

Skutečně zdravá školka

Jak získat stříbrné hodnocení Skutečně zdravé školky

Kritéria a návod



Přehled kritérií pro udělení stříbrného hodnocení

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 původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

- 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 sami vypěstovali na školní zahradě.

Místní společenství a spolupráce

- S11** Aktivně povzbuzujeme děti a jejich rodiče, aby pěstovali zeleninu a ovoce na vlastních zahrádkách a doma připravovali pokrmy z čerstvých surovin.
- S12** Pomáháme rodičům vzdělávat se v oblasti zdravé výživy dětí.

Angažovanost a kultura stravování

Kritérium S1

Školská rada či vedení mateřské školy odsouhlasilo Plán podpory zdravého stravování a stanovilo kroky k jeho naplnění.

Prostřednictvím akční skupiny připravte kompletní plán školního stravování, který bude obsahovat váš závazek učinit zdravé stravování a vzdělávání v oblasti zdravého stravování hlavní prioritou.

Začínáme

Dlouhodobý úspěch a efektivitu vašeho plánu zajistíte tím, že do něj zapojíte celou školu, a to včetně zřizovatele, rodičů a zaměstnanců školy. Důležitou podmínkou pro dosažení úspěchu je podpora školské rady, ve které má své místo také zástupce zřizovatele školy. Plán podpory zdravého stravování je průběžně se měnícím dokumentem, který zajistí, že škola jako celek bude propagovat myšlenku zdravého a udržitelného stravování a že v tomto ohledu půjde příkladem.

Kritérium S2

Děti se stravují v příjemné a klidné atmosféře tak, aby měly dostatek času si jídlo vychutnat.

Naučte děti, že jídlo bychom měli jíst v klidné atmosféře u jednoho stolu se svými kamarády.

Kritérium S3

Při úklidu v prostorách školy a mytí nádobí ve školní jídelně/kuchyni jsou používány jen ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie Plánu podpory zdravého stravování podepsaný vedením školy a příslušný harmonogram plnění.
- Komentář k rozvrhu dne, který objasňuje, jak je zajištěno, aby děti měly dostatek času na oběd a mohly se v klidu najíst.
- Faktury od dodavatelů za poslední tři měsíce, prokazující nákup ekologicky šetrných prostředků na mytí a úklid.

Kvalita jídla a místo původu

(ve spolupráci s naší školní jídelnou)

Kritérium S4

Minimálně 50 % (v účetní hodnotě) nakoupených čerstvých a nezpracovaných surovin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji.

Čerstvé a nezpracované suroviny, které školní jídelna nakupuje pro přípravu pokrmů, by měly pocházet od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v kraji, ve kterém škola sídlí, nejdále však v sousedním nebo nejbližším kraji.

Školní jídelna by měla nabízet místní potraviny či pokrmy připravené z místních surovin alespoň ve dvou z následujících kategorií:

- ovoce,
- zelenina,
- mléčné výrobky a vejce,
- maso (párky a mleté maso se počítají, pouze pokud pocházejí od místních výrobců),
- ryby (lze počítat v případě, že jsou čerstvě vylovené z místního rybolovu),
- pečivo (lze počítat v případě, že je čerstvě upečeno v místní pekárně).

Zvýrazněte tyto potraviny na jídelníčku a u příslušných potravin nezapomeňte uvést, že jsou dostupné pouze v sezóně.

Poznámka: Jasně uveďte, zda je místní celý pokrm nebo jen některá z jeho ingrediencí. Např. uveďte „Ovocný koláč z místního ovoce“, nikoli „Místní ovocný koláč“.

Začínáme

Jelikož některé suroviny jsou sezónní či jsou jinak dočasně nedostupné, budete muset spolupracovat s více dodavateli – farmáři. Měli byste také připravit „sezónní jídelníček“, který bude odrážet dostupnost surovin.

Zaznamenejte veškeré případy, kdy vaše týdenní nabídka obsahuje méně než dvě místní potraviny či suroviny z důvodu nedostupnosti – to je přijatelné, pokud přerušení netrvá déle než jeden měsíc. Pro praktické informace o místních potravinách viz náš návod na www.skutecnezdravaskola.cz

Tip

Do navazování spolupráce s místními farmáři zapojte celý akční tým. Farmy mohou nejen dodávat suroviny do jídelny, mohou také sloužit pro vzdělávací programy pro děti.

Kritérium S5

Minimálně 5 % surovin pochází z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Ekologické zemědělství produkuje méně znečištění a méně oxidu uhličitého a zlepšuje životní podmínky zvířat a také místní ekonomickou situaci.

Školní jídelna by měla nabízet certifikované biopotraviny alespoň ve dvou z následujících kategorií:

- ovoce,
- zelenina,
- mléčné výrobky a vejce,
- maso,
- ryby (počítá se, pokud pocházejí z ekologického rybolovu nebo pokud jsou certifikované organizací MSC),
- pečivo,
- sypké potraviny.

Zvýrazněte tyto potraviny na jídelníčku a u příslušných potravin nezapomeňte uvést, že jsou dostupné pouze v sezóně.

Poznámka: Jasně uveďte, zda je místní celý pokrm nebo jen některá z jeho ingrediencí. Např. uveďte „Omeleta z bio vajec“, nikoli „Bio vaječná omeleta“.

Začínáme

Pravděpodobně budete muset během roku zajistit nabídku více biopotravin, jelikož některé potraviny jsou sezónní či jsou jinak dočasně nedostupné.

Zaznamenejte veškeré případy, kdy vaše týdenní nabídka obsahuje méně než dvě biopotraviny z důvodu nedostupnosti – to je přijatelné, pokud přerušení netrvá déle než jeden měsíc.

Pro praktické informace o biopotravinách viz náš návod na www.skutecnezdravaskola.cz

Kritérium S6

Kuřecí maso pochází z šetrných chovů a/nebo alespoň 10 % pochází z ekologických chovů. V případě jídelen v pohraničí může maso pocházet z prověřených farem v příhraničí.

Abyste splnili toto kritérium, zajistěte si u vašich dodavatelů certifikát nebo doklad o tom, z jakých chovů maso pochází.

Pokud má kuřecí maso splňovat kritérium „z volného chovu“, musí být v souladu s evropskými normami, které uvádějí, že kuřata musejí mít přístup k výběhu ve venkovním prostředí.

Případně se můžete rozhodnout použít alespoň 10 % kuřecího masa z kontrolovaného ekologického chovu.

Kritérium S7

Pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů (značeno „1“).

Pokud si to můžete v rámci rozpočtu dovolit, používejte přednostně vejce z volných výběhů. Jsou značena číslovkou „1“. 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.

Začínáme

Nemusíte najednou vyměnit veškeré nákupy vajec za ta kvalitnější. Využijte například kvalitnější vejce tehdy, pokud je použijete do pokrmů pro děti v mateřské škole nebo pokud je servírujete samostatně, například v receptu s vejcem natvrdo.

Kritérium S8

Ve školní jídelně jsou podávány přednostně sladkovodní ryby z chovů v ČR a mořské ryby a plody z udržitelných zdrojů, pokud jsou dostupné.

Doporučujeme jídelně přednostně nakupovat ryby tuzemské. V první řadě doporučujeme ryby chované v rybnících, tedy kapra, případně Omega 3 kapra, dále pak ryby chované v recirkulačních systémech: keříčkovec (sumeček africký) či tilápie. Nadměrný rybolov zdevastoval celou jednu třetinu globální populace mořských ryb a vědci varují, že pokud se situace nezmění, zhroutí se do padesáti let celý rybí ekosystém. Tisíce delfinů, želv a dalších vodních tvorů každoročně naleznou smrt v obřích rybářských sítích.

Začínáme

Při výběru lovených mořských ryb doporučujeme vyhledávat ty, které mají certifikaci „Marine Stewardship Council“ (MSC). U ryb z akvakultury z dovozu doporučujeme upřednostňovat ryby býložravé či všežravé (tilápie), nejlépe s certifikací Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Při výběru mořských ryb a živočichů se jídelna může také řídit „Červeným seznamem“ Greenpeace (<http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/>).

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie jídelníčku za poslední tři měsíce, ve kterém je označena sezónní zelenina a ovoce, pokrmy připravené z čerstvých a nezpracovaných surovin, pokrmy připravené ze surovin pocházejících z ekologických farem.
- Jména a kontaktní údaje na dodavatele čerstvé zeleniny a ovoce, masa, masných výrobků a vajec.
- Fotografie – ukázka informace o původu použitých potravin ve školní jídelně nebo web stránka.
- Kopie Osvědčení o biopotravíně od vašich dodavatelů.

Popište:

- Jakým způsobem je vyhodnocováno dodržování požadavku kritéria S4, S5, S6 a S7? Jakých podílů bylo dosaženo?
- Pravidla pro nákup ryb. Jakým způsobem je prováděna kontrola splnění požadavku na původ a způsob chovu a lovu ryb při příjmu do skladu jídelny, včetně záznamu o kontrole?

Vzdělávání o jídle

Kritérium S9

Pro pěstování plodin na školní zahradě používáme pouze ekologicky šetrné postupy.

Při zahradničení s dětmi na školní zahradě bychom měli používat jen ty nejšetrnější postupy.

Začínáme

Čím více druhů plodin budete pěstovat, tím větší je šance, že si jednotlivé děti vyberou tu svoji, o kterou budou chtít pečovat, kterou budou chtít vařit a nakonec také sníst. Jejich aktivitu můžete ještě posílit tím, že jim dáte možnost, aby si sami vybrali, co chtějí pěstovat.

Kritérium S10

Alespoň jednou ročně děti s pedagogy připraví pokrm ze surovin, které sami vypěstovali na školní zahradě.

Zajistěte, abyste mohli s dětmi alespoň jednou ročně použít suroviny vypěstované na školním pozemku do svých sezónních receptů.

Začínáme

Ovoce a zelenina, kterou jste sami vypěstovali, chutná úplně jinak než ta, kterou jste koupili v obchodě. Dejte dětem možnost ochutnat a uvařit to, co sami vypěstovali. Jistě pak budou chtít ochutnat další zdravé a čerstvé potraviny.

Poznámka: Při zpracování ovoce je důležité zajistit dodržování základní hygieny.

Jděte příkladem...

Děti mohou využít zahradu doslova do posledního lístečku. Většinu z toho, co vypěstují nebo co na zahradě vyrostlo, mohou použít pro školní aktivity a ze zbytků vyrobit ozdoby.

Indikátory naplnění kritérií

- Popis minimálně 5 realizovaných programů za poslední školní rok dle doporučených aktivit ze seznamu Skutečně zdravé školy.
- Seznam metodických materiálů, které mají učitelé k dispozici pro výuku základů zemědělství, ekologického způsobu pěstování rostlin na (školní) zahradě a ekologické etiky související zejména se stravováním a chovem hospodářských zvířat.
- Kopie receptů pokrmů, které děti uvařili ze surovin, které byly vypěstovány na školní zahradě, fotodokumentace (vaření pokrmu a hotové jídlo).
- Fotodokumentace z návštěvy farmy, stručný popis zahrnující datum návštěvy, název a adresu farmy.

Místní společenství a spolupráce

Kritérium S11

Aktivně povzbuzujeme naše děti a jejich rodiče, aby pěstovali zeleninu a ovoce na vlastních zahrádkách a doma připravovali pokrmy z čerstvých surovin.

Pěstování domácího ovoce a zeleniny skýtá celou řadu výhod. Především je to způsob, jak si rodina může za minimální náklady obstarat čerstvé ovoce a zeleninu. Podporujte děti, aby se svou rodinou doma vařili a pěstovali plodiny, prostřednictvím zajímavých domácích úkolů. Případně můžete dětem dávat recepty nebo semínka a sazenice, které si doma vypěstují.

Začínáme

Motivujte děti, aby doma s rodiči vyzkoušeli zadané recepty za použití dostupných surovin anebo jim suroviny rovnou sami poskytněte. Výsledky pak mohou vyfotit nebo rovnou přinést a pochlubit se s nimi před spolužáky. Dětem také můžete dát semínka, aby z nich vypěstovali sazenice, které poté přinesou do školy, kde budou vypěstovány na školním pozemku.

Jděte příkladem...

Dětem můžete říct, aby si vedly deníček o semínkách, která se jim podařilo vypěstovat, a ten pak ukázaly ve škole. Rodiče dětem mohou pomáhat a společně mohou pěstovat celou řadu plodin, na které by si děti samy netroufily. Následně budou děti chtít vědět, co se svou úrodou mají dělat, můžete jim tedy zasílat recepty. Nakonec můžete uspořádat celoškolskou slavnost, na které výpěstky připravíte do chutných pokrmů.

Kritérium S12

Pomáháme rodičům vzdělávat se v oblasti zdravé výživy dětí.

Vaše úsilí o vytváření kultury zdravého stravování musí být podpořeno také zapojením rodičů dětí. Někteří rodiče ale zatím nemají dostatek informací o pravidlech zdravé výživy. Pomůžete jim, pokud občas v mateřské škole uspořádáte vzdělávací seminář.

Začínáme

Aktivity ke splnění tohoto kritéria mohou například zahrnovat:

- Pozvěte do školky odborníka na zdravou výživu dětí a pozvěte rodiče.
- Uspořádejte v odpoledních hodinách praktickou dílnu „zdravé svačinky“.
- Pozvěte lektora – kuchaře, aby s dětmi a rodiči připravil pár chutných a jednoduchých pokrmů. Nebo využijte vlastní paní kuchařky.

Indikátory naplnění kritérií

- Kopie tiskové zprávy o realizované akci pro veřejnost, která se objeví v regionálním tisku (odkaz nebo kopie konkrétního mediálního výstupu, fotodokumentace (případně video dokumentace).
- Přehled nabízených vzdělávacích aktivit pro rodiče
- Minimálně třikrát ročně zveřejněný příspěvek na blogu webových stránek Skutečně zdravá škola.

Kritéria pro dosažení zlatého certifikátu

Níže uvádíme seznamy kritérií pro udělení zlatého certifikátu. Pokud jste se rozhodli učinit další krok a získat zlatý certifikát, přečtěte si celé znění jednotlivých kritérií na www.skutecnezdravaskola.cz.

Angažovanost a kultura stravování

Z1 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)

- 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 jídelníčků podporujeme zdravou, vyváženou a udržitelnou výživu mj. tím, že upřednostňujeme vyšší zastoupení zeleniny a menší množství masa.

Vzdělávání o jídle a stravování

Z6 Děti a jejich rodiče se účastní praktických činností pořádaných na místních farmách.

Místní společenství a spolupráce

Z7 V naší mateřské škole se o zdravém stravování a vaření vzdělávají i rodiče dětí a veřejnost.

1. 10. 2018

Materiál byl převzat z anglického programu Food for Life Partnership.