

Skutečně zdravá škola

**Akce zaměřené na zapojení
rodičů a veřejnosti
do pěstitelských a kulinářských
aktivit**



Zapojení rodičů a okolní veřejnosti je klíčovým prvkem současné vzdělávací politiky, a ne jen tak pro nic za nic. Bylo prokázáno, že pokud jsou do školního života zapojeni rodiče a veřejnost, žáci dosahují lepších výsledků. Školní akce související s jídlem mohou poskytnout báječnou příležitost, jak zapojit co nejvíce lidí. Níže uvádíme několik nápadů, jak na to.

Zapojení komunity přináší spoustu výhod. Rodiče, sousedé, místní podniky nebo místní samospráva mohou být zdrojem informací, poradenství, praktické pomoci nebo finanční podpory.

To nejlepší z České republiky

Tento slogan můžete použít pro akce zaměřené na regionální potraviny z celé České republiky nebo na místní tradiční pokrmy. Může se jednat o samostatnou akci nebo o součást některé ze školních aktivit, jako je den jídla, farmářský den nebo školní jarmark.

Nápady:

- Podporujte místní výrobce potravin, pěstitele nebo obchody s potravinami, aby pořádali ochutnávky svých výrobků či receptů.
- Školní kroužek pěstování může vystavovat svoje výpěstky.
- Školní kroužek vaření může nabízet ochutnávky svých jídel připravených z plodin ze školní zahrádky.
- Školní jídelna může vystavovat jídla, která podává během oběda. Současně může nabízet ochutnávky a získávat zpětnou vazbu od rodičů pomocí dotazníků.
- Studenti oboru kuchař mohou v rámci výuky připravovat tradiční a místní pokrmy nebo zkusit vymyslet nové recepty, které by místní potraviny obsahovaly.
- Škola může pořádát soutěž o nejlepší svačinu z místních potravin. Tím současně rodiče poučíte o tom, co mají svým dětem do školy chystat ke svačině.
- Můžete pozvat místní profesionální kuchaře, aby předvedli něco ze svého umění za použití místních surovin.

Co kultura, to jídlo

Takto zaměřené akce mohou prezentovat pokrmy z celého světa za použití autentických ingrediencí, které mnozí z místních obyvatel neznají, v kombinaci s místními nebo domácími potravinami. Akce může mít podobu společné večeře nebo neformální ochutnávky.

Nápady:

- Zapojte všechny osoby, které se účastní školního života, do společného projektu, například studující kuchaře a číšníky, členy kroužku vaření, zaměstnance školní jídelny, učitele a rodiče.
- Vystavte různé suroviny, kulturní artefakty nebo obrázky, a představte tak kulturu, kterou daný recept reprezentuje.
- Pokuste se představovat různé kultury v rámci jednotlivých chodů, například italský předkrm, indický hlavní chod a řecký dezert.

Letní slavnosti jídla

Akci můžete pořádát na konci léta nebo na začátku školního roku. Můžete ji pořádát jako školní akci večer či odpoledne nebo jako velkou akci, na kterou jsou zváni všichni.

Nápady:

- Zeleninová show s oceněním pro:
 - nejpodivnější ovoce a zeleninu,
 - největší zeleninu,
 - nejchutnější plodinu vypěstovanou žáky nebo studenty,
 - nejchutnější pokrm z určitého druhu ovoce nebo zeleniny.
- Místní kroužky vaření mohou prodávat své výtvary připravené z plodin ze školní zahrádky.
- Je možné uspořádat celou řadu soutěží, například o nejlepší recept z domácích surovin.

Semínková burza

Vyměňování si semínek stmeluje a udržuje místní pěstitelskou komunitu. Je to příležitost, jak se mohou žáci a studenti, rodiče a místní veřejnost něco dozvědět o pěstování vlastních potravin, jak vyzkoušet různé odrůdy a především jak zachovat tradici místních plodin. Zkušení pěstitelé se mohou podělit o své bohaté zkušenosti a také o semínka, která se již adaptovala na místní prostředí.

Zkuste pro semínkovou burzu vytvořit letáky. Semínka můžete zabalit do obálek, které v papírnictví koupíte za pár haléřů nebo vytvoříte se žáky ve škole. Nejlépe však semínka vypadají ve sklenicích. Postavte několik stánků pro jednotlivé skupinky účastníků, jako jsou rodiče, děti a učitelé.

Nápady:

- Ukázky sběru semínek.
- Stánek pro výměnu semínek.
- Různé aktivity pro děti, například „Uhádni, kolik semínek je ve skleničce“ nebo „Sestav obrázek ze semínek“.
- Ukázka setí semínek.

Den zdravého jídla

Ideální možností, jak zapojit rodiče a místní komunitu do dění ve škole, je uspořádat Den (nebo Týden) zdravého jídla. Do jeho přípravy se aktivně zapojí žáci, učitelé i pracovníci školní jídelny. Je to vhodná příležitost, jak veřejnosti představit vaše aktivity v oblasti kultury zdravého stravování, vaši zahradu či kuchařské dovednosti žáků.

Žáci a učitelé se ten den ve vyučování zaměří na témata související se zdravým stravováním. Školní jídelna připraví ochutnávku zdravých pokrmů, méně známých druhů ovoce či zeleniny a na oběd pozve také rodiče či zástupce zřizovatele školy. Ideální je pozvat také místní farmáře, aby představili svá hospodářství a své výrobky. Zástupce místní prodejny zdravé výživy může udělat přednášku pro rodiče a představit zdravé pochoutky.

Nápady:

- Do výběru pokrmů na ochutnávku zapojte děti i rodiče, například formou dotazníku.
- Pozvěte rodiče do kroužku vaření a společně připravte ochutnávku zdravých pokrmů. Použijte suroviny z vaší školní zahrady.

Tipy, jak zvýšit atraktivitu vašich akcí

- Spojte se s místní (bio)farmou a požádejte je o pomoc při pěstitelských aktivitách.
- Zvěte do školy místní šéfkuchaře a drobné výrobce potravin, aby uspořádali praktické dílny. Do diskuse a práce s nimi se mohou zapojit všichni žáci.
- Občas pořádejte akci „Bio snídaně“, na kterou pozvěte rodiče a členy místní komunity.
- Organizujte ve školní jídelně večeře, na které použijete plodiny z vaší školní zahrady. Pozvěte veřejnost – je to výborný způsob, jak propagovat vaši činnost a získat prostředky na nákup potřebného vybavení. Zároveň můžete veřejnosti představit vaše aktivity v rámci programu Skutečně zdravá škola.
- Do aktivit na školní zahradě zapojte prarodiče, seniory z okolí nebo místního domova pro seniory.
- Nabídněte výpěstky z vaší školní zahrady rodičům na přípravu pokrmů doma.
- Zapojte rodiče do odpoledního kroužku vaření. Rodiče mohou následně připravit recepty doma s dětmi.
- Balíčky se semínky a instrukcemi, které vyrobí žáci ve škole, rozdávejte rodičům k využití k domácímu pěstování.
- Založte při škole Klub zdravého vaření, který používá produkci ze školní zahrady. Klub může vést pracovník školní jídelny, pedagog nebo zkušený odborník z řad rodičů.
- Uspořádejte společné vaření s rodiči, například na Den matek, na Valentýna, před Vánoci a podobně.