

Skutečně zdravá škola

Jak získat bronzové hodnocení Skutečně zdravé školy

Kritéria a návod



Přehled kritérií pro udělení bronzového hodnocení

Angažovanost a kultura stravování

- B1** Na naší škole funguje akční skupina pro zdravé stravování, která přezkoumala kulturu stravování ve škole a dohodla se na dalších krocích.
- B2** Průběžně monitorujeme počet dětí/žáků využívajících školní stravování a snažíme se zajistit, aby jejich počet vzrůstal.
- B3** S rodiči a žáky konzultujeme možnosti zlepšení školního stravování.
- B4** Rodiče jsou informováni o složení pokrmů ve školní jídelně a aktivitách programu Skutečně zdravá škola. Rodiče jsou rovněž vyzýváni, aby přišli osobně některá jídla ochutnat.
- B5** Podporujeme žáky, aby sami přicházeli s nápady na vylepšení školního stravování, a ty nejlepší nápady realizujeme v praxi.
- B6** Naš pedagogický dohled podporuje klidný a pozitivní průběh oběda a pomáhá žákům vybrat si správná jídla.
- B7** Respektujeme potřeby strávníků se specifickou dietou tím, že jim školní jídelna umožní ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- B8** Jídla v naší nabídce neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.
- B9** Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.
- B10** Veškeré čerstvé a nezpracované suroviny pocházejí z farem v okruhu do 150 km od sídla školní jídelny, pokud jsou dostupné.
- B11** Veškeré používané maso pochází ze zvířat chovaných v České republice.
- B12** Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B13** Ve školní jídelně jsou k dispozici informace o původu použitých potravin.
- B14** Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí.
- B15** Děti, žáci, studenti a pracovníci školy mají přístup k pitné vodě dle jejich potřeby po celý den pobytu ve škole.
- B16** Doslazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými.
- B17** Škola neumožňuje prodej polotovarů a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani ve školním bufetu, ani z výdejních automatů.

Vzdělávání o jídle a stravování

- B18** Zdravé a udržitelné jídlo je využíváno jako téma pro školní i mimoškolní aktivity.
- B19** Všichni žáci (chlapci i děvčata) mají v rámci výuky možnost účastnit se hodin vaření.
- B20** Zahájili jsme kroky vedoucí k vytvoření školní zeleninové zahrady a pracujeme na začlenění aktivit na zahradě do školního vzdělávacího programu.
- B21** V rámci výuky pořádáme každoroční návštěvy farem.

Místní společenství a spolupráce

- B22** Každoročně pořádáme pro žáky, rodiče a veřejnost akce na téma zdravé stravování.
- B23** Aktivně se snažíme zapojit rodiče žáků a veřejnost do našich pěstitelských a kulinářských aktivit.
- B24** Naše zkušenosti z programu Skutečně zdravá škola sdílíme s ostatními školami, rodiči a veřejností.

Angažovanost a kultura stravování

Kritérium B1

Na naší škole funguje akční skupina pro zdravé stravování, která přezkoumala kulturu stravování ve škole 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 škole, snaží se také, aby škola poskytovala žákům 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.

Akční skupina může být součástí školské rady nebo může případně působit jako prostředník mezi ostatními školami, které se vydaly cestou zdravého stravování. Členem akční skupiny se může stát každý: zaměstnanci jídelny (včetně kuchařů), žáci všech věkových kategorií a alespoň jedna osoba z každé z následujících kategorií:

- člen vedení školy,
- člen pedagogického sboru (např. vyučující předmětu vaření),
- dohled ve školní jídelně,
- rodič,
- zástupce místní občanské komunity.

Začínáme

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

Kritérium B2

Průběžně monitorujeme počet žáků/studentů využívajících školní stravování a snažíme se zajistit, aby se co nejvíce dětí stravovalo ve školní jídelně.

Často se stává, že někteří žáci či studenti se místo ve školní jídelně stravují v bufetu nebo si koupí něco k snědku v obchodě. Je to škoda, protože tak ztrácejí možnost vychutnat si dobrý a zdravý oběd se spolužáky v jídelně. Hlavním důvodem bývá to, že mají zkreslenou představu o tom, jak se v jídelně vaří. V některých případech mohou mít vůči školní jídelně předsudky také rodiče a raději svým dětem dají peníze na stravování mimo školu.

Začínáme

Porovnejte počet strávníků za posledních několik let. Jak se vyvíjí?

Zvyšte povědomí o nabídce zdravých a chutných pokrmů v jídelně mezi žáky a rodiči a co nejvíce jim usnadněte systém placení a objednávání. Zamyslete se nad tím, jak rodiče přesvědčit, že stravování ve školní jídelně je pro jejich děti ze zdravotního i společenského pohledu velmi důležité.

Kritérium B3

S rodiči a žáky 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 žáky 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, školního časopisu nebo organizováním ochutnávek. Třeba rodiče žáků rádi přijdou, aby zjistili a ochutnali to, co jejich děti vlastně ve škole jedí.

Začínáme

Požádejte rodiče nebo žáky, aby vám doporučili recepty, které jim doma chutnají. Ty pak můžete použít ve školní jídelně.

Kritérium B4

Rodiče jsou informováni o nabídce jídel ve školní jídelně a aktivitách programu Skutečně zdravá škola. 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 podělit o informace o školních aktivitách, co se týče vaření a pěstování plodin na školním pozemku. 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 žáků vítáni ve školní jídelně, aby poobědvali se svými ratolestmi. Dalším populárním nápadem je pořádání ochutnávek pro rodiče žáků.

Jděte příkladem...

Vaše škola může například do svého školního časopisu umístit sekci o zdravé výživě a uveřejňovat recepty, které žáci vymysleli v rámci výuky.

Kritérium B5

Podporujeme žáky, aby sami přicházeli s nápady na vylepšení školního stravování, a ty nejlepší nápady realizujeme v praxi.

Jednou ročně se žáky uspořádejte sezení, na kterém budou moci přednést své návrhy na zlepšení školního stravování, a následně jeden či více nápadů převedte do praxe.

Začínáme

Přestávka na oběd představuje možnost, jak žáky naučit jíst správně, a především zdravě. To však někdy může být obtížně proveditelné, jelikož školní jídelny nemusí poskytovat dostatečný prostor nebo mohou mít i další využití. Spousta žáků si také stěžuje na dlouhé fronty, přílišný hluk nebo nejasnou nabídku jídel, a z oběda ve školní jídelně se tak stává poněkud nepříjemný zážitek. Situaci můžeme zlepšit tím, že se zeptáme samotných žáků, co by chtěli zlepšit nebo změnit. Získáme tak snadno jejich podporu, a navíc mnohdy skvělé nápady.

Jděte příkladem...

Vaše škola může například vyzvat žáky, aby založili skupinu, jejímž cílem bude pomoci škole na její cestě za bronzovým a stříbrným certifikátem. Kromě jiných činností se skupina žáků může zaměřit na celkovou strategii stravování ve škole a prostřednictvím dotazníků získat praktické nápady samotných žáků, jak tuto oblast vylepšit. Ve výsledku může být klasická školní jídelna přeměněna na útulnou jídelnu ve stylu kavárny.

Další možností je, aby se tomuto tématu věnoval školní parlament a své návrhy projednal s vedením školy a vedením školní jídelny.

Kritérium B6

Náš pedagogický dohled podporuje klidný a pozitivní průběh oběda a pomáhá žákům vybrat si správná jídla.

Osoby vykonávající dohled nad žáky při obědě mohou žákům poradit, jaká jídla jsou nejzdravější, a také dohlíží na správné chování. Současně mohou hrát důležitou roli tím, že sníží hluk a stres v jídelně nebo budou motivovat žáky k tomu, aby vyzkoušeli nová, vhodnější jídla.

Začínáme

Dobry pocit z návštěvy jídelny lze podpořit tím, že učitelé, kteří dohlíží na pořádek v jídelně, budou svoji práci vykonávat pozitivně a s radostí. Podpořte třídní učitele, aby obědvali společně s žáky, a dodejte této aktivitě větší uznání v rámci kolektivu školy. Přidejte vhodné školení a učitelé, kteří provádějí dohled v jídelně, mohou společně se zaměstnanci jídelny utvořit efektivní tým, který bude pracovat pro blaho celé školy.

Kritérium B7

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 žák či student zastává, je důležité, aby se mohl zapojit do školního stravování. Považujeme za důležité, aby školní jídelna umožnila všem dětem, žákům a studentům 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 žáků 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. Žákům a rodičům dejte následně o možnosti přinést vlastní oběd vědět.

Pokud chceme, aby žáci ve škole pravidelně jedli vyváženou a zdravou stravu, je nutné je k tomu motivovat. Nabídka jídel, která bere v potaz etnické, etické či kulturní požadavky všech žáků školy, zpříjemní celkovou stravovací kulturu školy a může žáky motivovat k tomu, aby vyzkoušeli některé nové, dosud neznámé potraviny. Sestavování školního jídelníčku je také jednodušší, pokud budete provádět pravidelné ankety mezi žáky, zaměstnanci a rodiči.

Jděte příkladem...

Provedte nebo nechte samotné žáky provést mezi ostatními žáky průzkum názorů na školní jídelnu. Zeptejte se jich, co by chtěli v jídelně změnit. Která opatření by udělala z jídelny příjemnější prostředí, do kterého by se žáci každý den těšili.

Možná, že si žáci či studenti budou přát na stolech ubrusy a vázy s květinami (děti tak budou mít současně prostor k tomu, aby se naučily zásady správného stolování) nebo jen protihlukové nálepky na nohy židlí. V každém případě se po zavedení změn budou v jídelně cítit lépe a jejich vztah ke stravování se zlepší.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

Kritérium B8

Jídla v naší nabídce 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 domluvit 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 B9

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 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 škola 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, párky nebo celozrnný chléb. Uzeniny (výjimečně podávané žákům ZŠ a SŠ) či mleté maso musí obsahovat nejméně 65 % masa (tj. alespoň dvě třetiny celkového obsahu výrobku).

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

- ✓ čerstvá nebo mražená zelenina a ovoce
- ✓ 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
- ✓ párky (minimální obsah masa 60 %)
- ✓ pesto
- ✓ kari pasta
- ✓ sýr (s výjimkou vysoce zpracovaného – viz níže)
- ✓ těstoviny a rýže
- ✓ 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
- ✓ 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 a mleté maso s méně než 60% obsahem masa

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 B10

Veškeré čerstvé a nezpracované suroviny pocházejí z farem v okruhu do 150 km od školní jídelny, pokud jsou dostupné.

Čerstvé a nezpracované suroviny, které školní jídelna nakupuje pro přípravu pokrmů, by měly pocházet od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v okruhu do 150 km od sídla školní jídelny.

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 současně dodavatele školní jídelny, aby pro vás začali nakupovat suroviny z místních farem. 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 B11

Veškeré používané maso pochází ze zvířat chovaných v České republice.

V případě jídel v pohraničí může maso pocházet z prověřených farem v přhraničí.

Veškeré maso ve školní jídelně musí splňovat určité standardy. Toto se týká i masa na pizze, v masových koláčích, obložených houskách atd., avšak nikoli masových bujónů.

Maso, které splňuje naše kritéria, je vyprodukováno v takových zemědělských závodech a podnicích, které jsou každoročně kontrolovány. Pravidelné kontroly se musí zaměřovat na oblasti, jako je bezpečnost potravin, zpětná dohledatelnost, ochrana životního prostředí a kvalita životních podmínek zvířat. To znamená, že vaše škola může zaručit, že splňuje příslušné minimální normy platné v České republice nebo v EU. Stejně tak to znamená, že budete schopni strávnickům sdělit, odkud maso pochází.

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 B12

Pokrmy 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.

Kritérium B13

Ve školní jídelně 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 žáků, a především jejich rodičů. Také nezapomeňte vyzdvihnout jakékoli použité potraviny, které žáci 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 pořídat 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 žáky učí o zdravé výživě. To, že se mohou podílet na vzdělávání dětí, může dát jejich práci zcela nový rozměr.

Kritérium B14

Zaměstnanci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí.

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 vedte záznamy. Současně dejte zaměstnancům jídelny možnost podílet se na vzdělávání žáků v oblasti stravování. Pomůžete tím motivovat žáky ke konzumaci zdravých potravin a současně tak zvýšíte pracovní morálku a inspiraci samotných zaměstnanců. Zajistěte, aby všichni zaměstnanci jídelny byli schopni informovat žáky 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 B15

Děti, žáci, studenti a pracovníci školy mají přístup k pitné vodě dle jejich potřeby po celý den pobytu ve škole.

Mysl a tělo žáků 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 neznámá kohoutky na školních toaletách. Ujistěte se, že žáci mají v době oběda snadný a bezplatný přístup k pitné vodě, včetně dostateku skleniček.

Začínáme

Zkuste do školy a do jídelny nainstalovat vodní fontány, se kterými nelze manipulovat, nebo každému ze žáků poskytněte vlastní láhev s vodou tak, aby mohli pít po celý školní den. Zkuste také oslovit místního dodavatele vody, mnozí z nich nabízejí speciální programy pro školy.

Kritérium B16

Doslazované nápoje jsou nahrazeny nápoji neslazenými.

V České republice v posledních desetiletích výrazně přibylo 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 džbancích 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 B17

Škola neumožňuje prodej polotovarů a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani ve školním bufetu, ani z výdejních automatů.

V rámci snahy o zavádění kultury zdravého stravování ve škole je nutné vypořádat se také s problémem nezdravých pokrmů, které děti často nakupují z výdejních automatů nebo ve školním bufetu. Jde především o slazené kolové a jiné nápoje, chipsy, brambůrky, sladkosti, tučné bagety atd. V rámci doplňkového prodeje se škola řídí Doporučením Ministerstva zdravotnictví pro volný prodej potravin a nápojů ve školských zařízeních

Začínáme

Pokud ve vaší škole funguje školní bufet, domluvte se s jeho provozovatelem na rozšíření nabídky neslazených nápojů a svačín, které neobsahují velké množství cukru, soli a tuků. V nabídce by také měl mít čerstvé ovoce a zeleninu a výrobky z nich. Je možné si také nechat do školy nainstalovat výdejní automat se zdravými pochutinami, čerstvým ovocem, ovocnými šťávami, biopotravinami apod.

Vzdělávání o jídle

Kritérium B18

Zdravé a udržitelné jídlo je využíváno jako téma pro školní i mimoškolní aktivity.

Tematické školní akce na podporu zdravého stravování jsou vynikající příležitostí, jak žákům 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

Podporujte žáky a učitele, aby podávali zprávy o tom, jak v rámci školy a mimo ni přispívají k osvětě v oblasti zdravého stravování. Současně také můžete uspořádat přednášku s místními zemědělci, zaměstnanci jídelny nebo ekologickými spolkami a tyto akce pořádat při příležitosti některých svátků, jako je například Den Země.

Kritérium B19

Žáci mají v rámci výuky možnost účastnit se hodin 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 žáci vypěstují na školním pozemku. Při této činnosti možná zjistíte, že vaření a pěstování lze začlenit do celé řady oblastí školního života.

Začínáme

Příležitostí k výuce vaření a souvisejících činností lze v rámci osnov nalézt mnoho. Vaření nabízí možnost simulovat praktické dovednosti ze života. Současně poskytuje příležitost využít některé znalosti z matematiky či rozvíjet mluvený projev, čtení nebo psaní. Vaření lze také například zapracovat do předmětů, jako jsou technické činnosti, chemie, cizí jazyky, dějepis nebo zeměpis. Vaření se lze též věnovat v rámci průřezových témat (např. multikulturní výchova). V hodinách dějepisu můžete s žáky mlít mouku, péct tradiční kváskový chléb nebo celozrnné středověké vafle.

Jděte příkladem...

Ve spolupráci s pedagogy se můžete pokusit vytvořit takové učební osnovy, které by více rozvíjely klíčové dovednosti zejména prostřednictvím praktických školních i mimoškolních aktivit. Začlenění vaření, pěstování a návštěv místních zemědělských podniků je ideální způsob k dosažení tohoto cíle. Můžete pořádat pravidelné kurzy vaření, kde žáci aktivně využívají znalosti z matematiky, českého jazyka, chemie a fyziky a současně se učí vzájemně spolupracovat, což z kvalitňuje sociální prostředí ve škole.

Kritérium B20

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

Neexistuje lepší způsob, jak přimět 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 žáci 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 hodin vaření budou využívat plodiny vypěstované žáky.

Začínáme

Začněte tím, že každé třídě žáků poskytnete možnost vypěstovat a sklídit některé základní plodiny, jako jsou rané brambory, karotka nebo jahody. Naučte žáky, jak kompostovat biologický odpad ze zahrady a školní jídelny. Jakmile se připojíte k programu Skutečně zdravá škola, bude vaše škola pravidelně dostávat aktuální články a informace o ekologicky šetrném pěstování.

Kritérium B21

V rámci výuky pořádáme každoroční návštěvy farem.

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

Poskytněte žákům 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 žáků, 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 domácí úkol, aby si o podniku, který hodláte navštívit, zjistily nějaké informace a přichystaly si několik otázek. Děti se mohou například zeptat, jak probíhá obyčejný den na farmě nebo jak její zaměstnanci přispívají k ochraně životního prostředí. Nezapomeňte, že informace získané během návštěvy můžete následně využít v rámci mnoha předmětů. Pro více informací o tom, jak zorganizovat návštěvu farmy, viz webové stránky Skutečně zdravé školy.

Jděte příkladem...

Každá třída ve vaší škole může mít na vaší zahradě svůj vlastní záhon na pěstování zeleniny. Díky tomuto přístupu žáci dosahují lepších výsledků v mnoha předmětech, od chemie po cizí jazyky.

Místní společenství a spolupráce

Kritérium B22

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

Pořádání akcí tematicky zaměřených na zdravé stravování je skvělou příležitostí, jak rodiče žáků 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 žáci společně se svými rodiči. Každá třída 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. Žáci 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 B23

Aktivně se snažíme zapojit rodiče žáků 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. Škola tak může pro své aktivity například získat zahradnické náradí nebo domácí přísady pro hodiny vaření.

Jděte příkladem...

Můžete například slavit úspěch s tzv. kulinářskými balíčky, které obsahují recept, některé kuchyňské potřeby a blok, do kterého mohou děti a rodiče vpisovat své poznámky. Žáci si mohou balíčky rezervovat a vzít si je domů, kde s rodiči daný recept připraví. Po roce fungování uvidíte, kolik zajímavých poznámek, nových receptů a možná i fotografií bloky obsahují.

Další možností je spojit se s místním domovem pro seniory a nabídnout jim možnost využívat školní zahradu pro pěstování. Senioři mohou také předávat své pěstitelské zkušenosti žákům či se podílet na práci v zahradě během letních prázdnin. Kromě toho dochází k důležitému mezigeneračnímu propojení.

Kritérium B24

Naše zkušenosti z programu Skutečně zdravá škola sdělíme s ostatními školami, rodiči a veřejností.

Program Skutečně zdravá škola je především o sdílení znalostí a dovedností o a zapojení ostatních s cílem změnit celkovou kulturu stravování školy. Výhody, které program přináší, jsou četné: podpoříte spolupráci v rámci místní komunity a získáte uznání za šíření zdravého životního stylu. Spolupráce s ostatními školami také přináší řadu výhod. Můžete například zřídit společný spolek vaření nebo spolupracovat na splnění jednotlivých kritérií programu. Budete tak vytvářet zajímavé vzdělávací příležitosti pro žáky, učitele, místní občany a dodavatele a třeba se stanete místním průkopníkem zdravého stravování. Program v neposlední řadě představuje skvělý prostředek, jak zajistit profesní rozvoj zaměstnanců školy.

Začínáme

Nápady, jak dát věci do pohybu:

- Pro šíření programu využijte místní síť škol a spolků.
- Představte svoji práci na jednáních příslušných úřadů a orgánů a zdůrazněte dosažené úspěchy.
- Oslovte ostatní školy s nabídkou zapojit se do programu Skutečně zdravá škola a spolupracovat na dosažení bronzového certifikátu.

