

Skutečně zdravá školka

Příloha Školního vzdělávacího programu

Mateřská škola ... aktivně realizuje program Skutečně zdravá škola.

Program Skutečně zdravá školka

Skutečně zdravá školka je komplexní celoškolní program kvalitního a udržitelného školního stravování a vzdělávání o jídle. Snaží se, aby si děti jídla vážily, dokázaly si je vychutnat a věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Skutečně zdravá školka pomáhá dětem v rozvoji dovedností a návyků, které budou potřebovat ke zdravému, úspěšnému a udržitelnému životu a díky kvalitnímu stravování zlepšuje jejich chování a vzdělávací výsledky.

Skutečně zdravé školky jsou inspirativními centry vzdělávání k trvalé udržitelnosti. Nabízejí dětem jídlo, které je chutné, zdravé a připravené z kvalitních surovin. Pomáhají dětem získat představu o tom, odkud jídlo pochází a jak se pěstuje nebo vyrábí. Umožňují dětem porozumět vztahům mezi jídlem, které jí, a světem, ve kterém žijí. Děti si ze školy odnášejí základy zdravých stravovacích návyků a znalosti, dovednosti, postoje a kompetence nutné pro udržitelný život.

Do rozvoje zdravé a udržitelné kultury stravování je zapojena široká paleta aktérů: děti, pedagogové, vedení školky, kuchařky, rodiče, zástupci zřizovatele, místní samospráva, místní podnikatelé. Ti se společně zasazují o to, aby byla dětem poskytována chutná a zdravá jídla a byly vytvářeny základy zdravých stravovacích návyků.

Skutečně zdravé školky nabízejí dětem kvalitní pokrmy a podporují a rozvíjejí v dětech zdravé stravovací návyky a základy zdravého životního stylu. Umožňují dětem pěstovat bylinky, ovoce a zeleninu na školní zahradě a učit se základům přípravy pokrmů.

Program Skutečně zdravá školka iniciuje v zapojených školách spolupráci s místní komunitou, například s rodiči a prarodiči. Ti jsou pravidelně zváni do škol v rámci aktivit plnění programu, například při vzdělávacích aktivitách na školních zahradách nebo školních farmářských trzích. Rodičům školka pomáhá vzdělávat se v oblasti zdravé výživy dětí.

Program Skutečně zdravá školka podporuje uplatňování participativního přístupu ve školách. Školy se aktivně zapojují do dění v obci či městě, například organizací školních farmářských trhů, spoluprací s místními podnikateli a zemědělci nebo pořádáním oslav na školních zahradách.

Kritéria programu Skutečně zdravá školka

Podmínky pro udělení certifikátu Skutečně zdravá školka mají tři úrovně: bronzovou, stříbrnou a zlatou. Každá úroveň obsahuje specifický soubor kritérií, která musí mateřská škola splnit. Kritéria jsou soustředěna okolo těchto čtyř pilířů či tematických okruhů:

- Angažovanost a kultura stravování
- Kvalita jídla a místo jeho původu
- Vzdělávání o jídle a stravování
- Místní společenství a spolupráce

Bronzová kritéria

• Angažovanost a kultura stravování

- B1** Na naší školce funguje Akční skupina pro zdravé stravování, která přezkoumala kulturu stravování ve školce a dohodla se na svých dalších aktivitách.
- B2** S rodiči a dětmi konzultujeme možnosti zlepšení stravování.
- B3** Rodiče jsou informováni o složení pokrmů ve školní jídelně a o aktivitách programu Skutečně zdravá školka.
- B4** Při úklidu v prostorách školy a mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni jsme zahájili přechod na ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

• Kvalita jídla a místo jeho původu

- B5** Jídla podávaná dětem neobsahují žádné nežádoucí přísady a minimalizujeme používání polotovarů.
- B6** Alespoň 75 % všech pokrmů je vyrobeno z čerstvých, nezpracovaných surovin či potravin.
- B7** Čerstvé, předem nezpracované suroviny a potraviny nakupuje jídelna od pěstitelů, chovatelů a výrobců s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji, pokud jsou dostupné.
- B8** Pokrmy v jídelním lístku odrážejí sezónnost a všechny sezónní suroviny jsou v jídelníčku jasně označeny.
- B9** V mateřské škole nebo na webu školky jsou k dispozici informace o původu použitých potravin.
- B10** Pracovníci školní jídelny se zapojují do vzdělávacích a osvětových akcí a jsou alespoň jednou ročně vzděláváni v oblasti zdravé výživy a vaření.
- B11** Děti a pracovníci mateřské školy mají přístup k pitné vodě dle svých potřeby po celý den pobytu ve školce.
- B12** Doslazované nápoje jsou nahrazeny nápoji neslazenými.
- B13** Školní jídelna mateřské školy absolvovala vzdělávací a informační seminář Analýza školní jídelny a přijala z ní vyplývající doporučení.

• Vzdělávání o jídle a stravování

- B14** Výuka o jídle, základech zemědělství a zásadách zdravé výživy je součástí školního vzdělávacího programu a zapojení školy do programu Skutečně zdravá školka je výslovně uvedeno jako součást ŠVP, například v kapitole „školní projekty“.
- B15** Všechny děti mají možnost účastnit se činností spojených se vzdáváním o základech vaření.
- B16** Zahájili jsme kroky vedoucí k vytvoření školní zeleninové zahrady a pracujeme na začlenění aktivit na zahradě do školního vzdělávacího programu.
- B17** V rámci výuky pořádáme každoroční návštěvy farem.

• Místní společenství a spolupráce

- B18** Aktivně se snažíme zapojit rodiče žáků a veřejnost do našich pěstitelských a kulinářských aktivit, a pořádáme akce na téma udržitelné stravování.
- B19** Naše zkušenosti z programu Skutečně zdravá školka sdílíme s ostatními školami, rodiči a veřejností.

Stříbrná kritéria

• Angažovanost a kultura stravování

- S1** Školská rada či vedení mateřské školy odsouhlasilo Plán podpory zdravého stravování a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplnění.
- S2** Děti se stravují v příjemné a klidné atmosféře tak, aby měly dostatek času si jídlo vychutnat
- S3** Při úklidu v prostorách školy a mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni jsou používány jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

- **Kvalita jídla a místo jeho původu**
 - S4** Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých, nezpracovaných surovin a potravin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji
 - S5** Minimálně 5 % surovin (v účetní hodnotě) pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství – bioprodukt nebo biopotravina.
 - S6** Kuřecí maso pochází z vysoce šetrných chovů nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů.
 - S7** Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).
 - S8** Ve školní jídelně jsou podávány přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.
- **Vzdělávání o jídle a stravování**
 - S9** Pro pěstování plodin na školní zahradě používáme pouze ekologicky šetrné postupy.
 - S10** Alespoň jednou ročně děti s pedagogy připraví pokrm ze surovin, které samy vypěstovaly na školní zahradě.
- **Místní společenství a spolupráce**
 - S11** Pořádáme akce s cílem zapojit rodiče dětí a veřejnost do našich pěstitelských a kulinářských aktivit.

Zlatá kritéria

- **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 jeho původu**
 - 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 jídelniček podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že do jídelničky 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 se účastní praktických činností 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.

Stravování, zdraví a udržitelnost

Považujeme za velmi důležité se tématu stravování, udržitelnosti a zdraví během vzdělávání více věnovat. Téma stravy a ekologie je však průřezové a prolíná se mnoha aktivitami.

Téma stravy chápeme jako širší koncept, který zahrnuje odpovědnost za své zdraví, tělo a životní prostředí. Oblasti, které přímo ovlivňují kvalitu života v současnosti i v budoucnosti. Neustále se také potýkáme s problémem kvality stravy ve škole a následným vyhazováním velkého množství odpadu, protože i přes snahu o neustálé zlepšování kvality stravy děti mnoho jídel nesní. Ze zkušenosti však víme, že čím více toho děti o jídle a potravinách vědí, tím lepší je jejich vztah k jídlu. Proto je také velmi důležité vzdělávat děti v oblasti potravin a umožnit jim interaktivní a praktickou formou se dozvědět více o potravinách, produktech a procesech v zemědělství, potravinářském průmyslu apod.

V našich osnovách a metodikách slouží téma potravin jako prostředek k upevnění znalostí z jiných předmětů. Snažíme se o kreativní přístup, který vychází z tématu jídla - každodenní přítomnosti v našem životě. Naším cílem je rozvíjet dovednosti, které děti využijí v péči o sebe a v odpovědnosti za sebe, a otevřít tak cestu ke zdravému životnímu stylu.

Učitelé však mohou také vytvářet nové nápady a hry. Naše hry a výzvy nemají jediné správné řešení. Děti mohou mít různé zkušenosti a stravovací návyky. Slouží spíše k ujasnění myšlenek a zopakování látky probírané v praxi, přičemž se využívá každodenní téma jídla a stravování.

Kromě toho existují aktivity, v nichž se děti zcela bezprostředně seznamují s tématem potravin, přípravou jednoduchých pokrmů a pěstováním rostlin, ovoce a zeleniny. Učitelé mohou děti během těchto lekcí a různých workshopů vést také k dokončování, zdobení a servírování pokrmů. Je dobré, aby si děti tuto část práce s potravinami užily i samy. Je to také způsob, jak umožnit dětem zlepšit jejich vztah k jídlu. Mnozí rádi pracují, stříhají, vaří a zdobí, ale nejsou dobrými jedlíky. Nebo jsou dokonce „nejedlíci“. To je v pořádku. Chuť k jídlu si nikdy nemůžeme vynutit. Už jen to, že se podílíte na přípravě společného jídla, je může povzbudit k větší odvaze při jídle. V těchto dílnách mají děti prostor doslova ochutnat různé suroviny a produkty, dotknout se jich, seznámit se s jejich konzistencí a strukturou. To, co budou mít možnost poznat jednou, možná ochutnají i příště.

Z psychologického hlediska souvisí kontakt s jídlem a jeho příprava s vývojem několika struktur psychiky v příslušném věku. Kromě získání nových znalostí (suroviny, nástroje, recepty atd.) vede k bezprostřednímu osvojení řady praktických dovedností s důrazem na trpělivost, pozornost a kreativitu (krájení, míchání, stolování atd.). Pocit uspokojení, hrdosti a potěšení, když se příprava jídla podaří, naplňuje emocionální oblast. Konečný výsledek vede k posílení sebedůvěry, samostatnosti a nezávislosti a motivuje k další činnosti.

Naplňování Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání

Aktivity programu Skutečně zdravá školka přispívají k naplňování vzdělávacích výstupů Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a rozvíjejí klíčové kompetence dětí.

Vzdělávací oblasti

5.1 Dítě a jeho tělo

Učitel čerpá z metodické nabídky „Zdravá výživa“, konkrétně:

- Zdravá výživa - metodický návod pro učitele
- V jakém smyslu
- Ubrousek

5.2. Dítě a jeho psychika, 5.3 Dítě a ten druhý, 5.4 Dítě a společnost a 5.5 Dítě a svět

Učitel čerpá z metodické nabídky „Školní zelinářská zahrada“, „Na farmu!“, „Příprava pokrmů – vaření s dětmi“, konkrétně:

- Hrášek
- Školní užitková zahrada - metodický návod pro pedagogy
- Rok v zahradě - kalendář aktivit na školní zahradě dle sezóny
- Jedeme na farmu: metodický materiál pro učitele
- Exkurze: Odkud se bere jídlo
- Zdravé vaření s dětmi - metodika pro učitele
- Aktivity zdravého vaření - metodický balíček pro učitele
- Instrukce pro učitele k přípravě hodin vaření - červen, září a říjen

Program Skutečně zdravá školka přispívá k vnímání života jako nejvyšší hodnoty:

- vede děti k odpovědnosti ve vztahu k biosféře, k ochraně přírody a přírodních zdrojů
- podněcuje aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí
- přispívá k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí
- vede děti k angažovanosti v řešení problémů spojených s ochranou životního prostředí
- vede děti k vnímavému a citlivému přístupu k přírodě a přírodnímu a kulturnímu dědictví

- motivuje školy k orientaci na kontakt dětí s přírodou

Nedílnou součástí aktivit programu je zapojení venkovního vzdělávání na školních zahradách a návštěvy (ekologických) zemědělských podniků.

V rámci programu si děti budují sociální kompetence, které podporují rozvoj osobnostních (personálních) kompetencí, jako je odpovědnost, iniciativa, snaha, vytrvalost, motivovanost, ohleduplnost či sebeúcta při aktivitách jako například:

- Příprava pokrmů - Při jednoduchých aktivitách přípravy pokrmů mají děti možnost simulovat praktické dovednosti ze života. Rozvíjejí svou schopnost pracovat s nástroji a motorické dovednosti. Děti přípravou pokrmů rozvíjejí interakci s ostatními dětmi, jsou nuceny vést dialogy, kriticky myslet, formulovat a vyjádřit svůj názor, učí se spolupracovat. Děti se seznamují s přínosem různých typů metod přípravy pokrmů na lidské zdraví. Děti se učí, jak správně a bezpečně zacházet s kuchyňskými nástroji a také využívají znalosti procesu výroby potravin jako spotřebitelé.
- Exkurze na farmy – Návštěva funkční zemědělské farmy pomáhá dětem stát se rozumnými a zodpovědnými spotřebiteli potravin. Informace z první ruky přímo od zemědělce o tom, jaké úsilí musí vynaložit, aby byla zemědělská výroba produktivní, může hrát pozitivní roli při utváření názoru a pozitivního přístupu ke zdravému stravování a ochraně přírody. Návštěva farmy může dětem pomoci pochopit vztah, který existuje mezi zdravou půdou, zdravými rostlinami, zdravými zvířaty a zdravými lidmi. Farmy představují podnětné prostředí a poutavé prostory, v nichž lze s dětmi prozkoumat celý příběh jídla od vidlí až na vidličku. Aktivity na farmě lze také výborně propojit se školním vzdělávacím programem. Nejlepší způsob, jak se naučit něco nového, je vyzkoušet si to v praxi.
- Pěstitelství na školní zelinářské zahradě – Školní zahrady nabízejí prostor pro chybějící kontakt s přírodou, volnou hru a pohyb, kreativní výuku, zkušenostní učení, interakci s vrstevníky, možnost spolurozhodování, trénink diskuse a odpovědnosti, utváření vztahu k místu a současně vytvářejí příležitost pro komunitní život a setkávání.

Program Skutečně zdravá školka vede ke zvyšování environmentální gramotnosti, odpovědnosti ve vztahu k biosféře, k ochraně přírody a přírodních zdrojů:

- vede k pochopení významu a nezbytnosti udržitelného rozvoje jako pozitivní perspektivy dalšího vývoje lidské společnosti
- podněcuje aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí
- přispívá k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí
- vede k angažovanosti v řešení problémů spojených s ochranou životního prostředí
- vede k vnímavému a citlivému přístupu k přírodě a přírodnímu a kulturnímu dědictví