

# Skutečně zdravá školka

---

## Jak získat zlaté hodnocení Skutečně zdravé školky

Kritéria a návod



# Přehled kritérií pro udělení zlatého hodnocení

## Angažovanost a kultura stravování

- Z1** Ve spolupráci s dodavateli surovin pro školní jídelnu se snažíme minimalizovat objem biologického odpadu a obalových materiálů.

## 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 do jídelníčku pravidelně zařazujeme minimálně dva bezmasé pokrmy týdně.
- Z6** Školní jídelna při přípravě pokrmů podporuje regionální kulinářské tradice.

## Vzdělávání o jídle a stravování

- Z7** Děti a jejich rodiče mají možnost účastnit se praktických mimoškolních aktivit pořádaných na místních farmách.

## Místní společenství a spolupráce

- Z8** Rodiče dětí a veřejnost se aktivně podílejí na školních aktivitách v oblasti vaření, zahradničení a spolupráci s místními zemědělci a potravináři.

# Angažovanost a kultura stravování

## Kritérium Z1

Ve spolupráci s dodavateli surovin pro školní jídelnu se snažíme minimalizovat objem biologického odpadu a obalových materiálů.

Přibližně jedna třetina vyprodukovaných potravin končí v odpadkovém koši. Polovinu z toho by stále šlo zkonsumovat a druhou polovinu bychom mohli použít do kompostu. Při skladování potravinového odpadu na skládkách a jeho rozkladu vzniká metan, což je jeden z nejškodlivějších skleníkových plynů. Takovéto plýtvání také představuje značné mrhání finančními prostředky, které bychom mohli využít lépe.

## Začínáme

Spolupracujte s vaším dodavatelem pro školní jídelnu na snížení vyprodukovaného odpadu, a to například pomocí následujícího:

- Nastavte flexibilní objednávkový systém, aby nevznikaly přebytky surovin.
- Konzultujte chystané jídelníčky s rodiči a případně provedte změny.
- Dohlédněte na to, aby děti dostávaly na talíř jen tolik, kolik opravdu snědí.
- Ze zbytků ze školní jídelny vytvářejte kompost pro školní pozemky.

## Indikátory naplnění kritérií

- Kopie Plánu minimalizace biologického odpadu a jeho vyhodnocení (Popište, jakým způsobem spolupracujete s dodavateli surovin pro školní jídelnu a se strážníky na minimalizaci objemu biologického odpadu a množství obalového materiálu.)

# Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

## Kritérium Z2

Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.

Pokuste se dosáhnout stavu, kdy alespoň 80 % všech surovin použitých ve školní jídelně představují místní potraviny. Potravina je pokládána za místní, pokud byla vyprodukována a zakoupena ve vašem či okolním regionu. Pro většinu škol to znamená, že mohou nakupovat od pěstitelů a chovatelů ve svém kraji a všech okolních krajích.

## Začínáme

Při rozhodování o tom, které suroviny nakoupit, zvažte následující:

- Jste si jisti, kde byla potravina vyprodukována?
- Byla potravina vyprodukována, zpracována a balena na stejném místě?
- Můžete si být jisti, že potravina byla vyprodukována způsobem šetrným k životnímu prostředí a ke zvířatům?
- Souhlasí výrobce s tím, že se o výše uvedeném přijdete sami přesvědčit?
- Můžete si být jisti, že peníze utracené za nákup těchto potravin pomohou místní ekonomice?
- Využili jste skutečně všechny možnosti, jak získat potraviny od místních výrobců?

Poznámka: Pokud jsou odpovědi na výše uvedené záporné, je ospravedlnitelné, pokud se rozhodnete nakupovat potraviny i od výrobců mimo uvedené území.

## Kritérium Z3

Minimálně 10 % použitých surovin pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Ekologické zemědělství produkuje méně znečištění a méně oxidu uhličitého a zlepšuje životní podmínky hospodářských zvířat a také místní ekonomickou situaci. Některé studie prokázaly, že některé biopotraviny (mléko, ovoce, zelenina) obsahují více zdravích prospěšných látek.

Zprvu se splnění tohoto kritéria může zdát jako nedostižný cíl. Avšak jakmile získáte bronzový a stříbrný certifikát, poslední krok ke zlatému ocenění již není tak nepředstavitelný.

Pokud zapracujete na sestavování jídelníčků a budete úzce spolupracovat s vašimi dodavateli, není použití biopotravin zase tak nákladné, jak by se mohlo zdát.

## Tip

Zaměřte se na nákup biopotravin s dlouhou trvanlivostí, jako je například rýže, a ty nakupte ve velkém množství za nižší ceny. Čerstvé bioprodukty nakupujte v sezóně, kdy jsou na trhu nejlevnější. Například cena bio brambor na podzim je srovnatelná s cenou konvenčních brambor. Občas zařadte místní biozeleninu a mléčné výrobky.

## Kritérium Z4

Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).

Jako jídelna splňující zlatá kritéria můžete používat jen ta nejkvalitnější vejce. Jsou značena číslicí „1“ – z volných chovů, nebo „0“ – z ekologického chovu. 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.

## Kritérium Z5

Při přípravě jídelníčků podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že do jídelníčku pravidelně zařazujeme minimálně dva bezmasé pokrmy týdně.

Podle Organizace pro výživu a zemědělství OSN způsobuje spotřeba masa 18 % celosvětových emisí skleníkových plynů. To je způsobeno emisemi metanu vyprodukovaného dobyt看em, kácením lesů pro potřeby pěstování krmiv a také emisemi oxidu dusného z hnojiv používaných pro pěstování tohoto krmiva. Životnímu prostředí tedy ulevíme, pokud se rozhodneme konzumovat více rostlinné stravy a méně, ale zato kvalitnějšího masa.

Pro snížení rizika vzniku rakoviny střev a spotřeby nasycených tuků Světová zdravotnická organizace a Světový fond pro výzkum rakoviny doporučují konzumovat méně masa a více ovoce a nezpracovaných potravin s vyšším obsahem škrobu.

Úspory za maso pak můžete využít na nákup kvalitnějších potravin pro školní jídelnu, např. biopotravin.

## Začínáme

Kroky, kterými dětem můžete přiblížit bezmasá jídla, zahrnují:

- ochutnávková jídla zdarma,
- upřednostňování stávajících oblíbených bezmasých jídel,
- nastavení cílů pro zvýšení počtu vegetariánských jídel ve školní jídelně,
- postupné snižování porcí masa.

## Kritérium Z6

Školní jídelna při přípravě pokrmů podporuje regionální kulinařské tradice.

Cílem kritéria je zvýšit povědomí strážníků o regionálním gastronomickém dědictví tím, že do jídelního lístku školní jídelny je minimálně jedenkrát za kvartál začleněno několik pokrmů, připravených dle tradičních regionálních receptur a/nebo jsou používány tradiční a místně přizpůsobené odrůdy ovoce a zeleniny nebo plemena zvířat, pokud jsou dostupná.

## Začínáme

Vyhledejte tradiční recepty vašeho regionu. Doporučujeme například Regionální kuchařku od Petry Pospěchové nebo Regionální kuchařku z Čech, Moravy a Slezska od Jaroslava Vašáka. Nezapomeňte v jídelníčku pokrmy, připravené dle tradiční receptury a/nebo s použitím tradiční odrůdy ovoce a zeleniny a plemen zvířat, označit.

## Indikátory naplnění kritérií

- Kopie jídelníčku za poslední měsíc, ve kterém je označena sezónní zelenina a ovoce, pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných surovin, pokrmy připravené ze surovin pocházejících z ekologických farem.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků a vajec.
- Potvrzení od dodavatelů, že nakupované maso pochází ze zvířat chovaných v České republice.

### **Popište:**

- Jakým způsobem je vyhodnocováno dodržování požadavku kritéria Z2, Z3 a Z4? Jakých podílů bylo dosaženo?
- Popis nebo vyznačení v jídelníčku pokrmů, připravených dle tradiční receptury a/nebo s použitím tradiční odrůdy ovoce a zeleniny a plemen zvířat. (cílem je zvýšit povědomí strávníků o regionálním gastronomickém dědictví tím, že do jídelního lístku školní jídelny jsou minimálně jedenkrát za kvartál začleněny pokrmy, připravené dle tradičních regionálních receptur a jsou používány tradiční a místně přizpůsobené odrůdy ovoce a zeleniny nebo plemena zvířat, pokud jsou dostupná).
- Popište, jakým způsobem při přípravě jídelníčků podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu a nabízíte minimálně dva bezmasé pokrmy týdně.

# Vzdělávání o jídle a stravování

## Kritérium Z7

Děti a jejich rodiče se účastní praktických činností pořádaných na místních farmách.

Nejlepší způsob, jak se naučit něco nového, je vyzkoušet si to v praxi. To samé platí i pro pěstování, a proto je velice výhodné, pokud se děti mohou zapojit do praktických činností během ročního cyklu přímo na farmě.

Zajistěte, aby vaši žáci aktivně vykonávali celou škálu praktických činností týkajících se činnosti místní farmy. Praktická výuka nejen maximalizuje nově nabyté znalosti, současně také představuje skvělou příležitost, jak děti nasměrovat na kariéru farmáře.

Farma nabízí možnost posílit znalosti dětí z celé řady oblastí a praktická činnost přímo na farmě bude pro děti jistě nezapomenutelným zážitkem.

## Začínáme

Ke splnění této aktivity mohou děti na farmě pomáhat vykonávat například následující činnosti:

- krmení zvířat,
- sběr vajec,
- mletí mouky,
- sázení plodin,
- plení polí a sklizení.

Poznámka: Tyto činnosti přirozeně kladou vyšší nároky na bezpečnost a hygienu. Pokud však zajistíte řádný dozor, neměly by být o nic nebezpečnější než hodiny vaření nebo praktické činnosti.

## Indikátory naplnění kritérií

- Popis účasti dětí a rodičů na praktických aktivitách pořádaných na místních farmách.
- Zpráva a fotodokumentace z návštěvy farmy, stručný popis realizovaných aktivit, datum návštěvy, název a adresu farmy.

# Místní společenství a spolupráce

## Kritérium Z8

Rodiče dětí a veřejnost se aktivně podílejí na školních aktivitách v oblasti vaření, zahradničení a spolupráci s místními zemědělci a potravináři.

Nejllepší způsob, jak se naučit něco nového, je vyzkoušet si to v praxi. To samé platí i pro pěstování, a proto je velice výhodné, pokud se děti mohou zapojit do praktických činností během ročního cyklu přímo na farmě.

Zajistěte, aby vaši žáci aktivně vykonávali celou škálu praktických činností týkajících se činnosti místní farmy. Praktická výuka nejen maximalizuje nově nabyté znalosti, současně také představuje skvělou příležitost, jak děti nasměrovat na kariéru farmáře.

Farma nabízí možnost posílit znalosti žáků z celé řady předmětů a praktická činnost přímo na farmě bude pro děti jistě nezapomenutelným zážitkem.

## Začínáme

Ke splnění této aktivity mohou žáci na farmě vykonávat například následující činnosti:

- krmení zvířat,
- čištění zemědělských budov a měnění podestýlky,
- sběr vajec,
- mletí mouky,
- dojení krav,
- sázení plodin,
- plení polí a sklizení,
- skládání dřeva,
- čištění potoka.

Poznámka: Tyto činnosti přirozeně kladou vyšší nároky na bezpečnost a hygienu. Pokud však zajistíte řádný dozor, neměly by být o nic nebezpečnější než hodiny vaření nebo praktické činnosti.

## 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.

1. 9. 2022

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership.