

Skutečně zdravá škola

Jak získat zlaté hodnocení Skutečně zdravé školy

Kritéria a návod



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 a obalových materiálů.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- Z3** Minimálně 80 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých, nezpracovaných surovin a potravin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.
- 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 jídelniček podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že do jídelničky pravidelně zařazujeme minimálně dva bezmasé pokrmy týdně.
- Z7** Školní jídelna při přípravě pokrmů podporuje regionální kulinářské tradice.

Vzdělávání o jídle a stravování

- Z8** Každý z žáků naší školy absolvuje v průběhu školní docházky výuku vaření v rozsahu minimálně 15 hodin výuky (to je přibližně 1 hodina týdně po dobu jednoho pololetí).
- Z9** Žáci se aktivně zapojují do pěstování bylin, zeleniny a ovoce na školní zahradě pro potřeby školní jídelny a cvičné kuchyňky.
- Z10** Žáci se aktivně zapojují do mapování regionálního gastronomického dědictví a vyhledávají tradiční regionální receptury a gastronomické tradice.
- Z11** Naši žáci se účastní praktických mimoškolních aktivit pořádaných na místních farmách.

Místní společenství a spolupráce

- Z12** Rodiče našich žáků 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

Naši žáci se podílí na navrhování úprav školní jídelny, aby byl vytvořen příjemný a klidný prostor pro stolování.

Příjemný gastronomický zážitek v přátelském a bezpečném prostředí podporuje sociální interakci a myšlenku zdravého stravování a vytváří prostor, kam žáci a studenti chodí rádi, kde si jídlo mohou vychutnat a kde se cítí dobře a bezpečně.

Žáci a studenti se často rozhodují, zda jíst či nejíst ve škole, na základě svých vlastních zkušeností ze školní jídelny. Mnozí z nás si již zvykli na stereotyp hlučné jídelny, který jako by se stal běžnou součástí školního života. Avšak některé školy našly způsob, jak učinit návštěvu školní jídelny poklidnějším a méně chaotickým zážitkem.

Návštěva školní jídelny zahrnuje vše, co vidíme, cítíme, slyšíme a chutnáme, a celkovou atmosféru. To znamená i osvětlení jídelny, čas, který na jídlo máme, nástěnné dekorace, vzhled jídla, přístup a chování zaměstnanců jídelny a kvalitu sociálních interakcí během oběda. Podceňovat dopad prostředí na motivaci žáků a studentů navštěvovat školní jídelnu by byla stejně závažná chyba jako podceňovat důležitost kvality nabízených pokrmů.

Prostředí školní jídelny, včetně podávaných obědů, musí žáky a studenty podporovat v tvorbě zdravých stravovacích návyků a ke zdravé sociální interakci. Je také důležité, aby to, co zažijí ve školní jídelně, bylo v souladu s tím, co se naučí při samotné výuce o výživě, zdravém stravování, občanské společnosti a životním prostředí.

Žáci a studenti se učí prostřednictvím všeho, co ve škole zažijí – tedy nejen ve třídách. V jídelně si například utvářejí představy a postoje o jídle a udržitelnosti, a to jednoduše tím, že vidí, jak se potraviny připravují, jak jsou podávány a jak se nakládá s odpadem. Škola, která nabízí výživná jídla ve školní jídelně nepolepené reklamami a která odpad z jídelny kompostuje, tedy žáky a studenty učí úplně jinou „látku“ než ta, která prodává rychlé občerstvení a odpad posílá na skládku.

Žáci by ideálně měli mít minimálně 30 minut času na to, aby v klidu snědli svůj oběd, tedy navíc k času strávenému čekáním ve frontě a docházkou do jídelny. To jim dá dostatek prostoru pro společenskou interakci se spolužáky a pěstování dobrých stravovacích návyků.

Jídelna by také měla být vybavena tak, aby se v ní strávníci cítili dobře, aby v ní byl klid a pohoda.

Pokud současné podmínky toto neumožňují, dejte žákům prostor k tomu, aby se společně s akčním týmem podíleli na hledání řešení.

Začínáme

Zamyslete se nad tím, jak v jídelně uspořádat stoly a židle tak, aby umožňovaly žákům v klidu posedět u oběda. Při plánování rozvrhu dbejte na to, aby se v jídelně mohly jednotlivé třídy v klidu vystřídat a žáci nemuseli příliš dlouho čekat ve frontě.

Kritérium Z2

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 žáky a rodiči a případně proveďte změny.
- Na základních školách instruujte dozor v jídelně, aby odměňoval ty žáky, kteří snědí všechno, co mají na talíři.
- Ze zbytků ze školní jídelny vytvářejte kompost pro školní pozemky.

Indikátory naplnění kritérií

- Fotodokumentace úprav školní jídelny, které byly navrženy žáky (stav před úpravami a po úpravách)
- Kopie Plánu minimalizace biologického odpadu a obalových materiálů a jeho vyhodnocení (Popište, jakým způsobem spolupracujete s dodavateli surovin pro školní jídelnu a se strážníky na minimalizaci objemu biologického odpadu a obalových materiálů.)

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

Kritérium Z3

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 Z4

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 zdraví 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 nepřehledný.

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 Z5

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 Z6

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 žákům 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 Z7

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

Vyhleďte tradiční recepty vašeho regionu. Doporučujeme například Regionální kuchařku od Petry Pospěchové nebo Regionální kuchařku z Čech, Moravy a Slezska od Jaroslava Vašáka. Spolupracujte s pedagogy a žáky, kteří se sami zapojí do mapování regionálního gastronomického dědictví a vyhledávají tradiční regionální receptury a gastronomické tradice. 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 výpočtů měsíčních vyhodnocování procentního podílu pokrmů vyrobených dle kritérií Z3 a Z4 za poslední tři měsíce. Jakých podílů bylo dosaženo?
- 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.
- 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).
- 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 při přípravě jídelniček podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu a nabízíte minimálně dva bezmasé pokrmy týdně.
- 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).

Vzdělávání o jídle a stravování

Kritérium Z8

Každý z žáků naší školy absolvuje v průběhu školní docházky výuku vaření v rozsahu minimálně 15 hodin výuky.

Všichni naši žáci mají možnost účastnit se v rámci vyučování lekcí vaření. Každý žák absolvuje kurz zdravého vaření v rozsahu minimálně 15 hodin výuky (to je přibližně 1 hodina týdně po dobu jednoho pololetí).

Podle britské Královské společnosti pro veřejné zdraví mají mladí lidé silnou touhu naučit se vařit. Bohužel žijeme v době, kdy vrcholem toho, co jsou děti a mladí lidé schopni připravit, jsou polotovary v mikrovlnné troubě.

Základní školy

Představte dětem běžné a méně známé suroviny, ze kterých mohou připravit chutné a nutričně hodnotné pokrmy. Naučte je základním kuchařským dovednostem, včetně bezpečného zacházení s noži.

Střední školy

Nejlépeším způsobem je navázat na dovednosti získané na základní škole a ty následně rozvíjet tak, aby každý žák, který opouští školu, byl obeznámen se základními recepty a dokázal připravit alespoň 10 nutričně hodnotných a přitom nenákladných jídel.

Začínáme

Využijte veškerých příležitostí, jak žákům a studentům poskytnout znalosti v oblasti vaření tak, aby byli schopni samostatně připravovat zdravá, nutričně vyvážená a hlavně chutná jídla. Některé ze základních škol, které se našeho programu účastní, na splnění tohoto kritéria spolupracují s místními odbornými středními školami a pořádají pro všechny své žáky a studenty hodiny vaření a další vzdělávací a zábavné akce.

Jděte příkladem...

Upravte vaše učební osnovy tak, aby zahrnovaly teoretickou přípravu dětí, kdy každý ročník probírá určité recepty a učí se některé dovednosti.

To je následně doplněno dvěma hodinami praktické výuky vaření každé pololetí.

Kritérium Z9

Žáci se aktivně zapojují do pěstování bylin, zeleniny a ovoce na školní zahradě pro potřeby školní jídelny a cvičné kuchyňky.

Začlenění ekologicky šetrného pěstování na zahradě do života školy přináší žákům celou řadu výhod. Nejen že tato aktivita představuje skvělý způsob, jak dětem přiblížit zdravé stravování a zdravý životní styl, ale také může pomoci žákům, kteří mají nějaké problémy, začlenit se do kolektivu. V neposlední řadě žákům umožní pochopit, odkud jídlo pochází a jaké má jeho výroba dopady na životní prostředí.

Základní školy

Začněte hodiny ekologicky šetrného pěstování do učebních plánů a školního života a dejte žákům možnost zapojit se do volitelných aktivit.

Poznámka: Tím však nemyslíme pouhý mimoškolní kroužek pěstování.

Střední školy

Začněte ekologicky šetrné pěstování do učebních plánů všech vhodných předmětů a zřídte kroužek pěstování, který bude dostupný pro všechny studenty školy. Pokud to bude možné, dejte studentům možnost pěstovat na svém vlastním pozemku, ať už bude jakkoli veliký.

Začínáme

Ačkoli pravděpodobně nebude možné do této činnosti zapojit všechny žáky a studenty, každý by měl dostat příležitost se během svého studia nějakým způsobem angažovat. Využití školního pozemku při výuce biologie, chemie, fyziky, matematiky či jazyků nebo organizování pomoci při sklizni plodin pro celé ročníky jsou jen některé z možností, jak zapojit velké množství žáků a studentů.

Jděte příkladem...

Učitelé se svými třídami se mohou pravidelně střídát v pečování o školní pozemek, a díky tomu se dostane na všechny žáky.

Kritérium Z10

Žáci se aktivně zapojují do mapování regionálního gastronomického dědictví a vyhledávají tradiční regionální receptury a gastronomické tradice.

Vědomí regionální či lokální identity je důležité pro formování vztahu člověka k určitému místu či zemi. Je založeno na historickém vývoji a tradicích a jeho formování je ovlivněno jak rodinou, tak okolním prostředím. Pro budoucí rozvoj v rámci společné Evropy je toto uvědomění velice důležité, protože jeho existence je zárukou, že bude zachována pro budoucí generace nejen česká národní, ale také regionální a místní identita. Jídlo je prostředkem, jak budovat vztahy v domácnosti i ve škole či oslavit a posílit kulturní rozmanitost i tradice. Silnější místní ekonomika a udržení místních specialit jsou výhody, které přispívají ke zdravějšímu prostředí a obyvatelstvu a posilují pocit místní jedinečnosti a hrdosti. Skutečně zdravá škola dbá o maximální zapojení školy do místního života angažováním všech skupin do školních i mimoškolních vzdělávacích a osvětových aktivit. Místní jedinečnost „jídlá zblízka“ pomáhá udržovat místní a regionální kulinářské tradice, speciality a recepty, a posiluje tak jedinečnost regionů. Region si zachová díky rodinným farmám lepší vzhled a čistší krajina láká turisty. Silnější místní ekonomika a udržení místních specialit jsou výhody, které přispívají ke zdravějšímu prostředí a obyvatelstvu, posilují pocit místní jedinečnosti a hrdosti.

Cílem kritéria je zvýšit povědomí žáků o regionálním gastronomickém dědictví. Zapojte žáky do jeho mapování a vyhledávání tradičních regionálních receptur a gastronomických tradic. Spolupracujte také s pracovníky školní jídelny, kteří mají povinnost do jídelního lístku minimálně jedenkrát za kvartál začlenit několik pokrmů, připravených dle tradičních regionálních receptur a/nebo použít tradiční a místně přizpůsobené odrůdy ovoce a zeleniny nebo plemena zvířat.

Kritérium Z11

Naši žáci se účastní programu aktivit na místní spolupracující farmě.

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 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

- Zpráva o tom, že každá třída absolvovala 1x ročně program se Skutečně zdravou školou, a to buď formou celodenní exkurze, dlouhodobého projektu, projektového dne nebo několikahodinového výukového bloku.
- Kopie části ŠVP, ze které vyplývá, že žáci každoročně absolvují výuku vaření.
- Roční tematický plán předmětu, v němž se vyučuje vaření, dokumentační fotografie, případně videodokumentace.
- Popis aktivit v oblasti mapování regionálního gastronomického dědictví a tradičních receptur.
- Odkaz na článek na webu školy nebo blogu, ve kterém představí žáci svůj plán aktivit na školní zahradě v souvislosti se střídáním plodin, kompostováním a ochranou před škůdci, a seznamem plodin, které jsou využívány ve školní jídelně a ve cvičné kuchyňce
- Popis účasti žáků na praktických aktivitách pořádaných na místních farmách.
- Seznam metodických materiálů, které mají učitelé k dispozici pro výuku vaření
- Zpráva a fotodokumentace z návštěvy farmy, stručný popis realizovaných aktivit, datum návštěvy, název a adresu farmy.

Místní společenství a spolupráce

Kritérium Z12

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

Posilte vazby s místními obyvateli a zlepšíte tím i kvalitu vzdělávání svých žáků. Bylo prokázáno, že žáci dosahují lepších výsledků, pokud jsou do školního života zapojeni jejich rodiče a širší veřejnost.

Pozvěte rodiče a veřejnost, aby pomohli organizovat nebo se jen účastnili různých akcí školy zaměřených na vaření a pěstování. Škola a školní jídelna se tak mohou stát centrem vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu pro veřejnost.

Začínáme

Vymyslet nové způsoby, jak zapojit rodiče a místní občany, může být oříšek. Pokuste se být kreativní, a především vytrvalí. Lidé většinou přivítají, pokud se mohou podělit o své vzpomínky a zkušenosti. Každý může přispět jiným způsobem: starší občané mohou například povyprávět o tom, jak za války museli vyžít s přiděly potravin, zatímco lidé z jiných koutů světa mohou ostatní poučit o rozmanitosti potravin a pokrmů.

Jděte příkladem...

Místní starší občané nebo obyvatelé místního domova důchodců se mohou každý týden účastnit školního kroužku zahradničení, kde se s dětmi dělí o své neocenitelné životní zkušenosti. Všechno, co se podaří vypěstovat, můžete použít v kroužku vaření nebo ve školní jídelně. Předtím však úrodu vystavte ve škole. Děti se rády chodí dívat, co společně vypěstovaly.

Indikátory naplnění kritérií

- Tisková zpráva o realizované akci na téma vaření a zahradničení, kde se aktivně podíleli rodiče žáků a veřejnost, příložená fotodokumentace (případně videospot).

1. 9. 2022

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership.