

Skutečně zdravá školka

Jak získat bronzové hodnocení Skutečně zdravé školky

Kritéria a návod



Přehled kritérií pro udělení bronzového hodnocení

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 strávníků 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.
- B17** Zahájili jsme kroky vedoucí k vytvoření školní zeleninové zahrady a pracujeme na začlenění aktivit na zahradě do školního vzdělávacího programu.
- B18** V rámci výuky pořádné 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.

Angažovanost a kultura stravování

Kritérium B1

Na naší školce funguje akční skupina pro zdravé stravování, která přezkoumala kulturu stravování ve školce a dohodla se na dalších krocích.

Vaše akční skupina (příp. zvolte jiný název, který vám více vyhovuje) je spolek osob, jejichž cílem je vyhodnocovat a celkově zlepšovat školní stravování a kulturu stravování. Akční skupina se však nezaměřuje pouze na problematiku stravování ve školce, snaží se také, aby mateřská škola poskytovala dětem praktické vzdělání v oblasti stravování a do celého procesu zahrnuje co nejvíce osob, ať již z řad rodičů nebo veřejnosti. Klíčovými oblastmi aktivity akční skupiny jsou kvalita potravin, udržitelnost a zdravá výživa.

Členem akční skupiny by měla být osoba z každé z následujících kategorií:

- člen vedení mateřské školy,
- člen pedagogického sboru,
- rodič,
- zástupce místní občanské komunity.

Začínáme

Provedte vyhodnocení současného stavu stravování ve vaší mateřské škole. Následně v rámci skupiny sestavte akční plán pro ty oblasti, které vyžadují zlepšení, tak aby vaše škola postupně plnila kritéria Skutečně zdravé školky. Berte v potaz potřeby a priority dětí a zaměstnanců školy. Aktivity skupiny mohou například zahrnovat pěstování plodin na zahradě školky, jejich následné využití při výuce nebo navazování spolupráce s místními pěstiteli, tak aby se děti mohli dozvědět více o tom, odkud jídlo pochází.

Kritérium B2

S rodiči a dětmi konzultujeme možnosti zlepšení školního stravování.

Přeorientování školního jídelníčku na zdravý a udržitelný způsob stravování je sice důležité, ale stejně tak důležité je to, aby rodiče tyto změny přijali a neměli pocit, že o tom bylo rozhodnuto bez jejich vědomí a souhlasu. Zapojte děti a rodiče do plánování změn ve školním stravování, tak aby se s nimi ztotožnili a aby jim porozuměli. Pokuste se od nich získat nápady a zpětnou vazbu, například prostřednictvím dotazníků, nástěnky nebo organizováním ochutnávek. Třeba rodiče rádi přijdou, aby zjistili a ochutnali to, co jejich děti vlastně ve škole jedí.

Začínáme

Požádejte rodiče, aby vám doporučili pokrmy, které dětem doma chutnají. Ty pak můžete použít ve školní jídelně.

Kritérium B3

Rodiče jsou informováni o nabídce jídel ve školní jídelně a aktivitách programu Skutečně zdravá školka. Rodiče jsou rovněž vyzýváni, aby přišli osobně některá jídla ochutnat.

Rodiče mají často zájem se aktivně zapojit do školního života svých dětí a získávat co nejvíce informací, a to se týká i oblasti školního stravování a vzdělávání.

Zveřejňujte proto školní jídelníčky na webových stránkách školy, ve školním časopise nebo na informační nástěnce, včetně údajů o původu potravin nebo vzkazů zaměstnanců jídelny.

Začínáme

Udržujte rodiče v obraze tím, že na webových stránkách vyvěsíte obrázky a hodnocení školních jídel. Stejně tak se můžete podílet o informace o aktivitách, co se týče vaření a pěstování plodin na zahradě školky. Spousta škol také vítá, pokud se rodiče přijdou na své děti podívat v době oběda, čímž podporují kultivovanější a příjemnější kulturu školního stravování. Zkuste vyčlenit jeden den, kdy budou rodiče dětí vítáni v jídelně, aby poobědvali se svými ratolestmi. Dalším populárním nápadem je pořádání ochutnávek pro rodiče dětí.

Jděte příkladem...

Vaše mateřská škola může například na své web stránce zveřejnit recepty na pokrmy, které dětem obzvláště chutnají.

Kritérium B4

Respektujeme potřeby strávníků se specifickou dietou tím, že jim školní jídelna umožní ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu.

Bez ohledu na to, jaké má zdravotní znevýhodnění nebo jaký světový názor dítě či rodiče zastávají, je důležité, aby se mohlo zapojit do školního stravování. Považujeme za důležité, aby školní jídelna umožnila všem dětem možnost stravování, i když si z jakéhokoli důvodu nemohou vybrat z běžné nabídky jídel. Přispívá to nejen k tomu, že děti mohou společně se spolužáky sníst teplý oběd, ale také k posílení vzájemné tolerance a obohacení ostatních dětí o nové kulturní či kulinářské aspekty.

Začínáme

Se zaměstnanci a akční skupinou naplánujte, jakým způsobem vyhovět strávníkům se speciální dietou. Můžete to udělat postupně nebo najednou, pokud vám to vaše technické vybavení dovolí. Rodičům dejte následně o možnosti přinést vlastní oběd vědět. Pokud chceme, aby děti ve školce pravidelně jedli vyváženou a zdravou stravu, je nutné je k tomu motivovat. Nabídka jídel, která bere v potaz etnické, etické či kulturní požadavky všech dětí, zpříjemní celkovou stravovací kulturu školky a může děti motivovat k tomu, aby vyzkoušeli některé nové, dosud neznámé potraviny. Sestavování školního jídelníčku je také jednodušší, pokud budete provádět pravidelné ankety mezi rodiči.

Jděte příkladem...

Zeptejte se dětí na jejich názor na pokrmy a prostředí jídelny. Provedte dotazníkové šetření mezi rodiči. Co by chtěli změnit tak, aby se děti na jídlo více těšily? Nové ubrusy na stoly? Vázy s květinami ze zahrádky? Po zavedení změn se budou děti cítit lépe a jejich vztah ke stravování se zlepší.

Kritérium B5

Při úklidu v prostorách školy a při mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni jsme zahájili přechod na ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Běžně používané úklidové a prací prostředky obsahují velké množství chemických látek, které jsou problematické nejen pro životní prostředí, ale mohou ohrožovat i zdraví dětí. Jejich zbytky ulpívají na umytém nádobí, na vypraném prádle a jejich výpary při úklidu dýcháme. Ekologicky šetrné prostředky jsou v přírodě lehce a rychle rozložitelné, jsou vyráběny z přírodních obnovitelných zdrojů, s použitím šetrných metod a s úsporou energií. Vzhledem k jejich koncentrovanému složení se snižuje množství obalů a z důvodu nezávadnosti obsahu se zjednodušuje i jejich recyklace.

Indikátory naplnění kritérií

- Fotografie nebo printscreen z webu: banner „Plníme program SZŠ“ na webu, plakát „Plníme program SZŠ“ na nástěnce školy.
- Čestné prohlášení o tom, že školní jídelna umožňuje ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu.
- Jméno společnosti, se kterou škola jedná nebo od které nakupuje ekologické čisticí prostředky. Jako minimální standard pro posouzení, zda se jedná o ekologicky šetrnou drogerii, slouží evropská ekoznačka „květina – Euroflower“ nebo česká značka „Ekologicky šetrný výrobek“.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

Kritérium B6

Jídla podávaná dětem neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.

Pro přípravu pokrmů používá školní jídelna polotovary jen tehdy, pokud jí technické a personální vybavení kuchyně neumožní použít nezpracovanou surovinu či potravinu.

V případě užití polotovarů použije jen takové, které neobsahují trans-mastné kyseliny, geneticky upravené suroviny (GMO), umělá sladidla a vyjmenovaná aditiva.

Prověřili jsme všechny naše potraviny a ujistili se, že neobsahují žádné nežádoucí přísady.

„Nežádoucími přísadami“ se rozumí umělá barviva, aromata, sladidla a konzervační látky, které jsou obzvláště škodlivé pro děti. Zde je kompletní seznam látek, kterým bychom se měli vyhýbat:

Barviva

- E110 Žluť SY
- E104 Chinolinová žluť
- E102 Tartrazin
- E107 Žluť 2G
- E122 Azorubin
- E124 Košenilová červeň A
- E129 Červeň Allura AC
- E132 Indigotin
- E133 Brilantní modř FCF
- E120 Košenila
- E123 Amarant
- E131 Patentní modř V
- E151 Čerň BN

Aromata/stimulátory

- E621 L-glutaman sodný
- E635 Disodné ribonukleotidy

Sladidla

- E951 Aspartam
- E950 Acesulfam K
- E954 Sacharin a jeho soli

Konzervační látky

- E211 Benzoan sodný

Nezapomeňte zkontrolovat obsahy pudinkových prášků a instantních omáček (pokud je musíte používat), jelikož tyto výrobky velice často výše uvedené látky obsahují.

Trans-mastné kyseliny jsou obsaženy v rostlinných tucích, které byly vyrobeny z rostlinných olejů (procesem hydrogenace) tak, aby měly delší trvanlivost. Trans-mastné kyseliny zvyšují riziko onemocnění srdce a dalších zdravotních obtíží. Můžeme je nalézt v částečně hydrogenovaných rostlinných olejích používaných pro smažení a pečení a dále v některých polotovarech, margarínech, sladkém pečivu, sušenkách nebo dortech v prášku.

GMO

Při přípravě pokrmů ve školní jídelně NESMÍ být použity žádné výrobky, které byly geneticky upravené nebo které obsahují geneticky upravené složky.

Geneticky modifikovaný organismus (GM organismus, GMO) je organismus, jehož genetický materiál (tedy DNA, příp. RNA u RNA virů) byl úmyslně změněn, a to způsobem, kterého se nedosáhne přirozenou rekombinací. Mutace jsou získány tak, že do organismu vneseme nebo v něm cíleně deaktivujeme některé konkrétní geny. Genetická modifikace je předmětem značné kontroverze a její vliv na zdraví není dostatečně vědecky probádaný. Proto, v zájmu předběžné opatrnosti, používání surovin a složek obsahujících GMO ve školním stravování zakazujeme. Každá surovina či výrobek, nabízené na trhu v EU a obsahující GMO, musí být označeny. Proto není pro kuchyň problém se takovým výrobkům vyhnout.

Začínáme

Zkuste aplikovat některé z následujících kroků:

- Jasně se s vedením jídelny domluvte na tom, že potraviny s uvedenými látkami nebudou objednávány.
- V dodavatelských smlouvách jasně stanovte, že dodávané potraviny nesmí obsahovat nežádoucí přísady a trans-mastné kyseliny.
- Uschovejte příslušná prohlášení a písemné závazky dodavatelů.
- Vytvořte písemný postup pro nákup potravin pro školní jídelnu.
- Pečlivě kontrolujte složení potravin.
- Kontrolujte složení a specifikace používaných výrobků.
- Ve smlouvách s dodavateli stanovte, že žádný zakoupený výrobek nesmí být geneticky modifikovaný.
- Uschovejte příslušná prohlášení a písemné závazky dodavatelů.
- Nakupujte bioprodukty či biopotraviny, pokud vám to rozpočet dovoluje. Biopotraviny nesmí žádné z vyjmenovaných látek obsahovat. Pro více informací, jak splnit tato kritéria, navštivte www.skutecnezdravaskola.cz.

Kritérium B7

Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.

Zdravé jídlo znamená čerstvé potraviny. Alespoň tři čtvrtiny (75 %) jídel podávaných ve školní jídelně musí být připraveny z čerstvých základních surovin. Pokud vaše mateřská škola nemá vlastní kuchyni, musí toto kritérium splňovat i zařízení, které pro vaši školu přípravu pokrmů zajišťuje. Čerstvé potraviny, tedy takové, které jsou v syrovém nebo téměř syrovém stavu, si uchovávají více vitamínů. Definice „čerstvé potraviny“ dle programu Skutečně zdravá školka zahrnuje takové potraviny, které nejsou průmyslově zpracované, tj. například čerstvé nebo mražené ovoce a zelenina, maso, těstoviny, rýže, mouka nebo luštěniny. Čerstvé potraviny jsou přírodního původu. Do této definice spadají i některé částečně zpracované potraviny, jako je mléko, kvalitní sýr nebo celozrnný chléb.

Jídla, která obsahují následující složky, jsou stále považována za čerstvá:

- ✓ čerstvá nebo mražená zelenina a ovoce
- ✓ brambory neloupané nebo loupané
- ✓ konzervovaná zelenina, kukuřice nebo luštěniny bez přidaného cukru
- ✓ čerstvé, sušené nebo konzervované ovoce (bez sirupu a cukru), včetně konzervovaných rajčat
- ✓ syrové nebo mražené maso, které může být nakrájené na kostky nebo pomleté, šunka
- ✓ čerstvé nebo mražené mléčné výrobky, včetně jogurtu a zmrzliny
- ✓ vejce
- ✓ pesto
- ✓ kari pasta
- ✓ sýr (s výjimkou vysoce zpracovaného – viz níže)
- ✓ mlýnské obilné výrobky – mouka, krupice, vločky, trhanka, kroupy, lámanka, jáhly, pohanka, klíčky a müsli směsi obilovin
- ✓ rýže
- ✓ těstoviny
- ✓ chléb, rohlíky, korpus na pizzu – vždy s podílem celozrnné mouky
- ✓ dehydratovaný polévkový bujón (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)
- ✓ směsi na pečení chleba, pudinkový prášek (nesmí obsahovat vyjmenovaná aditiva)

Jídla, která obsahují následující složky, nelze považovat za čerstvá:

- ✓ loupané a krájené brambory či zpracované bramborové výrobky za použití bělicích činidel na bázi chlóru
- ✓ masové separáty
- ✓ tepelně upravené nebo konzervované maso (s výjimkou šunky nejvyšší jakosti)
- ✓ instantní potravinové směsi, základy na omáčky a šťávy k masu
- ✓ knedlíky
- ✓ instantní nápoje
- ✓ sušená vejce
- ✓ sušené mléčné výrobky, jako je sušené odstředěné mléko
- ✓ vysoce zpracovaný sýr (například obsahující potravinářská aditiva, nefermentované mléčné suroviny, extra sůl, emulgátor apod.)
- ✓ tavené sýry (zpracované sýry obsahující nežádoucí přísady, nekvašené mléčné produkty, emulgátory, větší množství soli nebo syrovátky)
- ✓ aspik, želé (hotové nebo v prášku)
- ✓ mražené těsto, těstovinové polotovary
- ✓ kupované výrobky z ryb v těstíčku nebo ve strouhance
- ✓ klobásy, párky

Začínáme

Procentní podíl pokrmů vyrobených z čerstvých surovin spočítáte tak, že sečtete pokrmy na jídelním lístku připravené pouze z čerstvých surovin za měsíc a vypočítáte jejich procentní podíl ze všech pokrmů připravených za daný měsíc.

Kritérium B8

Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.

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. V České republice funguje více než 8 000 provozoven školního stravování. Každý rok utratí přes 7 miliard korun za zemědělské suroviny a potraviny na přípravu pokrmů pro děti, žáky a studenty. Pokud budou jídelny nakupovat od místních zemědělců a výrobců, jejich kupní síla pomůže vytvářet pracovní místa a další výhody pro místní ekonomiky, zejména ve venkovských zemědělských oblastech. Studie navíc potvrzují, že pokud děti vědí, odkud potraviny pocházejí a jakým způsobem jsou vyráběny, je pravděpodobnější, že si budou vybírat zdravější způsob stravování.

Začínáme

Požádejte současné dodavatele školní jídelny, aby pro vás začali nakupovat suroviny z místních farem či od místních výrobců. Ve spolupráci s akční skupinou vypracujte seznam místních farem a dodavatelů a oslovte je s poptávkou.

Tip

Chtěli byste získat stříbrný certifikát? Začněte vést evidenci o použitých surovinách a uchovávat faktury za dodané výrobky z volného chovu, bioprodukty, místní potraviny atd.

Kritérium B9

Pokrmu v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.

Používejte celou řadu sezónního ovoce a zeleniny a tyto potraviny na jídelníčku zdůrazněte. Sezónní potraviny jsou takové, které se právě pěstují či sklízí. To znamená, že jahody jsou sezónní v červenci, a nikoli v prosinci. Velká část ovoce a zeleniny prodávané v České republice je dovážena z jiných zemí. Přeprava potravin stojí peníze, zvyšuje tzv. uhlíkovou stopu a v neposlední řadě ovlivňuje jejich chuť a nutriční hodnotu.

Použitím sezónních produktů tak nejen chráníme životní prostředí, ale také zvyšujeme kvalitu podávaných pokrmů. Vaše menu pak může například obsahovat informaci, že „použitá zelenina je sezónní“.

Jak do jídel zahrnout sezónní zeleninu a ovoce, aniž byste museli vymýšlet nové recepty, zjistíte na www.skutecnezdravaskola.cz.

Začínáme

Konzumace sezónních potravin také znamená, že nabízená jídla jsou kvalitnější a mnohdy i levnější. Sezónní potraviny je totiž možné získat z místních, a tedy levnějších zdrojů. Některé druhy zeleniny či ovoce, jako jsou jahody či chřest, mají kratší „sezónu“, což lze využít, pokud chcete žákům přiblížit, co znamená vařit dle sezón a kdy jednotlivé produkty přirozeně dozrávají v klimatu České republiky. Stejně tak můžete použít některé plodiny vypěstované na školním pozemku. Třeba tím zvýšíte počet žáků, kteří využijí školní stravování.

Tip

Formu označování ponecháváme plně na jídelně. Může mít podobu například: „sezónní zelenina“ v popisu pokrmu, barevná verze fontu u sezónního pokrmu nebo suroviny, barevné kolečku u sezónní suroviny apod. Pokud jídelna nemá barevnou tiskárnu, stačí ručně barevně označit nebo zvýraznit sezónní produkt na jídelním lístku.

Kritérium B10

V mateřské škole nebo na webu školky jsou k dispozici informace o původu použitých potravin.

Uvádějte názvy zemědělských podniků a místních obchodů, od kterých nakupujete místní ovoce, zeleninu, maso či mléčné výrobky do školní jídelny. Tím zvýšíte prestiž vaší jídelny v očích rodičů. Také nezapomeňte vyzdvihnout jakékoli použité potraviny, které děti vypěstovali na školním pozemku.

Začínáme

Informujte děti, rodiče, zaměstnance či okolí o místních nebo regionálních potravinách, které používáte pro přípravu jídel ve školní jídelně, a to prostřednictvím nástěnek, letáků, školního časopisu nebo na internetových stránkách či na samotných jídelních lístcích – stačí název a adresa farmy u použité suroviny. Můžete také zkusit pozvat místní výrobce na některou z tematických akcí školy. Úplně nejlepší možností je navštívit tyto výrobce přímo v jejich podniku či na farmě.

Jděte příkladem...

Vedoucí školní jídelny či kuchařky mohou pro menší skupinu žáků či rodičů pořádat v odpoledních hodinách lekce vaření přímo v kuchyni. V hodinách vaření pak mohou účastníci vyzkoušet přípravu stejných jídel, jaká jsou podávána ve školní jídelně, což může vést ke zvýšení počtu strávníků. Kuchařky se také mohou pravidelně účastnit školních seminářů a hodin vaření, kde děti a rodiče učí o zdravé výživě. To, že se mohou podílet na vzdělávání dětí, může dát jejich práci zcela nový rozměr.

Kritérium B11

Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzdělávání v oblasti zdravé výživy a vaření.

Cesta za bronzovým certifikátem může vyžadovat změny v práci zaměstnanců školní jídelny. Proto je nutné podpořit je v tom, aby si osvojili některé nové dovednosti. V rámci plánu profesního rozvoje nabídněte vedoucím zaměstnancům jídelny možnost praktického školení v oblastech přípravy čerstvých a sezónních potravin. Takové školení nemusí být nijak finančně a časově náročné a může se uskutečnit přímo ve školní jídelně. O provedeném školení zaměstnanců si ved'te záznamy. Současně dejte zaměstnancům jídelny možnost podílet se na vzdělávání dětí v oblasti stravování. Pomůžete tím motivovat děti ke konzumaci zdravých potravin a současně tak zvýšíte pracovní morálku a inspiraci samotných zaměstnanců. Zajistěte, aby všichni zaměstnanci jídelny byli schopni informovat děti a jejich rodiče o sezónních potravinách, a podpořte je, aby se v této oblasti podíleli na jejich vzdělávání i mimo školní jídelnu.

Začínáme

Interakce mezi zaměstnanci jídelny a žáky nemusí vždy probíhat pouze ve školní jídelně. Můžete například organizovat tematické semináře nebo mimoškolní kroužky vaření a pěstování. Někteří ze zaměstnanců budou v těchto oblastech aktivnější než ostatní a vaše podpora je pro jejich motivaci zcela zásadní. Veškeré takovéto aktivity nad rámec běžné pracovní činnosti by měly být řádně ohodnoceny. Školení zaměstnanců v oblasti přípravy zdravých a sezónních potravin přináší velké množství pozitiv. Informujte se také o možnosti využití státních či místních školicích programů.

Další možností je zapojit pracovníky školní jídelny do návštěv místních zemědělských podniků, aby sami zjistili, odkud jimi používané potraviny vlastně pocházejí. Nabídky školení najdete také na www.skutecnezdravaskola.cz.

Kritérium B12

Děti a pracovníci mateřské školy mají přístup k pitné vodě dle potřeby po celý den pobytu ve školce.

Mysl a tělo dětí potřebují ke správné činnosti vodu, a ne limonádu. Správná hydratace těla pomáhá dětem udržovat zdravou váhu a zvyšuje jejich pozornost a tělesnou zdatnost. Kvalitní pitná voda musí být vždy snadno dostupná. To neznamená kohoutky na školních toaletách. Ujistěte se, že děti mají v době oběda snadný a bezplatný přístup k pitné vodě, včetně dostatku skleniček.

Kritérium B13

Doslazované nápoje jsou nahrazeny nápoji neslazenými.

V České republice v posledních desetiletích výrazně přibýlo obézních dětí a dětí s nadváhou. Značnou měrou se na tom podílí nadměrný příjem jednoduchých cukrů a polysacharidů obecně. V důsledku obezity narůstá počet dětí nemocných velmi závažnou nemocí – cukrovkou. Snažte se proto omezovat používání přidaných cukrů při přípravě pokrmů i nápojů. Ideální nápoj je pramenitá voda, nabídnout můžete také nedoslazované ovocné či zeleninové džusy, vodu s citronem nebo čaj.

Začínáme

Zkuste podávat vodu ve džbáncích na stolech. Pro zlepšení chuti a atraktivnosti ji můžete ochucovat bylinkami (např. máta nebo meduňka) a kousky ovoce jako např. citronu, jahod anebo grepů.

Kritérium B14

Školní jídelna mateřské školy absolvovala vzdělávací a informační seminář Analýza školní jídelny a přijala z ní vyplývající doporučení.

Cílem analýzy školní jídelny je porovnat současný stav v přípravě pokrmů v jídelně s kritérii programu Skutečně zdravá škola v oblasti Kvalita jídla a místo jeho původu a doporučit jídelně, jak by mohla kritéria postupně naplňovat.

Na základě provedené analýzy vám bude poskytnuta písemná zpráva, obsahující hodnocení současného stavu a vytyčení klíčových oblastí pro další rozvoj: doporučení ke spotřebě soli na základě výsledků zasláného monitoringu soli; doporučení k nahrazení polotovarů za čerstvé suroviny; zhodnocení nabídky nápojů a návrh řešení; seznam doporučených dodavatelů a surovin z vašeho regionu.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie jídelníčku za poslední tři měsíce, ve kterém jsou vyznačeny pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných potravin a sezónní zelenina a ovoce.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků a vajec.
- Fotografie – ukázka informace o původu použitých potravin ve školní jídelně nebo web stránce školy/školní jídelny.

Čestné prohlášení o tom, že:

- minimálně 75 % pokrmů je připraveno z čerstvých nezpracovaných surovin nebo potravin,
- se pracovníci školní jídelny zapojili do vzdělávacích akcí a absolvovali školení (vypište, kdy a jaké vzdělávací a osvětové aktivity byly realizovány a kdy a jaká školení absolvovali pracovníci vaší jídelny),
- doslazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými (vypište, jaké je nabídka nápojů v jídelně),
- škola neumožňuje prodej polotovarů a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani ve školním bufetu ani z výdejních automatů,
- kuchyně při přípravě pokrmů ve školní jídelně nepoužívá výrobky či složky obsahující vyjmenovaná aditiva.

Vzdělávání o jídle

Kritérium B15

Výuka o jídle, základech zemědělství a zásadách zdravé výživy je součástí školního vzdělávacího programu a zapojení školy do programu Skutečně zdravá škola je výslovně uvedeno jako součást ŠVP, například v kapitole „školní projekty“.

Tematické vzdělávací akce na podporu zdravého stravování jsou vynikající příležitostí, jak dětem poskytnout potřebné informace. Nejlepším způsobem je tyto akce pořádat pravidelně, namísto jednorázového tematického týdne. Pokuste se touto formou šířit myšlenku zdravého stravování a péče o životní prostředí alespoň jednou za pololetí.

Začínáme

S dětmi můžete například uspořádat setí semínek na jaře, sběr bylinek či jahod v červnu, nebo jablečnou slavnost na podzim. Současně také můžete uspořádat přednášku s místními zemědělci, zaměstnanci jídelny nebo ekologickými spolků a tyto akce pořádat při příležitosti některých svátků, jako je například Den Země.

Kritérium B16

Všechny děti mají možnost účastnit se činností spojených se vzděláváním o základech vaření.

Sestavte plán, jak do školního vzdělávacího programu začlenit praktické činnosti v oblasti vaření či pěstování na školní zahradě. Zkuste recepty ve školní jídelně občas přizpůsobit místním potravinám a tomu, co děti vypěstují na školní zahradě. Při této činnosti možná zjistíte, že vaření a pěstování lze začlenit do celé řady oblastí školního života.

Kritérium B17

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

Neexistuje lepší způsob, jak naučit děti jíst ovoce a zeleninu, než jim poskytnout příležitost vypěstovat si svoji vlastní. Pěstování plodin způsobem, který je šetrný k přírodě, a kompostování jsou prostředky, jak spojit témata zdraví a udržitelnosti. Při tvorbě kompostu pak děti mohou využít odpad ze školní jídelny, a vyrábět tak kvalitní hnojivo pro školní pozemky. Vytvořte plán, jak začlenit pěstování do více oblastí školního života, a propojte ho s vařením například tak, že se v rámci aktivit spojených s vařením budou využívat plodiny vypěstované dětmi.

Začínáme

Začněte tím, že dětem poskytnete možnost vypěstovat a sklídit některé základní plodiny, jako jsou bylinky, karotka nebo jahody. Naučte děti, jak kompostovat biologický odpad ze zahrady.

Kritérium B18

V rámci výuky pořádáme každoroční návštěvy farem.

Alespoň jednou za rok pro děti organizujeme návštěvu farmy v regionu. Aktivity na farmě jsou provázány se školním vzdělávacím programem.

Poskytněte dětem možnost navštívit místní farmáře a zemědělské podniky a podpořte je tak v tom, aby se stali rozumnými a zodpovědnými spotřebiteli. Informace z první ruky přímo od zemědělce o tom, jaká úskalí skýtá zemědělská výroba, může hrát pozitivní roli při utváření názoru a pozitivního přístupu ke zdravému stravování a ochraně přírody. Školní výlet může pro mnohé děti znamenat jejich vůbec první návštěvu zemědělského podniku. Vytvořte plán, jak takové vzdělávací návštěvy mohou přispět k celkovému rozvoji dětí, a pokud to bude možné, použijte potraviny od daného zemědělce při přípravě jídel ve školní jídelně v kombinaci s ovocem a zeleninou ze školního pozemku. V rámci těchto návštěv mohou děti získat nové znalosti z celé řady oblastí a mimo jiné se něco dozvědět i o samotném podniku.

