

Skutečně zdravá škola

Jak získat stříbrné hodnocení Skutečně zdravé školy

Kritéria a návod



Přehled kritérií pro udělení stříbrného hodnocení

Angažovanost a kultura stravování

- S1** Školská rada či vedení školy odsouhlasilo plán podpory zdravého stravování a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplnění.
- S2** Přestávka na oběd má při sestavování rozvrhu jasnou prioritu.
- S3** Zajistili jsme, že příslušní učitelé mají dostatečné znalosti a dovednosti k tomu, aby vedli hodiny pěstování a vaření.
- S4** Snažíme se přesvědčit rodiče, aby svým dětem ke svačině nedávali nezdravé potraviny.
- S5** Pravidelně zveme rodiče, aby přišli poobědvat se svými dětmi do školní jídelny.
- S6** Při úklidu v prostorách školy a mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni jsou používány jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- S7** Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- S8** Minimálně 5 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.
- S9** Školní jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.
- S10** Kuřecí maso pochází z vysoce šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů.
- S11** Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).
- S12** Ve školní jídelně jsou podávány přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.

Vzdělávání o jídle a stravování

- S13** Zajistili jsme, že žáci v rámci hodin pěstování na školním pozemku pěstují plodiny ekologicky šetrným způsobem.
- S14** Založili jsme kroužek vaření a naši žáci v něm vaří ze sezónních a místních potravin a biopotravin.
- S15** Alespoň jednou ročně mohou žáci připravit pokrmy ze surovin, které sami vypěstovali na školní zahradě.
- S16** Naši žáci přemýšlí a diskutují o etických a ekologických aspektech stravování. Spolu s žáky se snažíme zmenšovat ekologickou stopu školního stravování.
- S17** Jeden nebo více ročníků udržuje během školního roku kontakt s místním zemědělským podnikem nebo farmářem. Alespoň jednou ročně organizujeme školní výlet do některého z místních menších zemědělských podniků.

Místní společenství a spolupráce

- S18** Pořádáme akce s cílem zapojit rodiče žáků a veřejnost do našich pěstitelských a kulinářských aktivit.
- S19** Aktivně povzbuzujeme naše žáky a jejich rodiče, aby pěstovali zeleninu a ovoce na vlastních zahrádkách a doma připravovali pokrmy z čerstvých surovin.
- S20** Naši žáci sdílejí zkušenosti z programu Skutečně zdravá škola s ostatními školami, rodiči a veřejností.

Angažovanost a kultura stravování

Kritérium S1

Školská rada či vedení školy odsouhlasilo plán podpory zdravého stravování a stanovilo kroky k jeho naplnění.

Prostřednictvím akční skupiny připravte kompletní plán školního stravování, který bude obsahovat váš závazek učinit zdravé stravování a vzdělávání v oblasti zdravého stravování hlavní prioritou.

Začínáme

Dlouhodobý úspěch a efektivitu vašeho plánu zajistíte tím, že do něj zapojíte celou školu, a to včetně žáků, rodičů a zaměstnanců školy. Důležitou podmínkou pro dosažení úspěchu je podpora školské rady, ve které má své místo také zástupce zřizovatele školy. Plán podpory zdravého stravování je průběžně se měnícím dokumentem, který zajistí, že škola jako celek bude propagovat myšlenku zdravého a udržitelného stravování a že v tomto ohledu půjde příkladem.

Kritérium S2

Přestávka na oběd má při sestavování rozvrhu jasnou prioritu.

Zajistěte, že zdravé stravování je prioritou a že žáci mají v rámci rozvrhu možnost a čas se v klidu naobědvat.

Začínáme

Podporujte žáky v tom, aby obědu věnovali dostatek času, trávili u jídla čas se spolužáky a oběd si vychutnali. Čas na oběd je nutné zajistit i pro žáky s odpoledním vyučováním či provádějící mimoškolní aktivity.

Kritérium S3

Zajistili jsme, že příslušní učitelé mají dostatečné znalosti a dovednosti k tomu, aby vedli hodiny pěstování a vaření.

Provedte vyhodnocení kompetencí mezi učiteli a zjistěte, kteří z nich potřebují dodatečné školení pro bezproblémové vedení hodin vaření a pěstování. Pro tyto účely sestavte harmonogram školení.

Začínáme

Pokud mají učitelé tyto činnosti vykonávat kvalitně, potřebují k tomu odpovídající školení a zázemí. U vaření je pak obzvláště důležité, aby učitelé či nepedagogičtí pracovníci byli schopni zajistit bezpečnost žáků. K tomu si musí osvojit několik základních dovedností a především zachovávat obezřetnost, zejména při práci s noži.

Užitečné informace a odkazy naleznete na www.skutecnezdravaskola.cz

Jděte příkladem

Pro své zaměstnance můžete uspořádat ve spolupráci s místní restaurací nebo profesním svazem kuchařů školení na téma bezpečnost přípravy potravin. Školení se zúčastní zaměstnanci školy odpovědní za lekce vaření a odnesou si z něj příslušné osvědčení.

Kritérium S4

Přesvědčujeme rodiče, aby svým dětem ke svačině nedávali nezdravé potraviny.

Aktivně oslovujte rodiče, aby svým ratolestem do školy balili zdravé svačiny, obsahující zeleninu a ovoce. Nezdravé svačiny a sladkosti, které si děti přinesou z domu, podkopávají vaši snahu transformovat stravovací kulturu školy.

Začínáme

Jedním ze způsobů, jak začít, je domluvit se s rodiči a žáky na základních pravidlech pro zdravé školní svačiny. Zkuste uspořádat soutěže o nejlepší zdravou svačinu nebo různé praktické semináře. Jakmile jsou tato základní pravidla nastavena, můžete je zkusit aplikovat také na potraviny prodávané ve škole.

Jděte příkladem...

Ve spolupráci s žáky můžete uspořádat školní akci, kde budou určení žáci rozdávat ostatním hvězdičky, pokud si do školy přinesou zdravou svačinu. Kartu se získanými hvězdičkami a nápady na zdravé svačiny si žáci nosí domů, kde se mohou pochlubit rodičům. Během roku se kvalita svačin postupně zlepší a děti se současně naučí spoustu informací o zdravém stravování.

Kritérium S5

Pravidelně zveme rodiče, aby přišli poobědvat se svými dětmi do školní jídelny.

Pozvete rodiče do školní jídelny, aby alespoň jednou za školní rok přišli poobědvat se svými dětmi.

Začínáme

Zkuste rodičům zaslat dopis, pozvete je prostřednictvím třídních učitelů na třídních schůzkách nebo zveřejněte oznámení ve školním časopise a na webových stránkách.

Jděte příkladem...

Využijte aktivitu jako součást vašich školních projektů zaměřených na sociální vzdělávání vašich žáků. V rámci projektu si žáci prvního stupně mohou například dopisovat se staršími spoluobčany v místě o zdravém jídle. Starší žáci pak pro ně společně se zaměstnanci jídelny připraví zdravá jídla, která společně ochutnají na každoroční hostině.

Pro více informací viz www.skutecnezdravaskola.cz

Kritérium S6

Při úklidu v prostorách školy a při mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni používáme jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie Plánu podpory zdravého stravování podepsaný vedením školy a příslušný harmonogram plnění.
- Komentář k rozvrhu hodin školy, který objasňuje, jak je zajištěno, aby děti měly dostatečnou přestávku na oběd, nemuseli čekat dlouhé fronty a mohly se v klidu najíst.
- Doklad o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti výuky pěstování a vaření, případně seznam odborné literatury, která je ve škole k dispozici pro tuto výuku.
- Kopie stručné zprávy o komunikaci s rodiči ve věci zdravých svačín pro děti a možnosti ochutnat oběd ve školní jídelně.
- Faktury od dodavatelů za poslední tři měsíce, prokazující nákup ekologicky šetrných prostředků na mytí a úklid.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

Kritérium S7

Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.

Čerstvé a nezpracované suroviny, které školní jídelna nakupuje pro přípravu pokrmů, by měly pocházet od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v kraji, ve kterém škola sídlí, nejdále však v sousedním nebo nejbližším kraji.

Školní jídelna by měla nabízet místní potraviny či pokrmy připravené z místních surovin alespoň ve dvou z následujících kategorií:

- ovoce,
- zelenina,
- mléčné výrobky a vejce,
- maso (párky a mleté maso se počítají, pouze pokud pocházejí od místních výrobců),
- ryby (lze počítat v případě, že jsou čerstvě vylovené z místního rybolovu),
- pečivo (lze počítat v případě, že je čerstvě upečeno v místní pekárně).

Zvýrazněte tyto potraviny na jídelníčku a u příslušných potravin nezapomeňte uvést, že jsou dostupné pouze v sezóně.

Poznámka: Jasně uveďte, zda je místní celý pokrm nebo jen některá z jeho ingrediencí. Např. uveďte „Ovocný koláč z místního ovoce“, nikoli „Místní ovocný koláč“.

Začínáme

Jelikož některé suroviny jsou sezónní či jsou jinak dočasně nedostupné, budete muset spolupracovat s více dodavateli – farmáři. Měli byste také připravit „sezónní jídelníček“, který bude odrážet dostupnost surovin.

Zaznamenejte veškeré případy, kdy vaše týdenní nabídka obsahuje méně než dvě místní potraviny či suroviny z důvodu nedostupnosti – to je přijatelné, pokud přerušení netrvá déle než jeden měsíc. Pro praktické informace o místních potravinách viz náš návod na www.skutecnezdravaskola.cz

Tip

Do navazování spolupráce s místními farmáři zapojte celý akční tým. Farmy mohou nejen dodávat suroviny do jídelny, mohou také sloužit pro vzdělávací programy pro žáky.

Kritérium S8

Minimálně 5 % surovin pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Ekologické zemědělství produkuje méně znečištění a méně oxidu uhličitého a zlepšuje životní podmínky zvířat a také místní ekonomickou situaci.

Školní jídelna by měla nabízet certifikované biopotraviny alespoň ve dvou z následujících kategorií:

- ovoce,
- zelenina,
- mléčné výrobky a vejce,
- maso,
- ryby (počítá se, pokud pocházejí z ekologického rybolovu nebo pokud jsou certifikované organizací MSC),
- pečivo,
- sypké potraviny.

Zvýrazněte tyto potraviny na jídelníčku a u příslušných potravin nezapomeňte uvést, že jsou dostupné pouze v sezóně.

Poznámka: Jasně uveďte, zda je místní celý pokrm nebo jen některá z jeho ingrediencí. Např. uveďte „Omeleta z bio vajec“, nikoli „Bio vaječná omeleta“.

Začínáme

Pravděpodobně budete muset během roku zajistit nabídku více biopotravin, jelikož některé potraviny jsou sezónní či jsou jinak dočasně nedostupné. Zaznamenejte veškeré případy, kdy vaše týdenní nabídka obsahuje méně než dvě biopotraviny z důvodu nedostupnosti – to je přijatelné, pokud přerušení netrvá déle než jeden měsíc.

Pro praktické informace o biopotravinách viz náš návod na www.skutecnezdravaskola.cz

Kritérium S9

Školní jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.

Toto kritérium platí pouze pro školní jídelny, které jsou organizačně schopné nabízet dvě a více jídel a v případě, že bude podmínka slučitelná s podmínkami aktuálních výživových doporučení pro školní jídelny.

Začínáme

Inspirujte se v blízkých prodejnách a restauracích zdravé výživy, které zpravidla mají odzkoušena bezmasá a bezmléčná jídla a dobře znají suroviny pro náhradu masa, mléka a mléčných výrobků.

Tip

Prvním krokem může být nabídnutí ochutnávkových porcí méně obvyklých surovin, které začnete používat při vaření bezmasých a bezmléčných jídel.

Kritérium S10

Kuřecí maso pochází z šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů. V případě jídelen v pohraničí může maso pocházet z prověřených farem v příhraničí.

Abyste splnili toto kritérium, zajistěte si u vašich dodavatelů certifikát nebo doklad o tom, z jakých chovů maso pochází.

Pokud má kuřecí maso splňovat kritérium „z volného chovu“, musí být v souladu s evropskými normami, které uvádějí, že kuřata musejí mít přístup k výběhu ve venkovním prostředí.

Případně se můžete rozhodnout použít alespoň 10 % kuřecího masa z kontrolovaného ekologického chovu.

Kritérium S11

Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).

Pokud si to můžete v rámci rozpočtu dovolit, používejte přednostně vejce z volných výběhů. Jsou značena číslovkou „1“. Demonstrujete tím, že si vážíte toho, jak je s nosnicemi na farmě zacházeno, a svým strážníkům ukazujete, že svoje rozhodnutí udělat školní stravování udržitelnější myslíte vážně.

Začínáme

Nemusíte najednou vyměnit veškeré nákupy vajec za ta kvalitnější. Využijte například kvalitnější vejce tehdy, pokud je použijete do pokrmů pro děti v mateřské škole nebo pokud je servírujete samostatně, například v receptu s vejcem natvrdo.

Kritérium S12

Ve školní jídelně jsou podávány přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.

Doporučujeme jídelně přednostně nakupovat ryby tuzemské. V první řadě doporučujeme ryby chované v rybnících, tedy kapra, případně Omega 3 kapra, dále pak ryby chované v recirkulačních systémech: keříčkovec (sumeček africký) či tilápie. Nadměrný rybolov zdevastoval celou jednu třetinu globální populace ryb a vědci varují, že pokud se situace nezmění, zhroutí se do padesáti let celý rybí ekosystém. Tisíce delfinů, želv a dalších vodních tvorů každoročně naleznou smrt v obřích rybářských sítích.

Začínáme

Při výběru lovených mořských ryb doporučujeme vyhledávat ty, které mají certifikaci „Marine Stewardship Council“ (MSC). U ryb z akvakultury z dovozu doporučujeme upřednostňovat ryby býložravé či všežravé (tilápie), nejlépe s certifikací Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Při výběru mořských ryb a živočichů se jídelna může také řídit „Červeným seznamem“ Greenpeace (<http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>).

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie výpočtů měsíčních vyhodnocování procentního podílu pokrmů vyrobených dle kritérií S6, S7, S9?
- Kopie jídelníčku za poslední tři měsíce, ve kterém je označena sezónní zelenina a ovoce, pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných surovin, pokrmy připravené ze surovin pocházejících z ekologických farem.
- Kopie jídelníčků prokazujících, že školní jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků, ryb a vajec.
- Fotografie – ukázka informace o původu použitých potravin ve školní jídelně nebo web stránka.
- Kopie Osvědčení o biopotravině od vašich dodavatelů.

Stručně popište:

- Jak naplňujete kritérium S9 a S10?
- Pravidla pro nákup ryb. Jakým způsobem je prováděna kontrola splnění požadavku na původ a způsob chovu a lovu ryb při příjmu do skladu jídelny, včetně záznamu o kontrole?

Vzdělávání o jídle

Kritérium S13

Zajistili jsme, že žáci v rámci hodin pěstování na školním pozemku pěstují plodiny ekologicky šetrným způsobem.

Školní nebo nedaleký pozemek, na kterém žáci mohou pěstovat plodiny ekologicky šetrným způsobem, je určitou formou interaktivní výuky, která spojuje celou řadu předmětů. Připravili jsme pro učitele metodiky a návody na plánování, tvorbu a provoz školních zelinářských zahrad, najdete je na www.skutecnezdravaskola.cz.

Začínáme

Čím více druhů plodin budete pěstovat, tím větší je šance, že si jednotliví žáci vyberou tu svoji, o kterou budou chtít pečovat, kterou budou chtít vařit a nakonec také sníst. Jejich aktivitu můžete ještě posílit tím, že jim dáte možnost, aby si sami vybrali, co chtějí pěstovat.

Jděte příkladem...

Na vaší zahradě můžete například každé ze tříd přidělit jeden metr čtvereční pozemku na pěstování bylinek. Kromě toho jednu větší část pozemku přetvořte na malý ovocný sad, vytvořte záhony na pěstování zeleniny, a můžete dokonce postavit skleník.

Kritérium S14

Založili jsme kroužek vaření a naši žáci v něm vaří ze sezónních a místních potravin nebo biopotravin.

V rámci mimoškolní činnosti nabídněte ve spolupráci s pracovníky školní jídelny kroužek vaření. Zajistěte pro něj dostatek receptů, které využívají sezónní potraviny.

Začínáme

Školní kroužek vaření je ideálním způsobem, jak v rámci mimoškolních aktivit využít získané znalosti. Zkuste žákům také poskytovat informace o problematice původu potravin, udržitelnosti, ekologickém zemědělství a chovatelství tím, že jim zprostředkujete návštěvu nebo setkání s místními farmáři. A proč rovnou nevyužít ovoce a zeleninu, kterou žáci vypěstovali na školním pozemku?

Kritérium S15

Alespoň jednou ročně mohou žáci připravit pokrmy ze surovin, které sami vypěstovali na školní zahradě.

Zajistěte, aby váš kroužek vaření mohl alespoň jednou ročně použít suroviny vypěstované na školním pozemku do svých sezónních receptů.

Začínáme

Ovoce a zelenina, kterou jste sami vypěstovali, chutná úplně jinak než ta, kterou jste koupili v obchodě. Dejte žákům možnost ochutnat a uvařit to, co sami vypěstovali. Jistě pak budou chtít ochutnat další zdravé a čerstvé potraviny. Žáky ve škole můžete informovat o tom, že dnes bude v hodině vaření použito jejich ovoce jejich ovoce či zelenina, například pomocí nástěnky.

Poznámka: Při zpracování ovoce je důležité zajistit dodržování základní hygieny.

Jděte příkladem...

Žáci mohou využít zahradu doslova do posledního lístečku. Většinu z toho, co vypěstují nebo co na zahradě vyroste, mohou použít pro školní aktivity a ze zbytků vyrobit ozdoby a prodat je rodičům na školním jarmarku. Výtěžek pak použijete na financování kroužku vaření.

Kritérium S16

Naši žáci přemýšlí a diskutují o etických a ekologických aspektech stravování. Spolu s žáky se snažíme zmenšovat ekologickou stopu školního stravování.

Více než 30 % dopadu na životní prostředí je způsobeno v důsledku výroby, přepravy a zpracování potravin. Toto téma může být použito pro speciální projekty určené pro celé školní ročníky, které mohou mimo jiné zahrnovat návštěvy farem apod.

Začínáme

Zařaďte do výuky lekce, které žákům umožní kriticky reflektovat fakta o ekologických a etických aspektech stravování a na základě nichž mohou zmírnit dopad na životní prostředí. Otázky chovu zvířat a zemědělství také zahrnují další témata, jako je zacházení se zvířaty nebo spravedlivé odměňování výrobců potravin. Příslušné informace pro učitele naleznete na www.skutecnezdravaskola.cz

Kritérium S17

Jeden nebo více ročníků udržuje během roku kontakt s místním zemědělským podnikem nebo farmářem.

Alespoň jednou ročně organizujeme školní výlet do některého z místních menších zemědělských podniků. Návštěvy farem by měly být součástí celoročního kontaktu s místními výrobci, tak aby se děti mohly dozvědět, co se na farmě událo nového. Návštěvy organizujte po malých skupinkách dětí a v různých částech školního roku. Menší skupinky budou mít větší šanci si s farmářem promluvit a dozvědět se více o celoročním chodu farmy.

Malé děti mají mnohdy jen malé ponětí o tom, odkud všechno to jídlo okolo nich pochází a kdo ho vyrábí. Vidět pak na vlastní oči, jak se vyrábí sýr nebo peče chléb, pro ně může být skvělý a poučný zážitek.

Žáci, kteří podnik navštívili, pak mohou spolužákům sdělit své zážitky.

Místní výrobci, jako pekaři nebo řezníci, obvykle vítají možnost navázat užší spolupráci s místními školami a názorně jim předvést, jak pracují. Pokud je hromadná návštěva u výrobce nepraktická, zkuste jej pozvat, aby o svém řemeslu něco povyprávěl přímo ve škole.

Začínáme

Žáci, kteří farmu navštívili, pak mohou spolužákům sdělit své zážitky například tak, že připraví nástěnku s fotografiemi a popisem. S farmářem můžete pravidelně komunikovat prostřednictvím e-mailu nebo ho rovnou pozvat do školy na některou ze školních akcí. Pokud chcete uspořádat větší návštěvu farmy, zkuste zorganizovat školní piknik nebo pomoc při sklizení plodin.

Jděte příkladem...

Můžete se svých žáků zeptat, co by se chtěli během návštěvy farmy nejvíce dozvědět. Většinou děti chtějí poznat každodenní život na farmě, zapojit se do praktických činností, něčemu se přiučit a přiložit ruku k dílu.

Ještě před výletem na farmu mohou učitelé s žáky zhlédnout poučný film o zvířatech a děti si na základě toho připraví otázky pro vybrané zaměstnance farmy. Díky tomu se na návštěvu skutečně těší a mohou si odnést spoustu nových znalostí. Můžete také pro žáky a jejich rodiče zorganizovat návštěvu v místním řeznictví, pekařství nebo velkoobchodu, který dodává do školní jídelny.

Žáci se mohou v rámci návštěvy dozvědět, jak obchod funguje, nebo ochutnat různé sezónní ovoce, zeleninu nebo domácí klobásy. Kromě toho mohou děti sledovat přípravu masa a výrobu klobás či pečiva.

Úzká spolupráce s místním podnikem zlepšuje povědomí žáků o tom, odkud jídlo pochází a kdo a jak ho vyrábí.

Indikátory naplnění kritérií

- Popis minimálně 5 realizovaných programů za poslední školní rok dle doporučených aktivit ze seznamu Skutečně zdravé školy.
- Seznam metodických materiálů, které mají učitelé k dispozici pro výuku základních principů ekologického zemědělství, ekologického způsobu pěstování rostlin na (školní) zahradě a ekologické etiky související zejména se stravováním a chovem hospodářských zvířat.
- Kopie ročního tematického plánu kroužků, 5 fotografií nebo videodokumentace.
- Kopie receptů pokrmů, které žáci uvařili ve výuce vaření ze surovin, které byly vypěstovány na školní zahradě, fotodokumentace (vaření pokrmu a hotové jídlo).
- Fotodokumentace z návštěvy farmy, stručný popis zahrnující datum návštěvy, název a adresu farmy.

Místní společenství a spolupráce

Kritérium S18

Pořádáme akce s cílem zapojit rodiče žáků a širokou veřejnost do našich pěstitelských a kulinářských aktivit.

Kromě každoroční akce zaměřené na zdravé stravování pořádáme alespoň dvě setkání s rodiči a širokou veřejností, na kterých se účastníci mohou zapojit do různých aktivit, co se týče vaření a zahradničení. Díky tomu žáci získají možnost pochlubit se svými úspěchy. Tyto činnosti lze začlenit do existujících školních akcí, jako jsou školní oslavy nebo sportovní soutěže.

Začínáme

Setkání s rodiči a širokou veřejností mohou mít celou řadu podob, jako jsou ochutnávky nebo přednášky místních farmářů, řemeslníků či kuchařů.

Jděte příkladem...

Žáci na vaší škole mohou například pěstovat svoje vlastní bylinky v květináčích za oknem tříd. Sami pak organizují školní akce pro rodiče, na kterých květináče vlastnoručně vyrábějí a zdobí.

Kritérium S19

Aktivně povzbuzujeme naše žáky a jejich rodiče, aby pěstovali zeleninu a ovoce na vlastních zahrádkách a doma připravovali pokrmy z čerstvých surovin.

Pěstování domácího ovoce a zeleniny skýtá celou řadu výhod. Především je to způsob, jak si rodina může za minimální náklady obstarat čerstvé ovoce a zeleninu.

Podporujte své žáky, aby se svou rodinou doma vařili a pěstovali plodiny, prostřednictvím zajímavých domácích úkolů. Případně můžete dětem dávat recepty nebo semínka a sazenice, které si doma vypěstují.

Začínáme

Motivujte žáky, aby doma s rodiči vyzkoušeli zadané recepty za použití dostupných surovin anebo jim suroviny rovnou sami poskytněte. Výsledky pak mohou vyfotit nebo rovnou přinést a pochlubit se s nimi před spolužáky. Dětem také můžete dát semínka, aby z nich vypěstovali sazenice, které poté přinesou do školy, kde budou vypěstovány na školním pozemku.

Jděte příkladem...

Dětem můžete říct, aby si vedly deníček o semínkách, která se jim podařilo vypěstovat, a ten pak ukázaly ve škole. Rodiče dětem mohou pomáhat a společně mohou pěstovat celou řadu plodin, na které by si děti samy netroufily. Následně budou děti chtít vědět, co se svou úrodou mají dělat, můžete jim tedy zasílat recepty. Nakonec můžete uspořádat celoškolskou slavnost, na které výpěstky připravíte do chutných pokrmů.

Kritérium S20

Naši žáci sdílejí zkušenosti z programu Skutečně zdravá škola s ostatními školami, rodiči a veřejností.

Podporujte vaše žáky v tom, aby se o své nově nabyté znalosti podělili s ostatními. Mohou se tak naučit některé důležité sociální dovednosti.

Začínáme

Aktivity ke splnění tohoto kritéria mohou například zahrnovat:

- Žáci provázejí návštěvy z ostatních škol a jiné návštěvníky po vaší škole a školní zahradě.
- Žáci předvádějí svoje nové dovednosti rodičům a ostatním žákům.
- Žáci vedou prezentace nebo se účastní prezentací pro ostatní školy.
- Žáci vedou prezentace na místních akcích zaměřených na zdravé stravování a ochranu životního prostředí.
- Žáci zvou menší skupinky žáků z ostatních škol na návštěvy farem.

Jděte příkladem...

Žáci mohou například uspořádat prezentaci o své nedávné návštěvě místní farmy.

Jeden z učitelů školy pak může prezentaci doplnit o informace o organizaci výletu a o tom, jak lze podobné návštěvy zapracovat do školní výuky. Žáci společně s učitelem pak mohou vést diskusi o programu Skutečně zdravá škola, který na škole probíhá.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie tiskové zprávy o realizované akci pro veřejnost, která se objeví v regionálním tisku (odkaz nebo kopie konkrétního mediálního výstupu, fotodokumentace (případně video dokumentace)
- Minimálně třikrát ročně zveřejněný příspěvek na blogu webových stránek Skutečně zdravá škola.

Kritéria pro dosažení zlatého certifikátu

Níže uvádíme seznamy kritérií pro udělení zlatého certifikátu. Pokud jste se rozhodli učinit další krok a získat zlatý certifikát, přečtěte si celé znění jednotlivých kritérií na www.skutecnezdravaskola.cz.

Angažovanost a kultura stravování

- Z1** Naši žáci se podílí na navrhování úprav školní jídelny, aby byl vytvořen příjemný a klidný prostor pro stolování.
- Z2** Ve spolupráci s dodavateli surovin pro školní jídelnu se snažíme minimalizovat objem biologického odpadu.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- Z3** Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- Z4** Minimálně 10 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.
- Z5** Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).
- Z6** Při přípravě jídelníčků podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že upřednostňujeme vyšší zastoupení zeleniny a menší množství masa.

Vzdělávání o jídle a stravování

- Z7** Každý z žáků naší školy absolvuje v průběhu školní docházky výuku vaření v rozsahu minimálně 15 hodin výuky (to je přibližně 1 hodina týdně po dobu jednoho pololetí).
- Z8** Každý z žáků naší školy dostává příležitost účastnit se ekologického pěstování plodin.
- Z9** Aktivně podporujeme žáky v tom, aby si sestavili kalendář pro pěstování různých druhů plodin a aby školní pozemky udržovali ekologickým způsobem.
- Z10** Naši žáci se účastní praktických mimoškolních aktivit pořádaných na místních farmách.

Místní společenství a spolupráce

- Z11** Rodiče našich žáků/studentů a široká veřejnost se aktivně zapojují do hodin vaření a zahradničení.
- Z12** Rodiče našich žáků si mohou zakoupit produkty, které vypěstují žáci na školních pozemcích.
- Z13** Na naší škole se o zdravém stravování a vaření vzdělávají i rodiče žáků a veřejnost.
- Z14** V souvislosti s programem Skutečně zdravá škola nás pravidelně navštěvují zástupci ostatních škol nebo jiné zainteresované osoby.

1. 10. 2018

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership.