priestory, v ktorých je možné s deťmi preskúmať celý príbeh jedla od vidlíc až na vidličku. Aktivity na farme je možné tiež výborne prepojiť so školským vzdelávacím programom. Najlepší spôsob, ako sa naučiť niečo nové, je vyskúšať si to v praxi.
- **Pestovateľstvo na školskej zeleninárskej záhrade** – Školské záhrady ponúkajú priestor pre chýbajúci kontakt s prírodzenosťou, voľnú hru a pohyb, kreatívnu výučbu, skúsenostné učenie, interakciu s rovesníkmi, možnosť spolurozhodovania, tréning diskusie a zodpovednosti, utváranie vzťahu k miestu a súčasne vytvárajú príležitosť pre komunitný život a stretávanie.

Program Skutočne zdravá škôlka vedie k zvyšovaniu environmentálnej gramotnosti, zodpovednosti vo vzťahu k biosfére, k ochrane prírody a prírodných zdrojov:

- vedie k pochopeniu významu a nevyhnutnosti udržateľného rozvoja ako pozitívnej perspektívy ďalšieho vývoja ľudskej spoločnosti
- podnecuje aktivitu, tvorivosť, toleranciu, ústretovosť a ohľadupnosť vo vzťahu k prostrediu
- prispieva k utváraniu zdravého životného štýlu ak vnímaniu estetických hodnôt prostredia
- vedie k angažovanosti v riešení problémov spojených s ochranou životného prostredia
- vedie k vnímavému a citlivému prístupu k prírode a prírodnému a kultúrnemu dedičstvu



Financovaný
Európskou úniou

„Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Skutočne zdravej školy o.z. Európska únia ani organizácia udeľujúca grant za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.“