



SKUTOČNE ZDRAVÁ ŠKOLA

skutocnezdravaskola.sk



SKUTOČNE ZDRAVÁ ŠKOLA

- bezplatný a komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania
- neformálne vzdelávanie o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy
- učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, aj ako ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme
- pomáha dostať kvalitné, čerstvé a sezónne produkty od domácich výrobcov a pestovateľov do slovenských škôl a školských jedální

SZŠ NA MUDROŇKE

Bronzové

Angažovanosť a kultúra stravovania

- B1** Školská rada či vedenie školy odsúhlasilo plán podpory zdravého stravovania a stanovilo kroky a harmonogram k jeho naplneniu. Založenie Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie je kľúčové, členovia sa pravidelne stretávajú, kontrolujú harmonogram a nastavujú zmeny a aktivity v škole.
- B2** Priebežne monitorujeme počet detí, žiakov či študentov, využívajúcich školské stravovanie a podnikáme kroky k zvýšeniu ich počtu.
- B3** S rodičmi a žiakmi konzultujeme možnosti zlepšenia školského stravovania.
- B4** Informujeme rodičov a pozývame ich, aby osobne ochutnali jedlá.
- B5** Podporujeme žiakov, aby sami prichádzali s nápadiami na zlepšenie školského stravovania a najlepšie nápady realizujeme v praxi.
- B6** Naši pedagógovia pomáhajú sprevádzať žiakov v pozitívnej atmosfére a zabezpečujú v jedálni pokojný a pozitívny priebeh obeda.
- B7** Rešpektujeme potreby stravníkov so špeciálnou diétou a umožníme im ochrátiť si diétne jedlo z domu.
- B8** Pri umývaní jedálne a priestorov školy sme zahájili prechod na ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- B9** Školská jedáleň pri príprave pokrmov spĺňa všetky odporúčania na kvalitu a zostavenie jedálneho listka uvedené v Aplikácii princípov k MSN a receptúram pre školské stravovanie.
- B10** Najmenej 75 % všetkých jedál je vyrobených z čerstvých, nespracovaných surovín či potravín.



Strieborné

Strieborné školy 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. Škola ponúka v rámci školského programu hodiny varenia, kde žiaci využívajú ovocie a zeleninu, vypestovanú vo svojej školskej zeleninovej záhrade. Každý žiak má počas školskej dochádzky možnosť aspoň raz navštíviť farmu v regióne. Rodičia a verejnosť sa vzdelávajú o zdravom jedle na akciách s touto témou.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- S1** Akčná skupina preskúmala kultúru stravovania v škole (rozdielely pred registráciou do programu a po nej/po získaní bronzového certifikátu) a dohodla sa na svojich ďalších aktivitách.
- S2** Pri zostavovaní rozvrhu má obedová prestávka priority.
- S3** Zabezpečíme, aby prísušní učitelia mali dostatočné vedomosti a skúsenosti na vedenie pestovateľských hodín a hodín varenia.
- S4** Edukujeme rodičov, aby svojim deťom nedávali na desiatu priemyselne spracované pochutiny.
- S5** Pri upratovaní jedálne a priestorov školy sa používajú prevažne ekologicky šetrné čistiace a umývacie prostriedky.
- S6** Deti sa stravujú v príjemnej a pokojnej atmosfére tak, aby mali dostatok času si jedlo vychutnať. Kontrolujeme prostredie v jedálni z pohľadu nezdravej hladiny zvuku, osvetlenia.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- S7** Čerstvé a nespracované suroviny, ktoré školská jedáleň nakupuje pre prípravu pokrmov pochádzajú od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej jedálne, najmenej v 20 % (v účtovnej hodnote) z nakúpených surovín.
- S8** Minimálne 5 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva – bioprodukt alebo biopotravina.
- S9** Školská jedáleň ponúka možnosť výberu najmenej z dvoch jedál, pričom jedno jedlo spĺňa podmienky pre vegetariánsku a/alebo nemięčnú stravu.
- S10** Kuracie mäso pochádza z veľmi šetrných chovov a/alebo aspoň 10 % pochádza z ekologických chovov.
- S11** Na prípravu jedál sa prednostne používajú vajcia



Zlaté

Zlaté školy 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. Jedlá v školskej jedálni spĺňajú zlatý štandard Skutočne zdravej školy. V školskej jedálni ponúkajú zdravé pokrmy, pripravené z 50 % čerstvých miestnych surovín a z 10 % surovín z ekologických fariem. Každý žiak sa môže naučiť základy zdravého varenia a môže si vyskúšať pestovanie plodín v školskej záhrade. Skupiny žiakov sú aktívne zapojené do života miestnej farmy.

Angažovanosť a kultúra stravovania

- Z1** Naši žiaci môžu navrhnuť úpravy v školskej jedálni a vytvoriť príjemný a pokojný priestor pre stolovanie.
- Z2** Minimalizujeme objem biologického odpadu a obalového materiálu v spolupráci s dodávateľmi surovín pre školskú jedáleň.

Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu

- Z3** Najmenej 50 % (v účtovnej hodnote) nakúpených čerstvých a nespracovaných surovín pochádza od pestovateľov a chovateľov s prevádzkou v okruhu do 150 km od sídla školskej kuchyne. Minimálne 10 % surovín (v účtovnej hodnote) pochádza z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva. Na prípravu jedál sa používajú vajcia z voľných výbehov (označenie „1“) alebo z ekologických chovov („0“). Pri zostavovaní jedálneho listka sa sladké múčne jedlo podáva najviac 1x mesačne. Školská jedáleň pri príprave pokrmov podporuje regionálne kulinárske tradície.

Slávanie o jedle a stravovaní

Každý žiak našej školy absolvuje v priebehu školskej dochádzky hodiny varenia v rozsahu min. 15 hodín výuky. Každý žiak našej školy má príležitosť zapojiť sa do aktivít ekologického pestovania plodín na školskom pozemku alebo v budove školy pre potreby školskej jedálne a cvičnej kuchynky. Žiaci sa aktívne zapájajú do mapovania regionálneho gastronomického dedičstva a vyhľadávajú tradičné regionálne receptúry a gastronomické tradície. Žiaci sa môžu zúčastniť praktických mimoškolských aktivít, organizovaných a miestnych farmách.



SZŠ NA MUDROŇKE

- mali by sme organizovať výlety na miestne farmy
- usporiadať na škole farmárske trhy a komunitné aktivity
- ponúknuť kurzy varenia pre žiakov a rodičov
- pestovať v školskej záhrade vlastné ovocie, zeleninu a bylinky
- zabezpečiť, že obed v školskej jedálni je radostnou spoločenskou udalosťou a je konzumovaný v príjemnej a kludnej atmosfére

BLOG

ZŠ Mudroňova, Bratislava

Informácie

Adresa

Mudroňova 83
81103 Bratislava
Bratislavský kraj

Web

www.mudronka.sk

Postup v programe

✓ Bronzový certifikát	11/26	✓
✓ Strieborný certifikát	0/22	✓
✓ Zlatý certifikát	0/10	✓

Blog



Podujanie v LabCafé: Projekt FoodComp

16. 04. 2024

Hlavným cieľom partnerstva je rozvoj pôsobnosti lektorov či pedagógov zvyšovaním povedomia o znižovaní plytvania potravinami aj prostredníctvom využívania e-learningovej...

📄 Celý článok



Projekt z Prírodovedy: Zdravá strava

10. 04. 2024

3. B sa na Prírodovede venovali aj zdravému stravovaniu.

📄 Celý článok



Šalátový pult v našej jedálni

08. 04. 2024

Nabrat si vlastné šalát má úspech.

📄 Celý článok



Ticho v školskej jedálni

18. 03. 2024

Žiaci 4. C sa rozhodli zažiť ticho v jedálni. A to rovno pri obede. V rámci projektu Skutočne zdravá škola sa na poslednej vyučovacej hodine vybrali na obed a v čase, keď...

📄 Celý článok

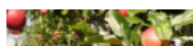


Deň s jablkami

11. 03. 2024

Projektové vyučovania zvládli i naši tretiaci. Celé dopoludnie venovali žiaci jablkám.

📄 Celý článok



Exkurzia v jablkovom sade v Látkovciach

22. 03. 2024



Základná škola Mudroňova 83 Bratislava

A+ A- O 🇸🇰 PRIHLÁSENIE

text na vyhľadanie Q

Hlavná stránka Novinky Žiaci a rodičia O škole Jedáleň Erasmus s IHB Skutočne zdravá škola

Kontakt

HLAVNÁ STRÁNKA / SKUTOČNE ZDRAVÁ ŠKOLA



Ticho v školskej jedálni

📅 25.03.2024 09:31

Jedáleň patrí preukázateľne medzi najhlučnejšie miesta v rámci škôl. Na našej škole to platí na 100%. Zároveň však platí, že jedáleň má byť miestom oddychu a pokoja na vychutnanie si obeda pre deti, aj zamestnancov. V tom hluku to však nejde.

VIAC

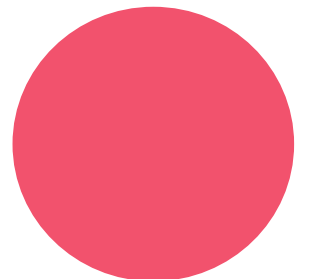


Štartujeme projekt Skutočne zdravá škola

📅 11.03.2024 09:45

V spolupráci so Starým Mestom – Bratislava a Nadačným fondom Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu sa ZŠ Mudroňova zapája do zaujímavého projektu – Ukážková škola od Skutočne zdravá škola o.z., ktorý podporuje zdravé stravovanie v staromestských základných a materských školách a bude trvať 2 roky.

VIAC



AKO ZAČAŤ

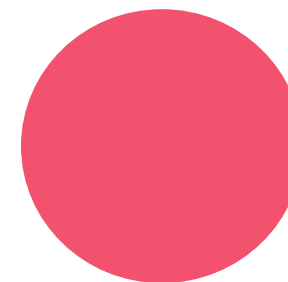
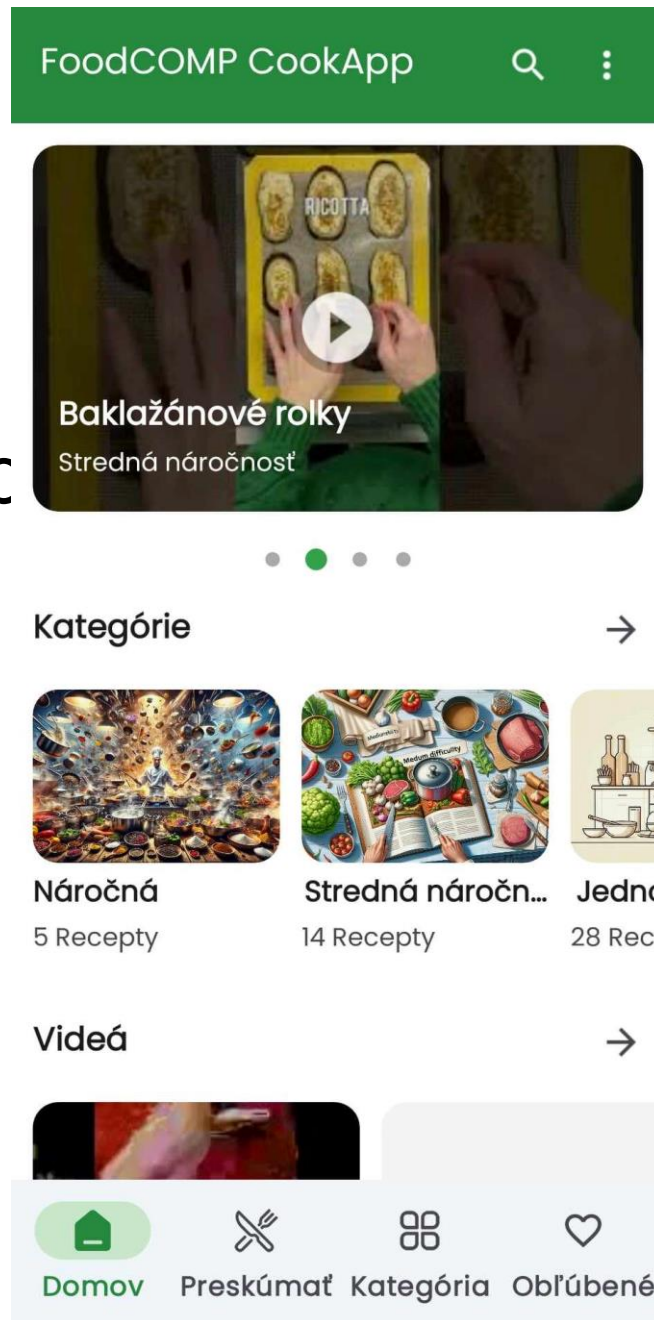
- vytvorenie akčnej skupiny (pedagógovia, rodičia, deti 1., 2. stupeň)
- vytvorenie akčného plánu (ciele: krátkodobé, dlhodobé)
- dotazník s prieskumom pre žiakov (otázky ohľadom jedálne ako priestoru a jedálneho lístka, tipy na šaláty)
- zaradenie tém do vyučovania (projektové vyučovanie)
- vytvorenie nástenky/panelu o SZŠ
- vzdelávanie (workshopy) – 7.5.2024 na Vazovovej

VÝZVY

- krúžok varenia a pečenia
- ticho v jedálni
- polica záchrany (foodbox)
- deti s alergiami (alternatívne stravovanie)
- exkurzie
- stravovacia komisia
- meranie odpadu (s deťmi)
- jedálny lístok (obrázky/fotky jedál)
- veľká prestávka – piknik na dvore
- školský rozhlas

APLIKÁCIA

FoodCOMP CookApp





ĎAKUJEM ZA POZORNOST

skutocnezdravaskola.sk

