



Skutečně
zdravá škola

www.skutecnezdravaskola.cz

DESATERO ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLIČCE KAMARÁD

1. Naše školička dbá na kulturu a estetiku stravování - „jíme i očima“
2. Paní kuchařky nám chystají hodně ovoce a zeleniny, a i my ji pěstujeme na školičkové zahrádce
3. Využíváme sezónní potraviny a výpěstky z domácích zahrádek rodičů a sousedů školičky
4. Pijeme čistou vodu a vodu ochucenou bylinkami, plody a květy ze školičkové zahrádky
5. Při pěstování a údržbě zahrady nepoužíváme žádná chemická hnojiva a postřiky, naopak, používáme vlastní kompost a žížalí hnojivo
6. Jíme čerstvé potraviny
7. Pořádáme pro veřejnost farmářské a vánoční trhy, kde prodáváme naše výrobky a pochutiny z naší zahrady (šťávy, medy, sirupy, džemy, sušené a pečené čaje, masti a oleje aj.)
8. Na naší zahradě a ve školičce jsou vítáni nejen rodiče, ale i prarodiče a další nadšenci stejného vnímání světa
9. Snažíme se jíst zdravě a paní kuchařky nám připravují i jídla z netradičních surovin
10. Jídlem neplýváme, nabereme si tolik, kolik sníme