



**Skutočne  
zdravá škôlka**

**Návod na splnenie strieborných kritérií**

**Metodický materiál**

## Hlavný partner:



## Odborný garant:



Slovenská  
asociácia  
pre výživu  
a prevenciu



Slovak  
Association  
for Nutrition  
and Prevention



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+



## Ako získať strieborný certifikát Skutočne zdravej škôlky

Kompletne vyplnená žiadosť dokladuje vašu snahu robiť veci lepšie a odhodlanie preraziť zdanlivo zabetónované cesty, keď škola ťahá za jeden koniec. Žiadosť slúži aj ako pomôcka pre nás, pri komunikácii s kompetentnými inštitúciami, ktoré dokážu presadiť potrebné zmeny. Čím viac príkladov dobrej praxe budeme vedieť poskytnúť, o to ľahšie sa nám bude dariť spoločnými silami dosiahnuť cieľ - zdravú kultúru stravovania a dobrý vzťah k jedlu a životnému prostrediu.

V rámci komunikácie s partnermi či sponzormi sú vaše príklady dobrej praxe pre nás hnacím motorom a skvelými argumentmi pri ich oslovovaní. Tým sa vieme uchádzať o nové granty a vytvárať pre školy ďalšie projekty so zaujímavými aktivitami aj odmenami. Vďaka vašej spätnej väzbe vieme, čo potrebujete a môžeme vám pomôcť či už je to vytvorením nejakej metodiky, workshopu alebo oslovením partnerov a štátnych inštitúcií.

Návody slúžia aj ako pomôcka pri vyplňaní žiadosti o [strieborný certifikát](#).

### Angažovanosť a kultúra stravovania

#### **S1** Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v škôlke (rozdiely pred registráciou do programu a po nej/po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.

Prostredníctvom Akčnej skupiny si pripravte kompletný Akčný plán školského stravovania, ktorý bude obsahovať váš záväzok, že hlavnou prioritou v oblasti školského stravovania sa stane zdravé stravovanie a vzdelávanie. Navyše to poslúži ako nástroj na plánovanie cieľov, z ktorého plynú jasne zadané úlohy.

#### **Začíname**

Dlhodobý úspech a efektivitu vášho plánu zabezpečíte tým, že do neho zapojíte celú škôlku, a to vrátane žiakov, rodičov a zamestnancov škôlky. Dôležitou podmienkou na dosiahnutie úspechu je podpora školskej rady, v ktorej má svoje miesto aj zástupca zriaďovateľa školy. Plán podpory zdravého stravovania je priebežne sa meniacim dokumentom, ktorý zaistí, že škôlka ako celok bude propagovať myšlienku zdravého



stravovania a stane sa príkladom aj pre ostatné škôlky. Môžete sa inšpirovať týmto [vzorom](#) alebo si vytvoriť aj vlastný plán.

## **S2** Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.

Odporúčame zaviesť [v školskej knižnici](#) sekciu o zdravom životnom štýle, varení a pestovaní. Na trhu je mnoho dostupnej literatúry, ktorou je možné podporiť sebazvedelávanie. Rovnako je možné literatúru využívať aj na samotných krúžkoch pri edukácii žiakov - výber literatúry prispôbiť veku. Pripravili sme pre vás aj novú ponuku [workshopov](#) pre učiteľov. Aj rozsiahlu metodiku o výžive nielen pre pedagógov - [Výživa a zdravý životný štýl u detí a mládeže](#).

Pripomíname, že po oboznámení sa s ekologickými čistiacimi prostriedkami pri bronzových kritériách je teraz na rade ich aktívne využívanie vo väčšej miere. Odporúčame ich používať na krúžkoch varenia a v rámci možností nahradit' značnú časť čistiacich prostriedkov používaných v priestoroch školy a jedálne. Zásah sa dá aj jednoduchou výmenou špongie za ľufu, ako nám o tom napísala ZŠ s MŠ Hurbanova z Martina vo svojom blogu [Výzva mesiaca](#).

## **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.

Webinár [Školské jedálne ako oáza pokoja a zdravia](#), na ktorý sme odkazovali už v návodoch pri plnení bronzových kritérií, načrtol nielen vplyv hluku, ale aj psychologické pozadie jedáľenského prostredia. Pri plnení tohto kritéria je vhodné urobiť konkrétne kroky.

### **Začíname**

Jednou z možností pre zníženie hlučnosti v jedálni je absolvovanie odbornej konzultácie k odhlučneniu priestoru a vstupných meraní hluku. Menej nákladnou možnosťou je využitie niektorých našich tipov z metodiky [V školskej jedálni nemusí byť hluk](#) venovanej tejto téme - využiť gumenné podložky alebo aj staré tenisové loptičky na zamedzenie škrípota stoličiek pri šúchaní po podlahe.



### Indikátory naplnenia kritérii:

- Doloženie Akčného plánu podpory školského stravovania.
- Komentár o ďalšom vzdelávaní pedagogických pracovníkov v oblasti pestovania a varenia, prípadne zoznam odbornej literatúry, ktorá je k dispozícii v škole pre túto výučbu.
- Doloženie kópií faktúr od dodávateľov za posledných 12 mesiacov dokazujúce nákup ekologických čistiacich prostriedkov na umývanie a čistenie.
- Komentár o krokoch k odhlučneniu jedálne.

## 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.

V jedálni používajte vždy čerstvé a nespracované suroviny od miestnych a regionálnych pestovateľov. Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje na prípravu pokrmov, by mali pochádzať od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou do okruhu 150 km od sídla školskej jedálne, teda od regionálnych dodávateľov. Školská jedáleň by mala ponúkať miestne potraviny či pokrmy pripravené zo surovín od regionálnych dodávateľov aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

- ovocie,
- zelenina,
- mliečne výrobky,
- vajcia,
- mäso (párky a mleté mäso sa počítajú, ak pochádzajú od miestnych výrobcov),
- ryby (brať do úvahy v prípade, že sú čerstvo vylovené z miestneho rybolovu),
- pečivo (brať do úvahy v prípade, že je čerstvo upečené v miestnej pekárni).

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné len v sezóne. Uveďte presne aj to, či je celý pokrm pripravený zo surovín od regionálnych dodávateľov alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „ovocný koláč z miestneho domáceho ovocia“, nie „miestny ovocný koláč“.

### Začínáme

Keďže niektoré suroviny sú sezónne, čiže sú inak dočasne nedostupné, budete musieť spolupracovať s viacerými dodávateľmi – farmármi. Mali by ste taktiež pripraviť sezónny jedálny lístok, ktorý bude odrážať dostupnosť surovín. V našich metodikách nájdete unikátnu pomôcku pre jedálne [Ukážkový sezónny jedálny lístok](#). Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej ako dve potraviny či suroviny od



miestnych dodávateľov z dôvodu nedostupnosti – to je prijateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac.

Praktické informácie o miestnych potravinách získate na [našej mape dodávateľov](#). Do nadväzovania spolupráce s miestnymi farmármi zapojte celú Akčnú skupinu. Farmy môžu nielen dodávať suroviny do jedálne, môžu taktiež slúžiť na vzdelávacie programy pre žiakov.

**Do pozornosti dávame záznamy prednášok zo Skutočne zdravej konferencie na našom youtubovom kanáli:**

[Výhody regionálnych dodávateľov a ako na to v praxi](#)

[Verejné obstarávanie potravín v zákazke s nízkou hodnotou](#)

[Tipy a triky ako vyberať produkty do školských jedální](#)

## **S5** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.

Ekologické poľnohospodárstvo produkuje menej znečistenia a menej oxidu uhličitého a zlepšuje životné podmienky zvierat a taktiež miestnu ekonomickú situáciu. Školská jedáleň by mala ponúkať certifikované biopotraviny aspoň v dvoch z nasledujúcich kategórií:

- ovocie,
- zelenina,
- mliečne výrobky,
- vajcia,
- mäso,
- ryby (berú sa do úvahy, ak pochádzajú z ekologického rybolovu alebo ak sú certifikované MSC),
- pečivo,
- sypké potraviny.

Zvýraznite tieto potraviny na jedálnom lístku a pri príslušných potravinách nezabudnite uviesť, že sú dostupné iba v sezóne. Uveďte presne, či je miestny celý pokrm alebo len niektorá z jeho ingrediencií. Napríklad: „omeleta z biovajec“, nie „biovaječná omeleta“.

### **Začíname**

Pravdepodobne budete musieť v priebehu roka zaistiť ponuku viacerých biopotravín, keďže niektoré potraviny sú sezónne, či sú inak dočasne nedostupné. Zaznamenajte všetky prípady, kedy vaša týždenná ponuka obsahuje menej než dve biopotraviny z dôvodu nedostupnosti – to je prijateľné, ak prerušenie netrvá dlhšie ako jeden mesiac.



Najčastejšie sa nákup biopotravín darí škôlkam realizovať prostredníctvom nákupu trvanlivého tovaru ako múky, pečiva, cestovín. Niekde aj nákupom biomlieka. Pri vyhľadávaní môžu byť pomôckou zoznamy kontrolnej organizácie (Naturalis SK) pôsobiacej v ekologickom poľnohospodárstve: [zoznam prevádzkovateľov podľa krajov](#) a [zoznam certifikátov](#) podľa komodity.

Význam ekologického poľnohospodárstva a to, aká bude rola biopotravín vo verejnom stravovaní v najbližších rokoch priblížil riaditeľ Skutečne zdravej školy Tom Václavík [v tomto článku](#).

## **S6 Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.**

Aby ste splnili toto kritérium, pýtajte si od vašich dodávateľov certifikát alebo doklad o tom, z akých chovov mäso pochádza. Ak má kuracie mäso spĺňať kritérium „z voľného chovu“, musí byť v súlade s európskymi normami, ktoré uvádzajú, že kurčatá musia mať prístup k výbehu vo vonkajšom prostredí. Prípadne sa môžete rozhodnúť použiť aspoň 10 % kuracieho mäsa z kontrolovaného ekologického chovu, preferovať menšie kvalitné chovy. V prípade jedální v pohraničných oblastiach môže mäso pochádzať z preverených fariem v týchto oblastiach.

### **Začíname**

Sme si vedomí neľahkej situácie, v ktorej sa nachádza živočíšna výroba. Splnenie kritéria je aj finančne náročnejšie, preto budeme pri posudzovaní žiadosti o certifikát na to prihliadať. Akceptujeme aj farmárske kura, chované v lepších podmienkach ako v konvenčných chovoch. Aj týmto spôsobom je to možné uchopiť, ponúkame k tomu cesty a riešenia.

Na začiatok sa pokúste stravníkom pripraviť aspoň raz za 2 týždne alebo za mesiac tzv. farmársky deň. Bude to deň, kedy jedálniček bude zostavený výhradne zo surovín z ekologického poľnohospodárstva. Samozrejme, k tomu prispôbte aj náležitú edukáciu v tento deň.

## **S7 Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z ekologického poľnohospodárstva, voľných výbehov a/alebo podstielkových chovov.**

Ak si to môžete v rámci rozpočtu dovoliť, používajte prednostne vajcia z voľných výbehov. Sú označené číslicou „1“. Demonštrujete tým, že oceňujete to, ako sa s nosnicami na farme zaobchádza, a svojim stravníkom ukážete, že svoje rozhodnutie urobiť školské stravovanie udržateľnejšie, myslíte vážne.



## Začíname

Nemusíte naraz vymeniť všetky nákupy vajec za kvalitnejšie. Využite napríklad kvalitnejšie vajcia vtedy, ak ich použijete do pokrmov pre deti v materskej škole alebo v prípade, že ich servírujete samostatne, napríklad v recepte s vajcom natvrdo. Pripomíname našu metodiku [Odporúčania na nákup vajec](#).

Ak uvažujete o dosiahnutí aj zlatého certifikátu, je vhodné už teraz zvážiť, ako by bolo možné na vašej škole založiť si chov sliepok a zabezpečiť si časť vajčiek pre stravníkov týmto spôsobom. Inšpiráciu nájdete [na blogu českých škôl - Sliepočka Ťukalka](#).

## **S8** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb z „Červeného zoznamu ohrozených druhov IUCN“.

Odporúčame prednostne nakupovať ryby tuzemské. V prvom rade odporúčame ryby chované v rybníkoch: kapra (prípadne omega3 kapra), pstruha. Ďalej ryby chované v recirkulačných systémoch: sumček africký, tilapia. Nadmerný rybolov zdevastoval celú jednu tretinu globálnej populácie rýb a vedci varujú, že ak sa situácia nezmení, zrúti sa do päťdesiatich rokov celý rybi ekosystém. Tisíce delfínov, korytnačiek a ďalších vodných tvorov každoročne skončí v rybárskych sieťach.

## Začíname

Medzi takto ohrozené vodné živočíchy patrí napríklad treska alebo raja. Ak si chcete byť naozaj istí, že nepripravujete ohrozené druhy morských rýb, nakupujte tie, ktoré sú certifikované organizáciou Marine Stewardship Council (MSC). Pripomíname aj našu metodiku [Odporúčania na nákup rýb](#).

## Indikátory naplnenia kritérii:

- Doloženie výpočtu percentuálneho podielu čerstvých surovín na základe účtovnej uzávierky za posledný mesiac vo vyplnenej excel tabuľke (nájdete ju v žiadosti o certifikát).
- Doloženie ukážky informovania o pôvode používaných potravín v školskej jedálni alebo na webe školy.
- Doloženie jedálnych lístkov za posledný mesiac, v ktorom je uvedená sezónna zelenina a ovocie, jedlá pripravené z čerstvých a nespracovaných surovín, jedlá pripravené zo surovín pochádzajúcich z ekologických fariem.
- Kópie osvedčení biopotravín od vašich dodávateľov.
- Stručné komentáre ako naplňate ostatné kritériá S6 až S8.





## Vzdelávanie o jedle a strave

### **S9** Zabezpečili sme, aby deti mali k dispozícii záhradku a mohli prispievať k pestovaniu ovocia, zeleniny alebo bylín.

Školský alebo neďaleký pozemok, na ktorom môžu žiaci pestovať plodiny ekologicky šetrným spôsobom, je určitou formou interaktívnej výučby, ktorá spája viaceré predmety s témou ekologického spôsobu pestovania rastlín aj v školskej záhrade a ekologickej etiky, najmä v súvislosti s výživou a chovom hospodárskych zvierat. Pri výuke sa môžete inšpirovať metodikami našich českých kolegov:

[Ekologické poľnohospodárstvo](#)

[Čo skutočne vieme o poľnohospodárstve?](#)

#### **Začíname**

Čím viac druhov plodín budete pestovať, tým väčšia je šanca, že si jednotliví žiaci vyberú tú svoju, o ktorú sa budú chcieť postarať, z ktorej budú chcieť pripraviť jedlo a nakoniec aj zjesť. Ich aktivitu môžete ešte posilniť tým, že im dáte možnosť, aby si sami vybrali, čo chcú pestovať.

Čím viac sa budete venovať so žiakmi tejto nie jednoduchšej, no dôležitej téme ekologického poľnohospodárstva, tým viac ich podporíte, aby sa o túto tému zaujímali a chceli ju vedieť pochopiť. Krásnym príkladom toho je aj blog od českej školy - [Čo je ekologické poľnohospodárstvo?](#)

#### **Buďte príkladom**

Na vašej záhrade môžete napríklad každej z tried prideliť jeden meter štvorcový pozemku na pestovanie. Okrem toho jednu väčšiu časť pozemku môžete pretvoriť na malý ovocný sad, urobte záhony na pestovanie zeleniny a môžete dokonca postaviť skleník.

### **S10** Aspoň raz ročne môžu žiaci pripravovať jednoduché detské jedlá, či jesť plody, ktoré vypestovali sami.

Zaistite, aby na hodinách či krúžku varenia mohli žiaci aspoň jedenkrát ročne použiť suroviny pestované na školskom pozemku do svojich receptov. Ak je úroda dostatočná, zo surovín môžete pripraviť jedlá z výpestkov a usporiadať školskú ochutnávku.

#### **Začíname**

Ovocie a zelenina, ktoré ste sami vypestovali, chutia úplne inak, ako tie, ktoré ste kúpili v obchode. Dajte žiakom možnosť ochutnať a uvariť to, čo si sami vypestovali. Určite tak budú chcieť ochutnať ďalšie zdravé a čerstvé potraviny. Žiakov v škole môžete informovať



na nástenke alebo školským rozhlasom o tom, čo v školskej záhrade podarilo vypestovať a ako sa to využilo.

**Poznámka:** Pri pestovaní je dôležité zaistiť dodržiavanie základnej hygieny.

**Vyjadrenie Úradu Verejného Zdravníctva SR vo veci možnosti využívania produktov (ovocie, zelenina, bylinky) zo školských záhrad a pozemkov pri výrobe jedál v zariadeniach školského stravovania:**

Každý prevádzkovateľ dodávania malého množstva produktov má povinnosť v zmysle § 6 zákona Národnej rady SR č. 152/1995 Z.z. o potravinách v znení neskorších predpisov oznámiť kompetentnému orgánu úradnej kontroly potravín (príslušná regionálna veterinárna a potravinová správa) svoju činnosť na účely registrácie. Činnosťou sa v tomto prípade rozumie pestovanie, produkcia a dodávanie produktov rastlinného pôvodu príslušnému stravovaciemu zariadeniu.

**Buďte príkladom**

Žiaci môžu využiť záhradu, ako sa hovorí, doslova do posledného lístočka. Väčšinu z toho, čo vypestujú alebo čo na záhrade vyrastie, môžu použiť na školské aktivity, zo zvyškov vyrobiť ozdoby a predáť ich na školskom trhu (napr. jesenné slávnosti - jesenné dekorácie z tekvice).Výťažok potom použijete na financovanie krúžku varenia.

## **S11** Učíme deti spoznávať domáce a sezónne potraviny.

Prinášame prehľad odporúčaných vzdelávacích aktivít, ktorými škôlka okrem iného naplní aj ostatné kritériá.

**Vzdelávanie v oblasti potravín a výživy:**

1. **Celodenné výlety** > exkurzia na farmu spojená s ukázkou (vyhľadávanie uľahčí [mapa vzdelávacích fariem](#)); [vzdelávací program na farme](#); exkurzia do stravovacieho zariadenia - varenie so žiakmi; exkurzia do potravinárskeho podniku;
2. **Dlhodobé projekty** > [Školský farmársky trh](#) - osemtyždňový projekt; [Aby potraviny nekončili v koši](#) - zapojenie sa do iniciatívy, realizácia osvetu a analýzy potravinového odpadu; Pitný kohútik - zapojenie sa do iniciatívy, realizácia osvetu a analýzy;
3. **Projektové dni** > jarne a jesenné slávnosti; aktivity so (starými) rodičmi v záhrade; premietanie filmu o potravinách s diskusiou a vytvorením plagátu k filmu;
4. **Vzdelávacie bloky** > [Workshopy SZŠ](#) (pre učiteľov, žiakov, rodičov, personál jedálne); O potravinách a príprave jedla (podľa metodík, napríklad - [Archa chutí](#), [Učenie chutí](#), [Úlohy na zahryznutie](#)); Beseda s odborníkom - lekárom, odborníkom na výživu, poľnohospodárom, výrobcom potravín, atď.;



## **S12** Učíme deti ako strava súvisí so životným prostredím.

Viac ako 30 % dopadu na životné prostredie je spôsobené v dôsledku výroby, prepravy a spracovania potravín. Táto problematika je vhodná na spracovanie na špeciálne projekty určené pre celé triedy, ktoré môžu napríklad byť spojené s návštevou fariem a pod. Nechajte deti premýšľať a diskutovať o etických a ekologických aspektoch stravovania. Spolu s deťmi sa snažte zmenšiť ekologickú stopu školského stravovania.

### **Začíname**

Poučte deti o tom, ako sami môžu zmierniť škodlivý dopad na životné prostredie - výber metodiky prispôbiť veku. Otázky chovu zvierat a poľnohospodárstvo taktiež zahŕňajú ďalšie témy, ako zachádzanie so zvieratami alebo spravodlivé odmeňovanie výrobcov potravín.

## **S13** Jeden alebo viac tried udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.

Aspoň jedenkrát ročne organizujte školský výlet do niektorého z miestnych poľnohospodárskych podnikov. Návštevy fariem by mali byť súčasťou celoročného kontaktu s miestnymi výrobcami tak, aby sa žiaci mohli dozvedieť, čo sa na farme nové udialo. Návštevy organizujte pre malé skupinky žiakov a v rôznych častiach školského roka, aby si žiaci mohli odsledovať rôznorodosť prác, prípadne sa aj do niektorých aktívne zapojiť. Menšie skupinky budú mať väčšiu šancu sa s farmárom porozprávať a dozvedieť sa viac o celoročnom chode farmy. Od našich českých kolegov je možné využiť rozsiahlu metodiku - [Škola v prírode na farme](#).

Deti majú mnohokrát len malé poňatie o tom, odkiaľ všetko to jedlo okolo nich pochádza a kto ho vyrába. Vidieť tak na vlastné oči, ako sa vyrába syr, alebo pečie chlieb, môže byť pre nich skvelý a poučný zážitok. Deti, ktoré podnik navštívili, sa tak môžu so spolužiakmi podeliť o svoje zážitky. Miestni výrobcovia, ako pekári alebo mäsiari, obvykle vítajú možnosť nadviazať užšiu spoluprácu s miestnymi škôlkami/školami a názorne im predviesť, ako pracujú. V prípade, že je hromadná návšteva u výrobcu nepraktická, skúste niekoho priamo z výroby pozvať, aby o svojom remesle niečo porozprával na besede v škôlke.

### **Začíname**

Deti, ktoré farmu navštívili, sa môžu so spolužiakmi či rodičmi podeliť o zážitky napríklad tak, že pripravia nástenku s fotografiami a popisom. S farmárom môžete pravidelne komunikovať prostredníctvom emailu alebo ho rovno pozvať do školy na niektorú zo



školských akcií. Využiť je možné aj formu videohovoru, ako o tom napísala česká škola vo svojom blogu - [Zavolajte farmárovi](#). Ak chcete usporiadať väčšiu návštevu farmy, skúste zorganizovať školský piknik alebo pomoc so zbieraním plodín.

### **Buďte príkladom**

Môžete sa svojich detí opýtať, čo by sa chceli na návšteve farmy najviac dozvedieť. Väčšinou deti chcú poznať každodenný život na farme, zapojiť sa do praktických činností, niečomu sa priučiť a priložiť ruku k dielu.

Ešte pred výletom na farmu môžu učitelia s deťmi pozerať náučný film o zvieratách a deti si na základe toho pripravujú otázky pre vybraných zamestnancov farmy. Vďaka tomu sa na návštevu skutočne tešia a môžu si odniesť mnoho nových znalostí. Môžete taktiež pre deti a ich rodičov zorganizovať návštevu v miestnych mäsiarstvách, pekárňach alebo veľkoobchode, ktorý dodáva tovar do školskej jedálne.

Deti sa môžu v rámci návštevy dozvedieť, ako obchod funguje, alebo ochutnať rôzne sezónne ovocie, zeleninu alebo napríklad domáce klobásy. Okrem toho môžu deti sledovať prípravu mäsa a výrobu klobás či pečiva. Úzka spolupráca s miestnym podnikom zlepšuje povedomie deti o tom, odkiaľ jedlo pochádza a kto ho ako vyrába.

### **Indikátory naplnenia kritérií:**

- Stručné komentáre ako naplníte kritériá.
- Uverejnenie blogu na našom webe s fotodokumentáciou receptov jedál z krúžku varenia.
- Doloženie zoznamu metodických materiálov, ktoré majú učitelia k dispozícii na výučbu základných princípov ekologického poľnohospodárstva.

## Miestne spoločenstvo a spolupráca

### **S14** Aktívne podporujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie vo vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín.

Pestovanie domáceho ovocia a zeleniny ukrýva množstvo výhod. Predovšetkým je to spôsob, ako si môže rodina za minimálne náklady zaobstarať čerstvé ovocie a zeleninu. Podporujte deti, aby so svojou rodinou doma varili a pestovali plodiny, prostredníctvom zaujímavých domácich úloh. Prípadne môžete deťom dávať recepty alebo semenka a sadenice, ktoré si doma vypestujú.



## Začíname

Motivujte žiakov, aby doma s rodičmi vyskúšali zadané recepty a použili pritom dostupné suroviny alebo im suroviny rovno sami poskytnite. Výsledky tak môžu nafotiť alebo rovno priniesť a pochváliť sa s nimi pred spolužiakmi. Rozbehnite na škole súťaž o najlepšiu fotku/krátke video (reels) domácej varenej večere z vlastnej dopestovanej zeleniny.

## Buďte príkladom

Deťom taktiež môžete dať semienka, aby z nich vypestovali sadenice, ktoré následne prinesú do školy, kde budú vypestované na školskom pozemku. Inšpirujte žiakov k tomu, aby si viedli denník (môže byť klasickou formou zápiskov doplnený o fotky alebo formou časozberného videa), ako sa im podarilo zo semienok vypestovať napríklad bylinku. Denník by potom ukázali ostatným v škôlke. Rodičia deťom môžu pomáhať a spoločne môžu pestovať celú radu plodín, na ktoré by si deti sami netrúfli. Následne budú deti chcieť vedieť, čo so svojou úrodou majú urobiť, môžete im teda zasielať recepty. Nakoniec môžete usporiadať celoškolskú slávnosť, na ktorej z vypestovaných produktov pripravíte chutné pokrmy.

## **S15** Naši pedagógovia zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými škôlkami, rodičmi a verejnosťou.

Podporujte deti v tom, aby sa o svoje nové znalosti podelili s ostatnými. Môžu sa tak naučiť niektoré dôležité sociálne zručnosti. Odporúčame sa prepájať s ostatnými škôlkami a zdieľať si medzi sebou priamo pri návštevách príklady dobrej praxe. Opäť o tom informovať aj rodičov pri rôznych podujatiach, rovnako odporúčame pozývať aj zriaďovateľov škôl.

Svoje skúsenosti na ceste za strieborným certifikátom už bronzové školy odovzdávajú aj prostredníctvom aktívnej účasti na našich webinároch. Školská koordinátorka formou krátkej prezentácie opíše príklady dobrej praxe v danej škôlke. Vystúpi tam s krátkou prezentáciou.

## Začíname

### Aktivity na plnenie tohto kritéria môžu napríklad zahŕňať:

- Deti sa podieľajú na organizácii návštevy z ostatných škôlok a iných návštevníkov vo vašej škôlke a školskej záhrade.
- Deti predvádzajú svoje nové zručnosti rodičom a ostatným žiakom.
- Deti v spolupráci s učiteľkami vedú prezentácie, ale sa aj zúčastňujú prezentácií pre ostatné škôlky.

## Buďte príkladom

Deti môžu pomáhať napríklad usporiadať prezentáciu o svojej nedávnej návšteve miestnej farmy pre inú školu. Jeden z učiteľov školy tak môže na prezentácii informovať o organizácii výletu a o tom, ako je možné podobné návštevy zapracovať do školského



vyučovania. Deti spoločne s učiteľmi môžu viesť rozhovory o programe Skutočne zdravá škola, ktorý v škôlke prebieha.

## **S16** Škôlka aspoň raz ročne organizuje pre rodičov besedu alebo prednášku o vyváženej strave.

Zaistite aktivity pre rodičov, vtiahnite ich do diania na vašej škole a naplňajte spolu kritériá programu. Skutočne zdravá škola sa snaží byť mostom v pomyselnom trojuholníku: dieťa x škôlka x rodič. Často narazia na seba odlišné názory školy a rodiča v rôznych témach, jedna strana obviňuje druhú a opačne. Téma stravovania býva jednou z nich.

### **Začíname**

Venujte čas rodičovského združenia vysvetleniu ako funguje školská jedáleň, v akej situácii sa momentálne nachádza, aký vzťah k jedlu badáte na žiakoch. Vyhradíte si na to môžete čas spojený aj [s odbornou prednáškou](#), ktorú si viete zabezpečiť aj cez naše workshopy alebo tiež pozretím nášho webinára:

- [Stravovacie a pohybové návyky detí](#)
- [Strava a jej vplyv na imunitný systém](#)
- [Výživa detí v roku 2021 - ako by mala vyzerat](#)
- [Trpká chuť cukru](#)

## **S17** Škôlka informuje rodičov o online/offline vzdelávacích aktivitách, ktoré pre verejnosť realizuje Skutočne zdravá škola.

Podporte záujem rodičov o Skutočne zdravú školu, preposielajte im pravidelné informácie o našich aktuálnych aktivitách, či už formou platformy Edupage alebo e-mailom. Odkázať ich môžete aj na prihlásenie do nášho newslettera. Angažovaní a akční rodičia bývajú veľkou pomocou pre rast škôlky, je dobré im načúvať.

### **Začíname**

Ak hľadáte určitú pomoc či máte nejakú potrebu, neváhajte ju vyhľadať medzi rodičmi. Veríme, že sa nájdú takí, ktorí radi poskytnú svoje znalosti a skúsenosti v prospech škôlky, radi nadviažu aj dlhodobé spolupráce. Či už by išlo napríklad o zabezpečenie stromčekov do školskej záhrady, vyhlíbenie jamy na jazierko, spolufinancovanie workshopu, zaistenie odmien pre výhercov v školskej súťaži...



### Indikátory naplnenia kritérii:

- Doloženie kópie článku o realizovanom podujatí pre verejnosť, ktorá bola zverejnená v regionálnej tlači (odkaz alebo kópia konkrétneho mediálneho výstupu, fotodokumentácia).
- Uverejnenie blogov (3x ročne) na našom webe k daným kritériám (S10, S13 a S14).
- Prehlásenie o aktívnej účasti na webinári o príkladoch dobrej praxe zo škôl.

Ak ste sa rozhodli urobiť ďalší krok a získať zlatý certifikát, prosím, prečítajte si celé znenie jednotlivých kritérií na našom webe a kontaktujte svojho regionálneho koordinátora.

---

Kritéria boli adaptované z českého programu Skutečně zdravá škola a preložené do slovenského jazyka.  
Spracoval: Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku

