



Program skutočne zdravá škôlka

Skutočne zdravé materské škôlky ponúkajú deťom kvalitné jedlá a podporujú u detí zdravé stravovacie návyky. Vedecké dôkazy potvrdzujú, že stravovacie návyky sa tvoria už v detskom veku a správna výživa hrá kľúčovú úlohu v zdravom raste dieťaťa a jeho kognitívnom vývoji. Skutočne zdravé škôlky taktiež umožňujú deťom pestovať bylinky, ovocie a zeleninu na záhrade a učiť sa základom varenia. Rodičom pomáhajú vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí.

Kritériá Skutočne zdravej školký a pomoc s ich zavádzaním

Podmienky pre udelenie certifikátu Skutočne zdravá škôlka majú tri úrovne: bronzovú, striebornú a zlatú. Každá úroveň obsahuje špecifický súbor kritérií, ktoré musí škola splniť. Kritériá sú sústredené okolo týchto štyroch pilierov či tématických okruhov:



- Angažovanosť a kultúra stravovania
Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu
Vzdelávanie o jedle a stravovaní
Miestne spoločenstvo a spolupráca

Spĺnením podmienok pre bronzovú úroveň sa škôlka stáva súčasťou siete Skutočne zdravých škôlok. Od organizátorov programu škôlka obdrží presné návody a postupy, ako jednotlivé kritériá dosiahnuť. Čím viac ich bude plniť, tým vyššiu úroveň môže získať.

Ako získať certifikát Skutočne zdravej škôlky

Každá škôlka, ktorá ma záujem sa zapojiť do programu Skutočne zdravá škôlka sa musí zaregistrovať na webe www.skutocnezdravaskola.sk a vytvoriť si vlastný profil. Účasť škôlky v programe je zadarmo a je dobrovoľná. Predtým, ako požiadate o vydanie bronzového, strieborného alebo zlatého certifikátu, musíte preukázať, že vaša škôlka splnila všetky kritériá.

Nezabudnite, že musíte splniť všetky kritériá bronzovej úrovne, než môžete požiadať o striebornú úroveň. To isté platí pre splnenie všetkých kritérií striebornej úrovne, než môžete požiadať o najvyššiu zlatú.

Hoci bronzové a strieborné certifikáty sú vydávané na základe vášho interného hodnotenia, napriek tomu bude vaša škôlka navštívená a plnenie kritérií zhodnotené tímom Skutočne zdravej školy. Zlatý certifikát je vydávaný len po nezávislom externom zhodnotení.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

Kritériá Skutočne zdravej škôlky



Škôlky plniace bronzové kritériá ponúkajú v školskej jedálni sezónne pokrmy vyrobené minimálne zo 75% z čerstvých surovín. Rodičia a deti sa zapájajú do zlepšovania školského stravovania a zázitku v jedálni prostredníctvom Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie. Škôlka žiakom poskytuje možnosť vzdelávacích aktivít v oblasti prípravy pokrmov a zahájila kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady. Minimálne raz v priebehu školského roka organizuje pre žiakov návštevu farmy v okolí.

★ Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Na našej škôlke funguje akčná skupina pre zdravé stravovanie, ktorá preskúmala kultúru stravovania na škole a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- B2** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
- B3** Rodičia sú informovaní o zložení pokrmov v školskej jedálni a o aktivitách programu Skutočne zdravá škôlka. Rodičia sú takisto vyzývaní, aby prišli osobne niektoré jedlá ochutnať.
- B4** Rešpektujeme potreby stravníkov so špecifickou diétou tým, že im školská jedáleň umožní ohriatie z domu prineseného diétného pokrmu.
a varenia u nás v škole. V súvislosti s programom Skutočne zdravá škola nás pravidelne navštevujú zástupcovia ostatných škôl alebo iné zainteresované osoby.

★ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B5** Jedlá podávané deťom neobsahujú žiadne nežiadúce prísady a minimalizujeme používanie polotovarov.
- B6** Aspoň 75% všetkých pokrmov je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.
- B7** Čerstvé a nespracované suroviny nakupuje jedáleň od pestovateľov, chovateľov a výrobcov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji, pokiaľ sú dostupné
- B8** Minimálne 75% používaného mäsa, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej a Českej republike
- B9** Pokrmy v jedálnom lístku odrážajú sezónnosť a všetky sezónne suroviny sú v jedálničku jasne označené.
- B10** V materskej škôlke alebo na webe škôlky sú k dispozícii informácie o pôvode použitých potravín.
- B11** Pracovníci školskej jedálne sa zapájajú do vzdelávacích a osvetových aktivít a aspoň raz ročne sa vzdelávajú v oblasti zdravej výživy a varenia
- B12** Deti a pracovníci materskej škôlky majú prístup k pitnej vode podľa ich potrieb po celý deň pobytu v škôlke
- B13** Dosladzované nápoje sú bez výnimky nahradené nápojmi nesladenými



☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- B14** Zdravé a udržateľné jedlo je využívané ako téma pre vzdelávacie aktivity
- B15** Všetky deti majú možnosť zúčastniť sa činností spojených so vzdelávaním o základoch varenia
- B16** Iniciovali sme kroky k vytvoreniu školskej zeleninovej záhrady a pracujeme na začlenení záhradkarských aktivít do vzdelávacieho programu
- B17** V rámci výuky organizujeme každoročne návštevy fariem

☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- B18** Každoročne organizujeme pre deti, rodičov a verejnosť akcie na tému zdravé stravovanie
- B19** Aktívne se snažíme zapojiť rodičov detí a verejnosť do našich pestovateľských a kulinárskych aktivít



Strieborné materské škôlky 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. Deti majú možnosť s učiteľkami vyskúšať prípravu pokrmov z ovocia a zeleniny, ktoré dopestovali na svojej školskej záhrade. Každé dieťa má počas školskej dochádzky možnosť aspoň raz navštíviť farmu v regióne. Rodičia a verejnosť sa podieľajú na vzdelávaní o zdravom jedle prostredníctvom akcií s témou jedla.

☆ Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Školská rada či vedenie materskej škôlky odsúhlasilo plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu.
- S2** Deti sa stravujú v príjemnej a kludnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vy chutnať

☆ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- S3** Minimálne 50% (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých, nespracovaných surovín a potravín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji
- S4** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina
- S5** Minimálne 85% používaného mäsa, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej a Českej republike
- S6** Kuracie mäso pochádza z vysoko šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov
- S7** Na prípravu jedál sú prednostne používané vajcia z volných výbehov (označenie „1“)
- S8** V školskej jedálni nie sú podávané žiadne ohrozené druhy rýb



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk

☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- S9** Pri pestovaní plodín na školskej záhrade používame iba ekologicky šetrné spôsoby
- S10** Aspoň raz ročne môžu deti s pedagógmi pripraviť pokrm zo surovín, ktoré si vypestovali sami na školskej záhrade

☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

- S11** Aktívne podporujeme deti a ich rodičov, aby pestovali zeleninu a ovocie vo vlastných záhradkách a doma pripravovali pokrmy z čerstvých surovín
- S12** Pomáhame rodičom vzdelávať sa v oblasti zdravej výživy detí



Zlaté materské škôlky sú centrá dobrej a zdravej kultúry stravovania vo svojom okolí a aktívne zapájajú rodičov a verejnosť do aktivít v oblasti zdravého stravovania, pestovania a varenia. V školskej jedálni ponúkajú zdravé pokrmy, pripravené z 80% čerstvých miestnych surovín, a 10% zo surovín z ekologických fariem.

☆ Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** V spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň sa snažíme minimalizovať objem biologického odpadu

☆ Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- Z2** Minimálne 80 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou vo vlastnom alebo susednom kraji
- Z3** Všetko používané mäso, s výnimkou morských rýb, pochádza zo zvierat chovaných v Slovenskej a Českej republike
- Z4** Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.
- Z5** Na prípravu jedál sú používané vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“).
- Z6** Pri príprave jedálneho lístka podporujeme zdravú, vyváženú a udržateľnú výživu, okrem iného tým, že uprednostňujeme vyššie zastúpenie zeleniny a menšie množstvo mäsa.

☆ Vzdelávanie o jedle a stravovaní

- Z7** Deti a rodičia majú možnosť zúčastniť sa praktických mimoškolských aktivít organizovaných na miestnych farmách



☆ Miestne spoločenstvo a spolupráca

Z8 Na našej materskej škôlke sa o zdravom stravovaní a varení môžu vzdelávať aj rodičia detí a verejnosť

Kritéria boli adaptované z českého programu Skutečně zdravá škola.



Viac info na: www.skutocnezdravaskola.sk