

# Skutečně zdravá školka

## Program Skutečně zdravá školka

Skutečně zdravé mateřské školy nabízí dětem kvalitní pokrmy a podporují a rozvíjí v dětech zdravé stravovací návyky. Vědecké důkazy potvrzují, že stravovací návyky se tvoří již v dětském věku a správná výživa hraje klíčovou roli ve zdravém růstu dítěte a jeho kognitivním vývoji. Skutečně zdravé školky také umožňují dětem pěstovat bylinky, ovoce a zeleninu na zahradě a učit se základům vaření. Rodičům pomáhá vzdělávat se v oblasti zdravé výživy dětí.

## Kritéria Skutečně zdravé školky a pomoc s jejich zaváděním

Podmínky pro udělení certifikátu Skutečně zdravá školka mají tři úrovně: bronzovou, stříbrnou a zlatou. Každá úroveň obsahuje specifický soubor kritérií, která musí mateřská škola splnit. Kritéria jsou soustředěna okolo těchto čtyř pilířů či tematických okruhů:

- Angažovanost a kultura stravování
- Kvalita jídla a místo jeho původu
- Vzdělávání o jídle a stravování
- Místní společenství a spolupráce

Splněním podmínek pro bronzovou úroveň se školka stává součástí sítě Skutečně zdravých školek. Od organizátorů programu školka obdrží přesné návody a postupy, jak jednotlivých kritérií dosáhnout. Čím více jich bude plnit, tím vyšší úroveň může získat.

## Jak získat certifikát Skutečně zdravé školky

Každá mateřská škola, která má zájem zapojit se do programu Skutečně zdravá školka, se musí registrovat na webu [www.skuteczdravaskola.cz](http://www.skuteczdravaskola.cz) a vytvořit si vlastní profil. Účast školky v programu je zdarma a je dobrovolná. Předtím, než požádáte o vydání bronzového, stříbrného nebo zlatého certifikátu, musíte prokázat, že vaše školka splnila všechna kritéria.

Nezapomeňte, že musíte splnit všechna kritéria bronzové úrovně, než můžete požádat o stříbrnou úroveň. Totéž platí o splnění všech kritérií stříbrné úrovně, než můžete požádat o nejvyšší zlatou.

Ačkoli bronzové a stříbrné certifikáty jsou vydávány na základě vašeho interního hodnocení, bude přesto vaše škola navštívena a plnění kritérií zhodnoceno týmem Skutečně zdravé školy. Zlatý certifikát je vydáván pouze po nezávislém externím zhodnocení.

Na [www.skuteczdravaskola.cz](http://www.skuteczdravaskola.cz) najdete formuláře žádosti o zařazení do všech tří úrovní hodnocení. Již nyní tam najdete pomůcky, praktické návody a aktivity, jak jednotlivá kritéria splnit.



Skutečně  
zdravá školka

## Kritéria Skutečně zdravé školky

### Bronzová kritéria

Skutečně zdravá školka s bronzovým oceněním nabízí dětem sezónní pokrmy vyrobené minimálně ze 75 % z čerstvých surovin. Zapojuje rodiče a děti do zlepšování školního stravování a prožitku v jídelně prostřednictvím [Akční skupiny pro zdravé stravování](#). Poskytuje dětem možnost vzdělávacích aktivit v oblasti přípravy pokrmů, zahájila kroky k vytvoření školní zeleninové zahrady a organizuje pro děti návštěvu farem v okolí. Respektuje potřeby strážníků se specifickou dietou tím, že jim umožní ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu v jídelně.

#### • Angažovanost a kultura stravování

- B1** Na naší školce funguje Akční skupina pro zdravé stravování, která přezkoumala kulturu stravování ve školce a dohodla se na svých dalších aktivitách.
- B2** S rodiči a dětmi konzultujeme možnosti zlepšení stravování.
- B3** Rodiče jsou informováni o složení pokrmů ve školní jídelně a o aktivitách programu Skutečně zdravá školka.
- B4** Respektujeme potřeby strážníků se specifickou dietou tím, že jim školní jídelna umožní ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu.
- B5** Při úklidu v prostorách školy a mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni jsme zahájili přechod na ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

#### • Kvalita jídla a místo jeho původu

- B6** Jídla podávaná dětem neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.
- B7** Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.
- B8** Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.
- B9** Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B10** V mateřské škole nebo na webu školky jsou k dispozici informace o původu použitých potravin.
- B11** Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzděláváni v oblasti zdravé výživy a vaření.
- B12** Děti a pracovníci mateřské školy mají přístup k pitné vodě dle svých potřeby po celý den pobytu ve školce.
- B13** Doslazované nápoje jsou nahrazeny nápoji neslazenými.
- B14** Školní jídelna mateřské školy absolvovala vzdělávací a informační seminář Analýza školní jídelny a přijala z ní vyplývající doporučení.

#### • Vzdělávání o jídle a stravování

- B15** Výuka o jídle, základech zemědělství a zásadách zdravé výživy je součástí školního vzdělávacího programu a zapojení školy do programu Skutečně zdravá školka je výslovně uvedeno jako součást ŠVP, například v kapitole „školní projekty“.
- B16** Všechny děti mají možnost účastnit se činností spojených se vzděláváním o základech vaření.



**Skutečně  
zdravá školka**

**B17** Zahájili jsme kroky vedoucí k vytvoření školní zelinářské zahrady a pracujeme na začlenění aktivit na zahradě do školního vzdělávacího programu.

**B18** V rámci výuky pořádáme každoroční návštěvy farem.

- **Místní společenství a spolupráce**

**B19** Každoročně pořádáme pro děti, rodiče a veřejnost akce na téma zdravé stravování.

**B20** Aktivně se snažíme zapojit rodiče dětí do našich pěstitelských a kulinářských aktivit.

### Stříbrná kritéria

Stříbrné mateřské školy mají zpracovaný Plán podpory zdravého stravování. Školní jídelna nabízí zdravé pokrmy připravené z čerstvých, sezónních surovin od místních farmářů a výrobců potravin. Část surovin pochází z ekologických farem. Děti mají možnost s pedagogy vyzkoušet přípravu pokrmů z ovoce a zeleniny vypěstované na školní zahradě. Každé dítě má za dobu docházky možnost alespoň jednou navštívit farmu v regionu. Rodiče a veřejnost se podílejí na vzdělávání o zdravém jídle prostřednictvím akcí a aktivit s tematikou jídla.

- **Angažovanost a kultura stravování**

**S1** Školská rada či vedení mateřské školy odsouhlasilo Plán podpory zdravého stravování a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplnění.

**S2** Děti se stravují v příjemné a klidné atmosféře tak, aby měly dostatek času si jídlo vychutnat

**S3** 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 jeho původu**

**S4** Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých, nezpracovaných surovin a potravin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji

**S5** Minimálně 5 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.

**S6** Kuřecí maso pochází z vysoce šetrných chovů nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů.

**S7** Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).

**S8** 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**

**S9** Pro pěstování plodin na školní zahradě používáme pouze ekologicky šetrné postupy.

**S10** Alespoň jednou ročně děti s pedagogy připraví pokrm ze surovin, které sami vypěstovali na školní zahradě.

- **Místní společenství a spolupráce**

**S11** Aktivně povzbuzujeme děti a jejich rodiče, aby pěstovali zeleninu a ovoce na vlastních zahrádkách a doma připravovali pokrmy z čerstvých surovin.

**S12** Pomáháme rodičům vzdělávat se v oblasti zdravé výživy dětí.



**Skutečně  
zdravá školka**

## Zlatá kritéria

Zlaté mateřské školy jsou centry dobré a zdravé kultury stravování ve svém okolí a aktivně zapojují rodiče a veřejnost do aktivit v oblasti zdravého stravování, pěstování a vaření. Ve školní jídelně nabízí zdravé pokrmy, připravené z 80 % z čerstvých místních surovin, z 10 % ze surovin z ekologických farem.

- **Angažovanost a kultura stravování**
  - Z1** Ve spolupráci s dodavateli surovin pro školní jídelnu se snažíme minimalizovat objem biologického odpadu.
- **Kvalita jídla a místo jeho původu**
  - Z2** Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých, nezpracovaných surovin a potravin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
  - Z3** Minimálně 10 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.
  - Z4** Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).
  - Z5** 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**
  - Z6** Děti a jejich rodiče se účastní praktických činností pořádaných na místních farmách.
- **Místní společenství a spolupráce**
  - Z7** V naší mateřské škole se o zdravém stravování a vaření vzdělávají i rodiče dětí a veřejnost.

1.10.2018

Kritéria byla adaptována z anglického programu Food for Life Partnership.



**Skutečně  
zdravá školka**