

## Škola zdravého moderního vaření ve Školičce Kamarád

Zdravá životospráva a zdravý životní styl je jedním ze základů „stavebních kamenů“ koncepce naší školičky. Je to velmi jednoduché – ve zdravém prostředí fungující zdravý jedinec, který zodpovědně pečuje sám o sebe, má zdravé vztahy s lidmi ve svém okolí, to vede k jeho vnitřní rovnováze a pocitu štěstí. A to je vlastně životní filosofie nás všech. Všichni hledáme rovnováhu a štěstí ve svém životě, abychom jej naplnili. Vše je o nastavení změn v našem myšlení, hlavě, stereotypch, mýtech, pohodlnosti apod. Budeme-li chtít změnit stav věci, začněme u sebe 😊

Jedním z dalších kroků k naplnění bronzových kritérií SZŠ je průběžně se vzdělávat a reagovat na změny, které ve společnosti probíhají. U dětí předškolního věku je velmi důležité nastavit správné návyky, i ty stravovací. Naše paní kuchařky tudíž musí neustále vymýšlet, jak se „trefit“ do chuti dětí, aby strava byla zdravá a přispěla k jejich zdravému růstu. Lektorem našeho školení byl Ing. Zdeněk Hladík ze společnosti Country Life, který je problematikou zdravého stravování „zapálen“ a své zapálení dokáže přenést i na účastníky kurzu. Kurz byl svižný, interaktivní, poučný i zábavný. Splnil naše očekávání a přinesl nám ujištění, že cesta, kterou jdeme, je ta správná. Mnoho postupů, potravin, surovin používáme, poznali jsme i nové suroviny a nové postupy a přístupy. Některé mýty jsme společně odbourali a to, co zaznělo na kurzu, bylo pro nás inspirací. Seminář doporučujeme každé MŠ, která je zapojena ve SZŠ, ale i těm, kteří zapojeni nejsou a používají zdravý selský rozum.

A jsme zpět u začátku článku – budeme-li zdraví uvnitř, budeme mít energii a síly na změny vně. Jako školka zapojená i do mezinárodního programu Ekoškoly potřebujeme sílu a energii právě na změny v našem prostředí. Tak, aby bylo čisté, zdravé a krásné.