

Skutečně zdravá školka

Co to je? Jedná se o komplexní vzdělávací program, zdravého školního stravování. Snaží se, aby si děti jídla vážily, dokázaly si jej vychutnat a věděly, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Skutečně zdravá školka pomáhá dětem v rozvoji dovedností a návyků, které budou potřebovat ke zdravému a úspěšnému životu.

Naše **Školička Kamarád** se do tohoto programu zapojila letos začátkem listopadu. Školní jídelna a kuchyně se stávají plnohodnotnou součástí vzdělávání ve společnosti dětí, rodičů, učitelů i kuchařek. Výchova ke zdraví se tak od prostého učení podle vzdělávacích plánů posouvá do reálného života jako výchova ke zdravému stravování a životnímu stylu. Cílem naší školičky je získat nejdříve bronzové ocenění Skutečně zdravá školka, o což se budeme snažit v průběhu roku 2017, a poté

samořejmě budeme usilovat o umístění vyšší, protože nám záleží na tom, co u nás naše děti jedy, na jejich zdraví a na jejich celkové spokojenosti.

Podmínky pro udělení certifikátu Skutečně zdravá školka mají tři úrovně: bronzovou, stříbrnou a zlatou. Každá úroveň obsahuje kritéria, která musí mateřská školka splnit. Tato kritéria jsou rozdělena do čtyř tématických okruhů: *angažovanost a kultura stravování, kvalita jídla a místa jeho původu, vzdělávání o jídle a stravování a okruh místní společnosti a spolupráce.*

„Skutečně zdravá školka s bronzovým oceněním nabízí dětem sezónní pokrmy vyrobené minimálně ze 75% z čerstvých surovin.



prosinec 2016

Zapojuje rodiče a děti do zlepšování školního stravování a prožitku v jídelně prostřednictvím Akční skupiny pro zdravé stravování. Poskytuje dětem možnost vzdělávacích aktivit v oblasti přípravy pokrmů. Zahájila kroky k vytvoření školní zelinářské zahrady a organizuje pro děti návštěvu farem v okolí. Respektuje potřeby strávníků se specifickou dietou tím, že jim umožní ohřátí z domu doneseného dietního pokrmu v jídelně. Splněním podmínek pro bronzovou úroveň se škola stává součástí sítě Skutečně zdravých škol a školek.

Skutečně zdravé mateřské školky nabízí dětem kvalitní pokrmy a podporují a rozvíjí zdravé stravovací návyky. Vědecké důkazy potvrzují, že stravovací návyky se tvoří již v dětském věku a správná výživa hraje klíčovou roli ve zdravém růstu dítěte a jeho vývoji. Skutečně zdravé školky také umožňují dětem pěstovat bylinky, ovoce a zeleninu na zahradě a učit se základům vaření. Rodičům tyto školky pomáhají vzdělávat se v oblasti zdravé výživy dětí. Zdravé stravování dětí se promítá do zlepšení jejich zdraví a tím i zlepšení výsledků ve škole a v chování. Pomáhá vytvářet budoucí mladé lidi, jejich dovednosti a návyky pro další úspěšný život. Důležité je i rozvíjení praktických dovedností, jako je vaření, pěstování a výběr vhodných potravin.

Co Skutečně zdravé školky dělají? Nakupují do školní jídelny čerstvé sezónní suroviny od místních farmářů, pekařů a řezníků, organizují výlety na místní farmy, začleňují téma stravování a jídla do vzdělávacího programu, pořádají ve školce farmářské trhy a komunitní aktivity, nabízejí kurzy vaření pro žáky i rodiče, pěstují na školní zahradě vlastní ovoce a zeleninu, zajistí, že oběd je ve školní jídelně radostnou společenskou událostí v příjemné a klidné atmosféře, žákům poskytují plnou důvěru v účasti na celém procesu. Snaží se, aby děti získaly dovednosti lidí a naučily se poukázat na věci, které by se měly změnit (<http://www.skutecnezdravaskola.cz/>)

A co Vaše dítě, milí rodiče?

Obědvá stále ještě ochucovaná jídla z polotovarů, prášků a kostek?

Nebo raději chcete, aby školka, do které chodí Vaše děti, nabízela chutné a přitom zdravé pokrmy? Chcete, aby Vaše dítě mělo představu o tom, odkud jídlo pochází, jak se pěstuje nebo vyrábí? Chcete, aby se děti učily o jídle a zdravé výživě, vařily a pěstovaly na zahradě ovoce a zeleninu? Přesně toto nabízí skutečně zdravá školka.

Žádná změna ale nenastane sama od sebe.

Aby školka dokázala prosadit lepší stravování, pot podporu nás, rodičů, a to zejména aktivním přístupem, z ním se o to, co dítě ve školce jí, zda vůbec jí, informovář o možných zlepšeních a diskutováním s vedením školky. A zřejmě musíme dát dětem základ zdravých stravovacích r doma. Tady vše začíná. Musíme dát dětem důležité info díky kterým si v životě dokážou vybrat zdravé a kvalitní p ny. Sáčkem „bombónů“ nebo úžasně přesolených „brambů opravdu nedokážeme. Zamysleme se alespoň občas nad t nám „roste“ na našich zahrádkách, zda jen kameny a okrasn jejichž údržba, jak časová, tak i finanční, je mnohdy náročně kousek záhonu s mrkví, cibulí a česnekem. A petržel či byli polévky? Vždyť ta „z pytlíku“ je hotová za 5 minut a umělá o vadla krásně navnadí naše chuťové buňky. A přemýšlíme n. že naše děti to všechno vidí? Ano, naše malé děti nejsou h a mnohé už neznají zahradu se zeleninou a ovocem ani u babiček a dědů, natož potom doma chované prase, králíky pice a vajíčka od nich! Na dřívě domácí zvířata se naše dě jezdit dívat na farmy (dnes je toto slovo módní), ale díl spoň za ně, nebo do zoo či zvířecích koutků ve městech. V a supermarketech si vybíráme jen tu „nejkrásnější“ zelenin hemě namytou bez kousku hlíny a to „nejkrásnější“ nabl ovoce, jedno jako druhé. Pokroucenou mrkev a zdravé s červíkem tam opravdu nenajdeme.

Jak odpovídáme na otázky našich dětí: „Kde se ta z a ovoce bere?“ No, viš synku/dceruško, někdo je vypěsto kde na poli nebo ve skleníku v Polsku, Číně nebo jinde, je ještě nezralé, několikrát je postříkali, aby vydrželo dl přepravu a skladování, nebylo plesnivé a shnilé, a všec jedy potom sníme. Potom se divíme, proč nás třeba bc ono. Možná právě z těchto „zdravých“ jedů. Když se něk jeví něco „bio“ – dnes vysoce módní zboží za přemrštěn zvedáme obočí ve smyslu, že to stejně není pravda, že to ně podvod. Tak to zkusme doma, s dětmi, a budeme vě máme svoje bio, kterému můžeme věřit!

Myslíme si, že každé dítě má dostat šanci na lepší a zc život, šanci naučit se přemýšlet o tom, co jím a proč, ale z musí mít i zodpovědnost za své zdraví.

Tým Akční skupiny pro zdravé stravování Školičky Kar