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, kontaktujte nás prosím na e-mailové adrese info@skutecnezdravaskola.cz a přečtěte si celé znění jednotlivých kritérií na www.skutecnezdravaskola.cz.

Angažovanost a kultura stravování

- S1** Školská rada či vedení školy odsouhlasilo plán podpory zdravého stravování a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplnění.
- S2** Přestávka na oběd má při sestavování rozvrhu jasnou prioritu.
- S3** Zajistili jsme, že příslušní učitelé mají dostatečné znalosti a dovednosti k tomu, aby vedli hodiny pěstování a vaření.
- S4** Snažíme se přesvědčit rodiče, aby svým dětem ke svačině nedávali nezdravé potraviny.
- S5** Pravidelně zveme rodiče, aby přišli poobědvat se svými dětmi do školní jídelny.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- S6** Čerstvé a nezpracované suroviny, které školní jídelna nakupuje pro přípravu pokrmů, pocházejí od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v okruhu do 150 km od sídla školní kuchyně, a to minimálně ze 60 % (v účetní hodnotě) nakoupených surovin.
- S7** Minimálně 5 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.
- S8** Školní jídelna nabízí možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou.
- S9** Kuřecí maso pochází z šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů.
- S10** Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).
- S11** Školní jídelna se vyhýbá používání ryb z „Červeného seznamu“ Greenpeace (<http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>).

Vzdělávání o jídle a stravování

- S12** Zajistili jsme, že žáci v rámci hodin pěstování na školním pozemku pěstují plodiny ekologicky šetrným způsobem.
- S13** Založili jsme kroužek vaření a naši žáci v něm vaří ze sezónních a místních potravin a biopotravin.
- S14** Alespoň jednou ročně mohou žáci vařit či jíst potraviny, které sami vypěstovali.
- S15** Naši žáci jsou poučováni o etických a ekologických aspektech stravování a v těchto oblastech jsme ve škole učinili příslušné změny.
- S16** Jeden nebo více ročníků udržuje během školního roku kontakt s místním zemědělským podnikem nebo farmářem. Alespoň jednou ročně organizujeme školní výlet do některého z místních menších zemědělských podniků.

Místní společenství a spolupráce

- S17** Pořádáme akce s cílem zapojit rodiče žáků a veřejnost do našich pěstitelských a kulinářských aktivit.
- S18** Aktivně podporujeme žáky a jejich rodiče, aby doma pěstovali a připravovali vlastní plodiny.
- S19** Naši žáci sdílejí zkušenosti z programu Skutečně zdravá škola s ostatními školami, rodiči a veřejností.

Kritéria pro dosažení zlatého certifikátu

Angažovanost a kultura stravování

- Z1** Naši žáci mají možnost podílet se na navrhování úprav školní jídelny, aby byl vytvořen příjemný a klidný prostor pro stolování.
- Z2** 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)

- Z3** Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v okruhu do 150 km od sídla školní kuchyně.
- Z4** Minimálně 10 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.
- Z5** Pro přípravu pokrmů jsou používána pouze vejce z volných výběhů (značeno „1“) nebo z ekologických chovů („0“).
- Z6** 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

- Z7** Každý z žáků naší školy každoročně absolvuje výuku vaření.
- Z8** Každý z žáků naší školy dostane příležitost účastnit se ekologického pěstování plodin.
- Z9** Aktivně podporujeme žáky v tom, aby si sestavili kalendář pro pěstování různých druhů plodin a aby školní pozemky udržovali ekologickým způsobem.
- Z10** Naši žáci mají možnost účastnit se praktických mimoškolních aktivit pořádaných na místních farmách.

Místní společenství a spolupráce

- Z11** Rodiče našich žáků/studentů a široká veřejnost se aktivně zapojují do hodin vaření a zahradničení.
- Z12** Rodiče našich žáků si mohou zakoupit produkty, které vypěstují žáci na školních pozemcích, případně je odkážeme na příslušné místní prodejce.
- Z13** Na naší škole se o zdravém stravování a vaření mohou vzdělávat i rodiče žáků a veřejnost
- Z14** V souvislosti s programem Skutečně zdravá škola nás pravidelně navštěvují zástupci ostatních škol nebo jiné zainteresované osoby.