

Kritériá Skutočne zdravej školy

Strieborné

Strieborné školy majú spracované pravidlá kultúry zdravého stravovania. Školská jedáleň ponúka zdravé jedlá pripravené z čerstvých, sezónnych surovín od miestnych farmárov a mäsiarov. Časť surovín pochádza z ekologických fariem. Škola ponúka v rámci školského programu hodiny varenia, kde žiaci využívajú ovocie a zeleninu, vypestovanú vo svojej školskej zeleninovej záhrade. Každý žiak má počas školskej dochádzky možnosť aspoň raz navštíviť farmu v regióne. Rodičia a verejnosť sa vzdelávajú o zdravom jedle na akciách s touto témou.

Angažovanosť a kultúra stravovania

S1 Školská rada a vedenie školy odsúhlasí plán podpory zdravého stravovania a k jeho splneniu určí jednotlivé kroky.

S2 Pri zostavovaní rozvrhu má obedová prestávka prioritu.

S3 Zabezpečíme, aby príslušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.

S4 Presvedčame rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu nezdravé potraviny.

S5 Pravidelne pozývame rodičov, aby sa prišli naobedovať so svojimi deťmi do školskej jedálne.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

S6 Školská jedáleň ponúka zdravé pokrmy, ktoré spĺňajú kritériá striebornej úrovne Skutočne zdravej školy, teda bronzové kritériá plus:

S7 Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje pre prípravu pokrmov pochádzajú od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne, najmenej v 60 % (v účtovnej hodnote) z nakúpených surovín. S8 Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.

Strieborné www.skutocnezdravaskola.sk

S9 Školská jedáleň ponúka možnosť výberu najmenej z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre vegetariánsku a/alebo nemliečnu stravu. S10 Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.

S11 Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“).

S12 Školská jedáleň sa vyhýba používaniu rýb z „Červeného zoznamu“ Greenpeace

Plníme kritéria programu Skutočne zdravá škola





Vzdelávanie o jedle a stravovaní

S13 Zabezpečili sme, aby žiaci pestovali plodiny ekologicky, v rámci pestovateľských hodín.

S14 Založili sme krúžok varenia a naši žiaci v ňom varia zo sezónnych a miestnych potravín.

S15 Aspoň raz ročne môžu žiaci variť jedlá či jesť plody, ktoré vypestovali sami.

S16 Poučili sme žiakov a vykonali príslušné zmeny v oblasti etiky a ekológie stravovania.

S17 Jeden alebo viac ročníkov udržiava počas školského roka kontakt s miestnym poľnohospodárskym podnikom alebo farmárom a aspoň raz ročne ich navštívi.

Miestne spoločenstvo a spolupráca

S18 Organizujeme akcie s cieľom zapojiť do našich pestovateľských a kulinárskych akcií rodičov, žiakov a verejnosť.

S19 Aktívne podporujeme žiakov a ich rodičov, aby pestovali doma vlastné plodiny a pripravovali z nich jedlá.

S20 Naši žiaci zdieľajú skúsenosti z programu Skutočne zdravá škola s inými školami, rodičmi a verejnosťou.

Plníme kritéria programu Skutočne zdravá škola





Akčná skupina pre zdravé stravovanie

Je združenie učiteľov, žiakov, študentov a zamestnancov školskej jedálne, ktorých podporujú odborníci na stravovanie a vzdelávanie, ale aj miestni obyvatelia. Spolupracuje na zlepšení úrovne školského stravovania a podporuje vzdelávanie o potravinách a stravovacej kultúre v škole. Akčná skupina je dôležitou súčasťou programu Skutočne zdravá škola. Jej aktivity sa týkajú školských obedov, všetkých potravín, ktoré sú v škole k dispozícii; pestovania plodín v školskej záhrade; hodín varenia, výletov na okolité farmy, kde sa žiaci a študenti dozvedia o pôvode potravín v praxi. Pre každú činnosť (napr. práce na pozemku, výučba varenia, výlety na okolité farmy, vzdelávanie, propagáciu programu, vedenie denníka o programe).

Členovia akčnej skupiny

Člen vedenia školy: PaedDr Martin Babiak

Člen pedagogického zboru: Mgr. Tatiana Lukáčová – koordinátor a web špecialista

Mgr. Katarína Figeľová – špecialista na záhradnú činnosť

Člen za žiakov: Sofia Balogová

Člen za rodičov: Denisa Balogová

Zamestnanec školskej jedálne: Zdenka Lukačinová – špecialista pre varenie

Dozor pri obede: Monika Jakubková

Plníme kritéria programu Skutočne zdravá škola





Tento dokument obsahuje návrh jednoduchých krokov vďaka ktorým sa budeme snažiť doceliť naplnenie stanovených kritérií potrebných pre dosiahnutie a splnenie podmienok, aby sme sa stali skutočne zdravou školou a dosiahli strieborný certifikát v programe Skutočne zdravá škola. Dlhodobý úspech a efektívnosť nášho plánu zabezpečíme tým, že do neho zapojíte celú školu, a to vrátane žiakov, rodičov a zamestnancov školy. Bude voľne k dispozícii v školskej jedálni a na stránke školy.

Plán podpory zdravého školského stravovania

Na základe prieskumu súčasného stavu akčná skupina navrhla tieto kroky pre kvalitné stravovanie a neformálne vzdelávanie o jedle a výžive na našej škole:

Jedlo a jeho príprava v školskej jedálni

- vezmeme do úvahy pri zostavovaní jedálničiek nápady žiakov a študentov, rodičov a zamestnancov školy
- obedy v škole budú zdravé, chutné a pri ich príprave budeme dbať o ochranu prírody
- obedňajšie prestávky budú dostatočne dlhé na pokojné vychutnanie si obeda

Jedlo počas vyučovania

- budeme si nosiť zdravé desiaty do školy, ktoré budeme pripravovať spolu s rodičmi
- v škole budeme môcť piť čistú vodu
- naučíme sa variť chutné jedlá zo zdravých surovín v našej cvičnej kuchynke

Pestovanie na školskom pozemku

- budeme sa svedomite starať o naše záhradky v škole
- naučíme sa pestovať zeleninu a ovocie a kompostovať
- nami vypestovanú zeleninu a ovocie ochutnáme nielen v škole, ale aj s našimi rodičmi doma

Vzdelávanie o jedle

- zapájanie sa do projektov: Hovoríme o jedle, Viem čo zjem, Adoptuj si kravičku
- navštívime farmu, aby sme sa dozvedeli, odkiaľ pochádzajú suroviny na prípravu jedla
- o aktivitách budeme informovať rodičov, zamestnancov školy a každého, kto prejaví o náš program záujem

Počas tohto programu budeme dodržiavať zásadu: **Zdravé jedlo si vždy vychutnáme :)**

Prerokované a odsúhlasené Akčnou skupinou na stretnutí dňa: 10.2.2022 koordinátor AS.....

Odsúhlasené vedením školy dňa:..... riaditeľ školy

Odsúhlasené v RŠ dňa: predseda RŠ

Plníme kritéria programu Skutočne zdravá škola