Začínáme

Před výletem můžete dětem zadat úkol, aby si přichystaly několik otázek. Děti se mohou například zeptat, jak probíhá obyčejný den na farmě. Nezapomeňte, že informace získané během návštěvy můžete následně využít v rámci mnoha aktivit ve školce. Pro více informací o tom, jak zorganizovat návštěvu farmy, viz webové stránky [Skutečně zdravé školy](#).

Indikátory naplnění kritérií

- Stručný popis začlenění výuky o jídle, zásadách udržitelnosti v oblasti zemědělství a zásadách zdravé výživy do ŠVP školy, včetně seznamu realizovaných aktivit (minimálně 3) za poslední školní rok. Vyjmenujte, které metodiky SZŠ využíváte.
- Plán vytvoření školní zeleninářské zahrady (seznam kroků, které budou učiněny k naplnění uvedeného kritéria) a časový harmonogram. Může být součástí výše uvedené zprávy.
- Fotodokumentace (případně video dokumentace) z návštěvy farmy, stručný popis zahrnující datum návštěvy, název a adresu farmy, název třídy žáků, stručná zpráva (popis, stanovené cíle), tisková zpráva, která se objeví v regionálním tisku, na webu školy a v blogu školy.

Místní společenství a spolupráce

Kritérium B19

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

Pořádání akcí tematicky zaměřených na zdravé stravování je skvělou příležitostí, jak rodiče dětí více zapojit do školního života. Snažte se vytvářet takové akce, které si budou moci užít nejen děti, ale i rodiče a širší okolí.

Začínáme

Možná vás překvapí, kolik vhodných akcí je ve vašem okolí pořádáno: od farmářských trhů, přes hody, ochutnávky, až po kurzy vaření. Některé školy také slavily úspěch s pořádáním akcí zaměřených na tradiční recepty některé zahraniční kuchyně, kde se žáci mohli seznámit s méně známými recepty.

Jděte příkladem...

Můžete například uspořádat Den mezinárodní kuchyně, kterého se zúčastní děti společně se svými rodiči. Každá skupina může připravit dvě jídla z určité země. Do přípravy se může zapojit úplně každý.

Můžete ale také zůstat blíže vašemu regionu a uspořádat Den místních kulinářských zvyklostí a specialit. Děti si ve spolupráci s učiteli, kuchařkami ze školní jídelny a rodiči připraví nejen tradiční regionální pokrmy, ale také zvyky či písničky. Pozvěte místní farmáře či výrobce, aby předvedli svoje dobroty.

Kritérium B20

Aktivně se snažíme zapojit rodiče dětí a veřejnost do našich pěstivelských a kulinářských aktivit.

Na školu lze také nahlížet jako na vzdělávací centrum, které poskytuje znalosti a dovednosti nejen samotným žákům, ale i ostatním členům místního společenství. Pokuste se skrze letáky, návštěvy nebo webové stránky zapojit do stávajících školních aktivit rodiče a místní obyvatele s cílem změnit místní kulturu stravování. Zkuste je zapojit do odpoledních kurzů a seminářů vaření či pěstování s dětmi. Existuje pak šance, že něco z toho, co se zde dozví, pak budou dělat sami doma.

Začínáme

Rodiče a místní obyvatelé také mohou představovat cenný zdroj znalostí a materiální podpory. Mateřská škola tak může pro své aktivity například získat zahradnické nářadí nebo domácí přísady pro hodiny vaření.

Indikátory naplnění kritérií

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

Kritéria pro dosažení stříbrného certifikátu

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

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 původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- 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 šetrných chovů a/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 mohou děti s pedagogy připravit pokrm ze surovin, které sami vypěstovali na školní zahradě.

Místní společenství a spolupráce

- S11** Aktivně povzbuzujeme naše 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.

Kritéria pro dosažení zlatého certifikátu

Angažovanost a kultura stravování

Z1 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)

- 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 mají možnost účastnit se praktických mimoškolních aktivit pořádaných na místních farmách.

Místní společenství a spolupráce

Z7 V naší mateřské škole se o zdravém stravování a vaření mohou vzdělávat i rodiče žáků a veřejnost.

1. 10. 2018

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership.