



STOŁÓWKA Z KLASĄ

- jakie działania warto wprowadzić?

Opracowanie:



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU



SPIIS TREŚCI

Wstęp	3
Dni tematyczne	4
Wspólne świętowanie	5
Spotkania na temat zdrowego odżywiania dla dzieci, rodziców i nauczycieli	6
Dni otwarte dla rodziców	8
Poznanie przez uczniów pracy kucharza i funkcjonowania kuchni	9
Stołówka otwarta poza „przerwami obiadowymi”	10
Warsztaty kulinarne	11

Wstęp

Obecny czas jest trudny i zdajemy sobie sprawę, że nie wiadomo co przyniesie kolejny dzień. Wierzymy jednak, że uda nam się w końcu wrócić do normalności. Wiemy też, że mimo wszystko warto działać i uczyć dzieci, jak warto jeść i spędzać wolny czas. Nasz styl życia ma bowiem ogromny wpływ na stan naszego zdrowia, o które naprawdę powinniśmy dbać. Na wszystko nie mamy wpływu, ale na to, co znajdzie się w naszych koszykach i na naszych talerzach mamy i warto o to dbać.

Zebrałiśmy w tej publikacji dużo dobrych działań, które można organizować w przestrzeni stołówki szkolnej lub we współpracy z gotującą kadrą stołówki. Pewnie wszystkiego w obecnej sytuacji epidemicznej nie uda się wdrożyć, ale warto skupić się na tym, co można zrobić. Dostosuj to do możliwości szkoły i swoich, tak by przede wszystkim czuć się bezpiecznie i działać zgodnie ze swoimi przekonaniem. A resztę pomysłów spisz i poczekaj z nimi na lepszy czas.

Dbajcie o siebie i trzymajcie się w zdrowiu!

Zespół Fundacji Szkoła na widelcu



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

Dni tematyczne

mogą dotyczyć serwowanego menu, konkretnego produktu spożywczego lub jakiegoś święta

Jak to zrobić?

1. Warto zaplanować je z wyprzedzeniem, np. na początku roku szkolnego lub semestru i potwierdzić swoje pomysły z Dyrekcją i nauczycielami.
2. Wybrane tematy należy wpisać do kalendarza szkoły i zapoznać z nimi pracowników placówki.

3. Zaangażuj innych. Wybrana klasa może ozdobić stołówkę lub tablicę przed stołówką szkolną. Na stołówce można z wyprzedzeniem zorganizować głosowanie na potrawę, która tego dnia będzie serwowana, a wszystkich uczniów można zachęcić do tematycznego przebrania tego dnia. Jeśli jest taka możliwość na stołówce, mogłaby wtedy lecieć tematyczna muzyka.

4. Zareklamuj ten dzień. Należy to zrobić z wyprzedzeniem, aby każdy wiedział o tym i czekał na niego ze zniecierpliwieniem.

Tematem może być np.

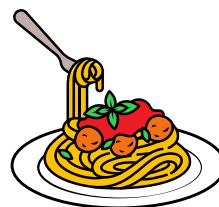
22 marca Dzień wody

4 kwietnia Dzień marchewki

Dzień kuchni włoskiej

27 października Światowy dzień ziemniaka

8 listopada Dzień zdrowego jedzenia i gotowania



Stołówka szkolna

zachęca do głosowania na danie,
które zaserwuje w dniu kuchni włoskiej

Opcja 1

Zupa minestrone
Klasyczne spaghetti z sosem bolongnese i rukolą

Opcja 2

Krem z pomidorów
Lasagne z warzywami

Buon appetito!

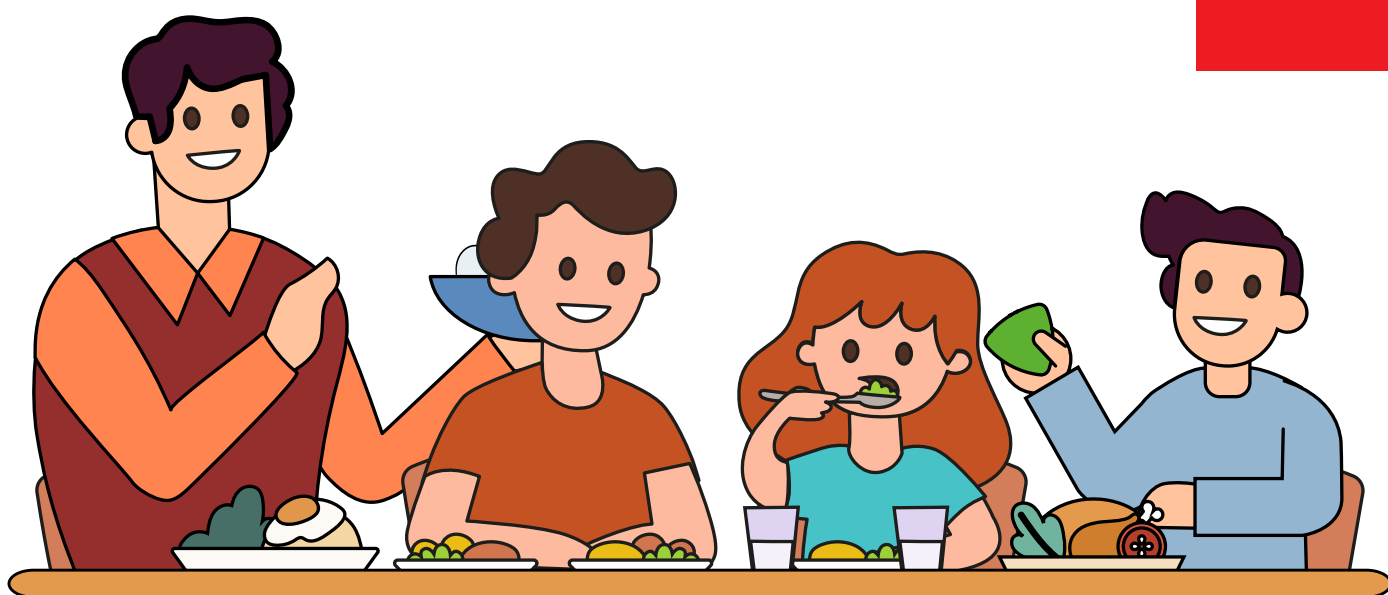
Wystarczy, że na karteczce napiszesz 1 lub 2
i wrzucisz do kartonika na głosy,
który stoi przy wejściu do stołówki szkolnej

Wspólne świętowanie

Stołówka szkolna może być miejscem, w którym odbywają się klasowe Wigilie lub Wielkanocne śniadania. Podczas takich spotkań można uczyć tradycji i przygotowywania podstawowych potraw świątecznych.

Jak to zrobić?

1. Dowiedz się od osoby zarządzającej stołówką i jadalnią o dni i godziny, w których chętne klasy mogłyby skorzystać z jadalni.
2. Zareklamuj tę formę wspólnego świętowania wśród nauczycieli.
3. Zachęć do tego by podczas spotkań świątecznych na stole pojawiły się inne dania niż słodczyce, na pewno będzie chętny rodzic do zrobienia sałatki jarzynowej, czy nawet barszczu.
4. Spróbuj w ramach obchodzenia świąt zaproponować bardziej aktywne niż biesiadowanie spędzanie czasu razem, np. wycinanie, pieczenie i wspólne dekorowanie pierników pod okiem pracowników kuchni lub rodziców.



Spotkania na temat zdrowego odżywiania dla dzieci, rodziców i nauczycieli

Stołówka szkolna może być miejscem, w którym kilka razy w roku mogłyby się odbywać spotkania na temat żywienia, zarówno z kucharzami ze szkolnej stołówki, jak i z intendentem lub ekspertami.

Jak to zrobić?

1. Przeprowadź anonimową ankietę online lub tradycyjną wśród rodziców i nauczycieli, aby dowiedzieć się ile osób byłoby zainteresowanych spotkaniami.

Jak mogą wyglądać przykładowe pytania w ankiecie:

1. Czy chciałaby/chciałby Pani/Pan wziąć udział w spotkaniu dotyczącym zdrowego odżywiania?

☐ TAK

☐ NIE

2. Jakie żywieniowe tematy Panią/Pana interesują?

- ☐ komponowanie diety dziecka,
- ☐ jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw,
- ☐ co i ile powinno pić dziecko,
- ☐ zakupy- jak je planować z głową,
- ☐ jak gotować i nie zwariować?,
- ☐ cukier i sól - ile powinno być ich w naszej diecie,
- ☐ hity i mity na temat znanych diet,
- ☐ zaburzenia odżywiania wśród dzieci i młodzieży,
- ☐ zdrowe przepisy

3. Jakie dania z warzywami w roli głównej Pani/Pana dziecko chętnie je w domu?

.....

4. Który z terminów spotkania byłby dla Pani/Pana najbardziej dogodny?

☐ DATA 1

☐ DATA 2

☐ DATA 3

2. Zrób rozeznanie wśród nauczycieli i spróbuj znaleźć w szkole rodzica zawodowo zajmującego się dietetyką. Spróbuj się z nim skontaktować i dowiedzieć czy chciałby poprowadzić takie spotkania i czy byłoby to działanie bezpłatne, czy płatne (warto rozmawiać szczerze).

3. Spróbuj znaleźć fundacje lub stowarzyszenia zajmujące się tematem zdrowego żywienia w Twojej okolicy - do nich również odezwij się w sprawie zajęć, mogą mieć budżet w ramach swoich projektów, aby poprowadzić takie spotkanie bezpłatnie lub odpłatnie, ale zazwyczaj w bardzo rozsądnych cenach.

Przykładowe organizacje to:

Fundacja Szkoła na widelcu,
Polskie Towarzystwo Medycyny
Stylu Życia,
Szczęśliwi bez cukru,
polskiedzieci.org.

4. Możesz również spróbować nawiązać współpracę z uczelnią wyższą w Twojej okolicy, jeśli jest na niej kierunek: dietetyka. W ramach akcji lub studenckich praktyk, student lub studentka

mogliby poprowadzić ciekawe spotkanie zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Poszukuj, a na pewno znajdziesz możliwości.

5. Jeśli zajęcia są odpłatne, znajdź budżet - możesz zrobić zrzutkę wśród chętnych rodziców (wyjdzie po kilka złotych) lub poprosić radę rodziców o wsparcie. Czasami warto napisać projekt i poprosić o dofinansowanie w organie prowadzącym, pod który podlega placówka oświatowa.

6. Jak już uda Ci się znaleźć prowadzącego i dogodny termin oraz temat, przekaz informację wszystkim nauczycielom i udostępnij ją rodzicom poprzez dziennik elektroniczny/ plakaty/ informację przekazaną przez uczniów. Najlepiej skorzystać z różnych form kontaktu.

7. Przykładowy przebieg lub tematy do poruszenia podczas spotkań:

- burza mózgów na temat dań, które warto wprowadzić na stołówce,
- pokaz kucharzy szkolnych, jak przygotowują danie, które bardzo smakuje dzieciom,
- informacje na temat tego, jak rodzic i nauczyciel mogą wzmacniać dobre postawy żywieniowe uczniów,
- przekazanie informacji o ilości marnowanego jedzenia na stołówce szkolnej (najlepiej obrazowe, np. ile kg w danym miesiącu) i burza mózgów, jak to ograniczyć?

7. W obecnej sytuacji spotkanie to mogłoby się odbyć online.



Dni otwarte dla rodziców

Szkolna stołówka jest ważnym miejscem, dlatego warto, aby rodzice mieli okazję ją poznać. Zobaczyć, kto gotuje dla ich dzieci i jaki ma na to plan. Poznać, jakie są warunki przygotowywania posiłków i jadalni.

Jak to zrobić?

1. Najlepiej zorganizować spotkanie na początku roku szkolnego, kiedy rodzice podejmują decyzję o zapisaniu dziecka na obiady.

2. Datę i przebieg spotkania należy uzgodnić z osobami pracującymi w szkolnej stołówce. Warto pokazać im plusy takiej akcji i nakreślić im szanse i możliwości.

3. Następnie należy powiadomić rodziców wszelkimi możliwymi kanałami o takim spotkaniu.

4. Podczas spotkania warto przedstawić rodzicom zespół szkolnej stołówki i ich doświadczenie. Nakreślić ile osób, w jakich warunkach przygotowuje posiłki dla ilu dzieci. Poinformować rodziców, gdzie mogą znaleźć menu na dany tydzień.

5. Warto poinformować rodziców o obowiązującym Rozporządzeniu - <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetailes.xsp?id=WDU20160001154> które określa, jak powinno wyglądać żywienie w stołówce szkolnej.

6. Dobrze byłoby opowiedzieć rodzicom o doświadczeniach z jadalni szkolnej, o wyzwaniach i o tym, jak mogą wesprzeć personel szkolnej stołówki w tej ważnej misji, jaką jest żywienie ich dzieci.

7. Jeśli będzie taka możliwość spotkanie mogłoby się skończyć mini degustacją od kucharzy. W ten sposób możemy zbudować więź i wśród rodziców mieć sprzymierzeńców, którzy będą chcieli pomagać. W ten sposób stołówkę będą mogli poznać również nieprzekonani rodzice, co może ich zachęcić do zapisania dzieci na obiady.



Poznanie przez uczniów pracy kucharza/kucharki i funkcjonowania kuchni

Szkolna stołówka mogłaby organizować dla klas spotkania na temat tego, jak funkcjonuje kuchnia szkolna i co robi kucharz/kucharka. Dobrze poprowadzone spotkanie może być ciekawe zarówno dla maluchów- którzy mogą dowiedzieć się, że w stołówce zupa gotowana jest w ogromnym garnku, w którym mieści się 60 l zupy, w porównaniu w domu gotuje się zazwyczaj 2-3 l zupy, jak i dla starszych, którzy mogą dowiedzieć się, jaką szkołę należy skończyć, aby zostać kucharzem lub intendentem.

Jak to zrobić?

1. Datę i przebieg spotkania, należy uzgodnić z osobami pracującymi w szkolnej stołówce. Warto pokazać im plusy takiej akcji i nakreślić im szanse i możliwości.

2. Spotkanie z grupą mogłoby trwać choćby 15-20 minut.

Przykładowy przebieg spotkania:

- powitanie i przedstawienie się grupie przez intendenta lub kucharza oraz przedstawienie wszystkich osób pracujących w szkolnej stołówce- 3 minuty,
- krótka charakterystyka pracy stołówki szkolnej- ile dzieci je obiady, ile litrów zupy jest gotowane, ile kg ziemniaków trzeba obrać, o której załoga kuchni zaczyna pracę, aby zdążyć ugotować obiad itp.- 6 minut,
- krótka informacja o tym jak zostać kucharzem, do jakiej szkoły trzeba się wybrać i co po niej można robić - 2 minuty,
- quiz - pokazanie kilku sprzętów kulinarnych, do odgadnięcia przez grupę do czego służą - np. gastronomiczny tłuczek do

ziemniaków, blacha gastronomiczna, obieraczka lub inne, w każdej kuchni można znaleźć coś niezwykłego - 5 minut,

- pytania od grupy - 3 minuty,
- pożegnanie grupy - 1 minuta,

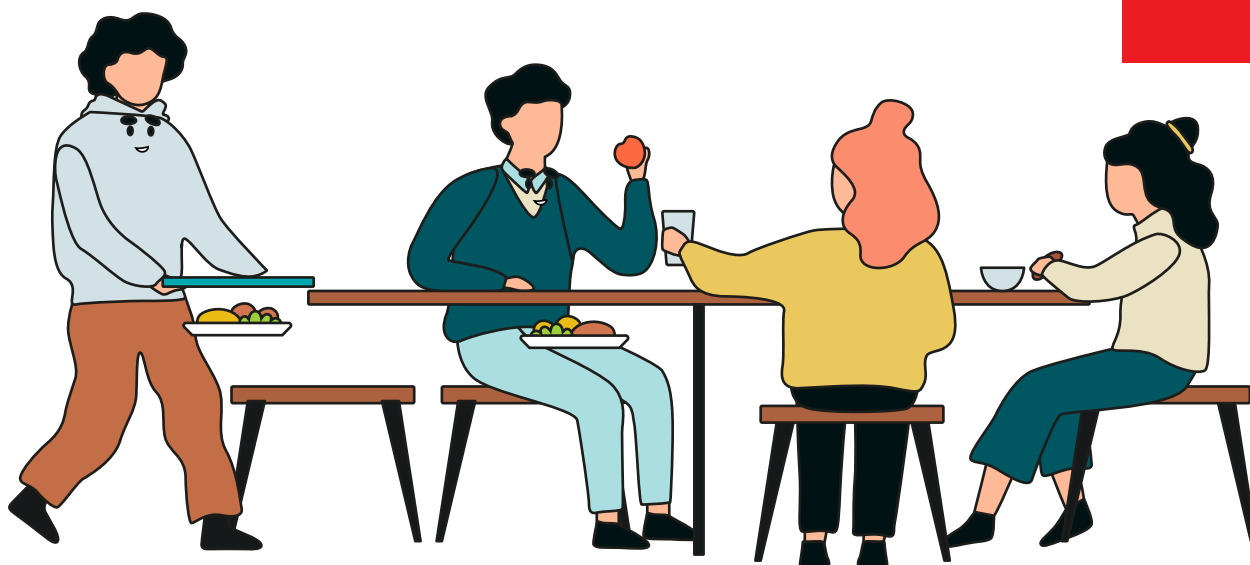
3. Relację z takiego spotkania warto wstawić na stronę www lub social media.

4. Takie spotkanie może być szczególnie ważne dla najmłodszych dzieci, które dopiero zaczynają szkolną przygodę i taka relacja mogłaby wpłynąć na ich lepszy stosunek i chętniejsze próbowanie dań serwowanych przez szkolną stołówkę.



Stołówka otwarta poza „przerwami obiadowymi”

Przyjazna stołówka szkolna mogłaby być miejscem, w której w godzinach porannych dzieci mogą przyjść zjeść przy stole kanapkę lub napić się wody, to samo po południu. To fajne, jeśli w szkole jest miejsce do komfortowego i higienicznego zjedzenia posiłków, które dzieci przynoszą z domu- niektóre stołówki szkolne mogłyby nimi być.



Jak to zrobić?

1. Razem z personelem kuchni i dyrekcją placówki wyznaczenie godzin, w których nie są wydawane obiady szkolne i określcie, w których godzinach mogliby korzystać z niej uczniowie, aby zjeść II śniadanie lub lunch, który przynieśli z domu.

2. Należy opracować regulamin korzystania ze stołówki przez uczniów, w tym mówiący np. o odpowiednim pozostawieniu stołu po konsumpcji- może na stołówce byłaby możliwość zostawienia

mokrych chusteczek do wytarcia stołu.

3. Wyznaczenie dyżurów pilnowania jadalni, w trakcie przerw - może dyżury mogliby sprawować uczniowie, którzy mieliby za zadanie dbać o odpowiednie użytkowanie miejsca przez rówieśników.

W obecnej sytuacji epidemicznej poranne godziny mogłyby być przypisane konkretnym klasom, które przychodziłyby zjeść II śniadanie z nauczycielem.

Warsztaty kulinarne

Jadalnia może być dobrą przestrzenią do prowadzenia prostych warsztatów na temat zdrowego odżywiania dla uczniów. Zajęcia mogłyby być częścią lekcji na temat zdrowego odżywiania lub zajęciami pozalekcyjnymi dla chętnych, mogłyby być też prowadzone w ramach świetlicy szkolnej lub realizacji programu prozdrowotnego np. „Dobrze Jemy ze Szkołą na widelcu”.



Jak to zrobić?

1. Datę i przebieg spotkania należy uzgodnić z osobami pracującymi w szkolnej stołówce. Warto pokazać im plusy takiej akcji i nakreślić im szanse i możliwości.

2. Następnie należy zbadać możliwości związane z przygotowaniem warsztatu - dostępny sprzęt, liczba osób dorosłych/ opiekunów chętnych do pomocy.

3. Jeśli chodzi o produkty spożywcze można zrobić to na dwa sposoby - zebrać środki wśród rodziców lub dać za zadanie każdemu dziecku kupić jakiś konkretny produkt. Warto zacząć od prostych potraw np. sałatki owocowej lub sałatki z pomidorów i mozzarelli z dodatkiem bazylii.

4. Warto skorzystać z gotowych scenariuszy zajęć, m.in. Fundacji Szkoły na widelcu, które bezpłatnie można ściągnąć z www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl.

Przykładowy przebieg zajęć:

1. Przygotowania przed warsztatami- umycie produktów, rozstawienie stanowisk, zaplanowanie prac, rozmieszczenie materiałów, ew. podłączenie sprzętu.

2. Część teoretyczna
wprowadzenie do tematu głównego + ewentualne zabawy, gry ruchowe - min. 15 minut, max. 25 minut.

3. Część praktyczna

rozdzielenie zadań, przygotowanie i wyporcjowanie dań - min. 20 minut, max. 1,5 h.

5. Dzięki dostępowi do wody, po zajęciach uczniowie z łatwością mogą samodzielnie posprzątać pod okiem nadzorującego nauczyciela.

4. Smakowanie i podsumowanie

warsztatów - min. 10 minut, max. 30 min.t

Uwaga ważne!

pamiętaj, aby zawsze zebrać od rodziców informacje o alergiach/nietolerancjach pokarmowych dzieci!



To tylko kilka z pomysłów, które mamy. Pewnie wy wymyślicie kolejnych 7 fajnych akcji i chętnie je od Was zbierzemy! Wszystkim nam zależy, by stołówki szkolne nabrały nowego życia i stały się super miejscami na mapie szkoły. Tak by uczniowie je znali i lubili, a co najważniejsze wspominali latami.