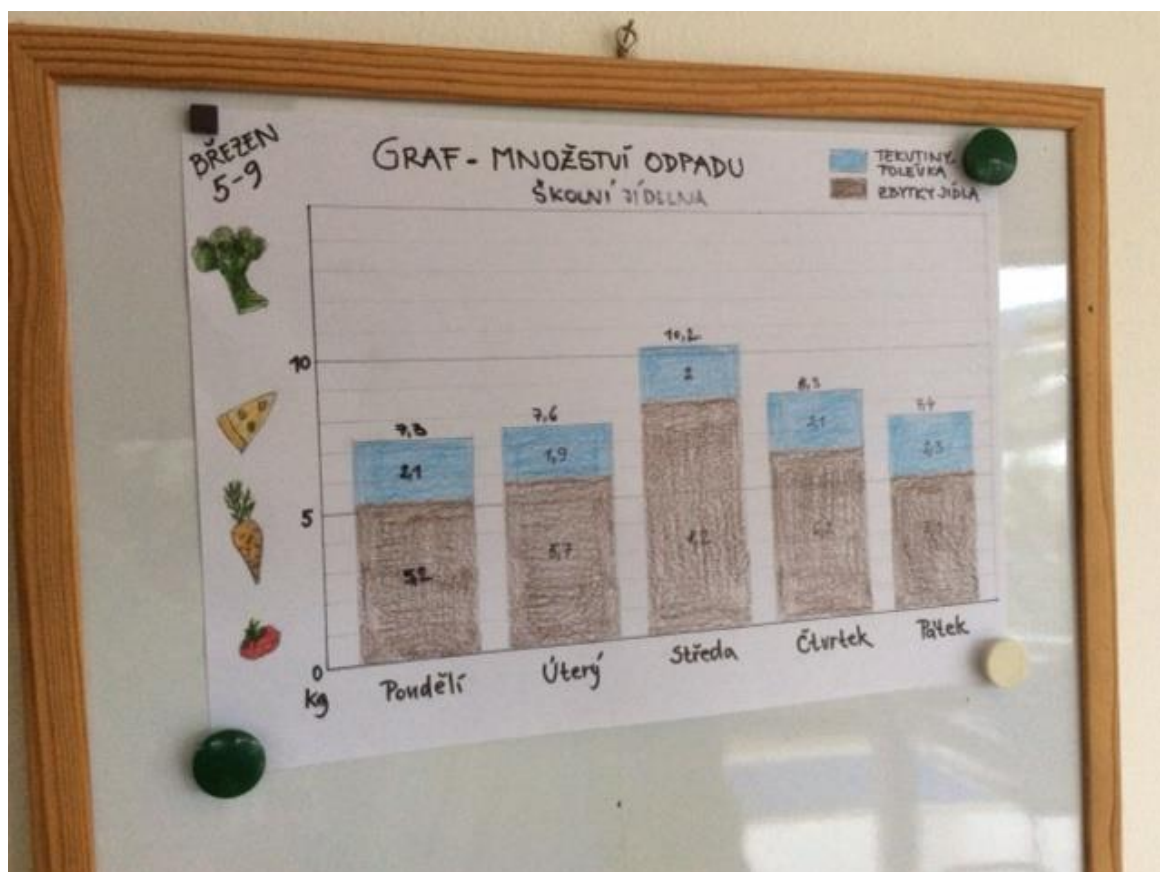




Opatření ke snižování plýtvání jídlem ve školních jídelnách

1. Pravidelně provádějte audit zbytků jídla v jídelně. Chcete-li získat představu o tom, co a kolik se vyhodí, proveďte audit a vytvářejte grafy se statistikami. Žáci mohou tuto aktivitu provádět jeden den v měsíci nebo jeden celý týden každý rok. Jakmile žáci, kuchařky a učitelé poznají, které složky pokrmů děti nejvíce vyhazují, mohou udělat plán na snížení tohoto odpadu. Návod na audit najdete v samostatné příloze.



2. Změňte jídelniček. Z výsledků auditu vyplynou hlavní důvody, proč žáci některá jídla vyhazují. Pokud jim nechutná vařená zelenina, připravujte ji rychlým osmažením na pánvi na másle s bylinkami. Pokud se vyhazuje hodně mléka či džusů, nabízejte spíše čistou vodu.
3. Měřte pokrok. Poté, co díky auditu zjistíte hlavní důvody, proč žáci nedojídají, a zavedete nápravná opatření, sledujte společně s žáky pokrok. Když žáci uvidí, že dělají pozitivní kroky ke snižování odpadu, budou nejen hrdí na svůj úspěch, ale budou se také snažit zlepšovat. A jejich nadšení se může přenést i domů.



4. Pokud je to možné, umístěte před dobu oběda hodinu tělocviku nebo přestávku venku. Žáci budou mít na oběd větší chuť a snědí více.
5. Nechejte žákům na snědení oběda dostatek času, minimálně 30 minut.
6. Dávejte pokrmům zajímavé názvy. Chuťová očekávání dětí se zvýší, pokud jsou pokrmy nebo jednotlivé potraviny, například zelenina, pojmenovány zajímavými názvy.
7. Ovoce nakrájejte. Děti raději snědí jednotlivé nakrájené kousky jablka než celé. Kráječ na ovoce stojí pár korun. Jablka namočte na chvíli do vody s citronem, abyste předešli jejich zhnědnutí.



8. Zapojte žáky do plánování jídelníčku, do ochutnávek nových pokrmů nebo netradičních odrůd ovoce či zeleniny, do kreslení grafů výsledků ochutnávek, do průzkumu názorů a přání žáků na školní stravování.
9. Umístěte do jídelny salátový bar. Zvýšíte spotřebu ovoce a zeleniny, dáte žákům možnost výběru zeleniny, kterou mají rádi. V salátovém baru můžete představovat čerstvé sezónní speciality od místních farmářů.



10. Nebraňte dětem odnášet ovoce nebo zeleninu z jídelny na pozdější konzumaci.

11. Ukažte opravdový stav: použijte průhlednou plastovou nádobu na zbytky jídla z jídelny. Žáci tak uvidí, kolik jídla se denně vyhodí.



12. Kompostujte: máte na školní zahradě kompost? Kompostujete tam zbytky z přípravy pokrmů v kuchyni? Ale pozor: nejdříve se snažte o minimalizaci množství odpadu, teprve potom kompostujte.
13. Udělejte z čisté vody nápoj první volby. Kohoutková voda neprodukuje žádný odpad z obalů. Povzbuzujte děti, aby po jídle pily vodu. Můžete ji ochutit bylinkami nebo nakrájenými kousky ovoce. Připomínejte žákům, aby si nosili své láhve na vodu.
14. Používejte opravdové jídlo: zdravé čerstvé potraviny mají méně obalů, pokud vůbec nějaké. Ano, příprava pokrmů z čerstvých surovin zabere více času a práce než použití polotovarů. Ale docílíte mnohem lepší chutě výsledného pokrmu, nemluvě o zachování nutričních vlastností.
15. Zapojte téma plýtvání potravinami do vzdělávacího programu. Pokud se děti dozvědí o důsledcích plýtvání jídlem, budou se chtít zapojit do jeho snižování. Následuje několik příkladů, určitě najdete další:
- a. Zahradničení: když děti pěstují zeleninu, jedí zeleninu. Uvědomí si, kolik práce dá potraviny vypěstovat a budou si jich více vážit.
 - b. Vaření: pokud se žáci naučí základům vaření, budou pomáhat snižovat plýtvání jídlem ve školní jídelně i doma. Pokud budou vědět, že se dá z několika surovin připravit chutný pokrm, nikdy nedovolí, aby se jídlo vyhazovalo.
 - c. Matematika: tolik možných aktivit!
 1. Měřte množství odpadu ve školní jídelně.
 2. Vytvářejte grafy a interpretujte je.
 3. Počítejte náklady na nákup jídla, které se vyhodí.
 4. Počítejte množství nafty, které bylo potřeba k dovezení potravin z farmy do školy.
 5. Počítejte, kolik vody bylo potřeba k vypěstování potravin, které se vyhodí.
 - d. Biologie a chemie
 1. Klimatické změny: z jídla, které hnije na skládkách, se uvolňuje metan, skleníkový plyn.
 2. Nauka o rostlinách: popište žákům životní cyklus rostliny od semene až po kompost.
 3. Nauka o zvířatech. Diskutujte o zdrojích, které jsou potřeba k tomu, abychom vypěstovali rostliny, které zkrmujeme zvířatům.
 4. Ekosystém kompostu: Brouci, červy a bakterie rozkládají zbytky jídla na černé zlato.
 - e. Jazyková gramotnost

1. Psaní: Žáci mohou napsat esej nebo zprávu z výzkumu o tom, jak se plýtvání potravinami promítá do stavu životního prostředí, do zdraví a výživy obyvatel světa apod.
 2. Čtení: na internetu a v materiálech Skutečně zdravé školy najdete spoustu námětů na čtení pro různé věkové skupiny.
- f. **Ekonomie, podnikání**
1. Pojem nákladů a zisků: farmář musí zaplatit za semena, pracovní sílu, nářadí a nástroje, naftu do traktoru a auta, které úrodu odveze do obchodu. Přesto některé velké prodejny od něj koupí jen dokonale vypadající výpěstky. Spousta úrody shnije na poli, a tak snižuje farmářův zisk.
 2. Náklady na zpracování odpadů: náklady na svoz a zpracování odpadů z jídelny platíme ve formě veřejných výdajů. Náklady na svoz odpadu z domácnosti platí každý z nás v poplatcích za komunální odpad.
 3. Podnikatelské možnosti: Některé společnosti sbírají nebo vykupují nedokonale vypadající úrodu a nabízejí ji zákazníkům v prodejnách nebo bedýnkách.
- g. **Etika**
1. Sociální spravedlnost: plýtvání potravinami je otázka sociální spravedlnosti. Zatímco 30 procent potravin se v České republice vyhodí, řada domácností nemá dostatek peněz na jejich nákup. V některých částech světa hladoví miliony dětí.
- h. **Výtvarné umění**
1. Plakáty: v hodině výtvarné výchovy nechte žáky vytvořit plakáty, se kterými vyzdobíte jídelnu – „Naber si, kolik chceš, ale sněz vše, co sis nabral“, „Určeno do kompostu“ nebo „Miluji vodu“.
 2. Barva na látky: ze zbytků jídla můžete vyrobit krásné barvy na barvení látek – využijte slupky cibule, brambor, červené řepy, červeného zelí, mrkve, špenátu či pomerančů.

Pokud máte další nápady na snižování odpadů ve školní jídelně a kuchyni, napište nám na tom@skutecnezdravaskola.cz.