JAKÁ MENU PRO ZMĚNU ŠKOLY PŘIPRAVILY?

INSPIRACE K TÉMATU JÍDLO A SVĚT

Ekoškola

Milí učitelé, žáci, rodiče,

brožura, kterou právě začínáte listovat, vznikla hned z několika důvodů. Prvním z nich je inspirace. Když jsme s projektem Menu pro změnu začínali, netušili jsme, kolik skvělých věcí, nápadů, miniprojektů, kampaní, konferencí a dalších aktivit v rámci projektu dokážete na školách vymyslet, kolik lidí oslovit a zapojit do vašich akcí, a jak skvěle si povedete. Musíme se přiznat, že vaše aktivita mnohdy předčila naše očekávání. Proto cítíme, jak je důležité předat tyto nápady dále, šířit je do škol, které se do tématu teprve vrhnou. Doufáme, že i vám, novým zájemcům o toto téma, brožura pomůže odpovědět na mnohé dotazy, které se vám možná právě teď honí hlavou. V průběhu let 2015–2017, kdy projekt Menu pro změnu na našich školách běžel, jste dokázali, že takřka nic není nemožné, že jde jen o to se vrhnout do práce a že někdy stačí opravdu změnit jen málo a výsledek je ohromný.

Tím se pomalu dostáváme také k druhému důvodu, proč tato brožura vznikla, a tím je poděkování. Chtěli bychom ocenit vás všechny, kteří jste s námi v projektu spolupracovali, že jste i přes některé nástrahy ve svém snažení vytrvali a přispěli ke změnám, které se udály nejen na vaší škole, ale hlavně v hlavách vás samotných. Díky vám můžeme zaplnit následující stránky a motivovat další učitele, žáky, rodiče, zkrátka všechny, kdo budou mít o téma zájem.

Brožura je rozdělena do sedmi kapitol. První kapitola se dotýká tématu zodpovědné spotřeby potravin obecně a jsou v ní uvedeny příklady od škol, jak konkrétně toto téma přiblížit dalším žákům a učitelům. Zbylých šest kapitol uvádí příklady ze škol k jednotlivým oblastem tématu zodpovědná spotřeba potravin tak, jak jsme s nimi v projektu Menu pro změnu pracovali. Jedná se o příklady k oblastem Plýtvání, Lokální a sezónní potraviny, Způsoby produkce potravin – fair trade a bio, Průmyslově zpracované potraviny a palmový olej, Spotřeba masa a Agrobiodiverzita.

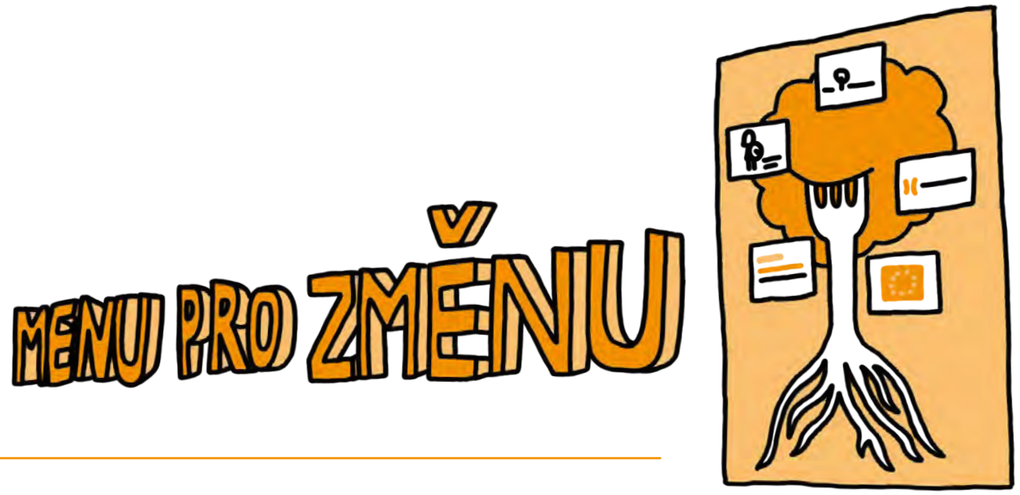
Závěrečné poděkování patří především učitelům, žákům a rodičům se zapojených škol. Dále bychom chtěli poděkovat všem partnerům, hlavně nositeli projektu Glopolis, o. p. s., díky němuž jsme dostali možnost projekt koordinovat v České republice. V neposlední řadě všem, kteří se podíleli na vzniku této příručky, a které najdete v tiráži. Jmenovitě Michalu Brožovi, řediteli kanceláře OSN v Praze, který si i přes svůj velmi nabitý program našel čas a napsal úvody k jednotlivým kapitolám.

Doufáme, že se vám budou následující kapitoly dobře číst a že vás inspirují k vlastní akci.

Děkujeme!
Za kancelář Ekoškoly
Zuzana Jakobová, Jitka Krbcová a Ivana Moravcová

OBSAH

Zodpovědné menu	2
Lokální a sezónní menu	8
Bezmasé menu	15
Menu bez průmyslově zpracovaných potravin a palmového oleje	20
Férové menu	24
Rozmanité menu	28
Menu bez plýtvání	34



ZODPOVĚDNÉ MENU

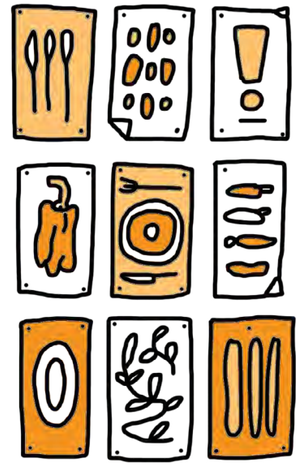
SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI, ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

„Odkud se všechno to jídlo bere? Jde jenom o to, kolik stojí a jak chutná? Jíst musíme, abychom žili. Současně bychom ale měli vědět, že s výrobou jídla souvisí půda, voda, energie, doprava, pracovní podmínky lidí i kvalita jejich života nebo i tolik diskutovaná změna klimatu. Odpovědné nakládání s jídlem není důležité jen pro naši peněženku, ale ovlivňuje i naše životní prostředí nebo globální klima.“

MENU PRO NOVÉ SPOLUŽÁKY

Ekotým **Masarykovy střední školy chemické v Praze** využil příležitosti, kdy se na začátku června konají ve škole rozřazovací jazykové zkoušky nově přijatých žáků do prvního ročníku, a rozhodl se své budoucí spolužáky seznámit také s programem Ekoškola a projektem Menu pro změnu. Slovy jednoho člena Ekotýmu: „Rádi bychom, aby naši noví spolužáci věděli, že se tu staráme i o takové věci, jako je ochrana životního prostředí a zajímáme se o dění kolem nás. Třeba se k nám budou chtít přidat.“

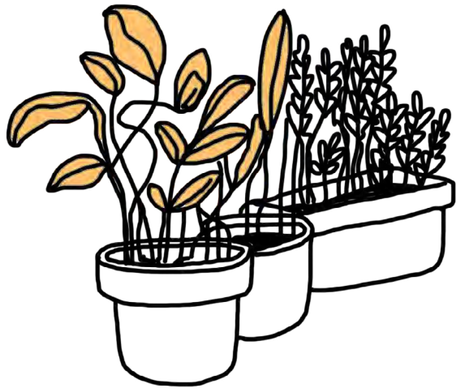
Pro své budoucí spolužáky připravili v prostorách chemické laboratoře hned několik stanovišť. Návštěvníci se na nich mohli dozvědět o problematice nadměrné spotřeby masa, dopadech produkce palmového oleje a průmyslově zpracovaných potravin, o tom, co je agrobiodiverzita a proč je dobré ji udržovat. Dále si také mohli změřit pH jednotlivých energetických drinků a porovnat jejich složení. Měli možnost zjistit, že nakupovat se dá i bezobalově a že existuje způsob, jak předcházet vzniku odpadů při nakupování potravin.



Ekotým se na tento den připravoval poctivě. Žáci se rozdělili na několik skupin, každá skupinka si vybrala jednu z oblastí zodpovědné spotřeby potravin z projektu Menu pro změnu, která ji nejvíce zajímá. K ní si zjistila potřebné informace, navrhla postery, připravila prezentaci a případně i pokus či drobné občerstvení. A že se žáci do témat opravdu ponořili, dokazuje přehled významných historických i současných osobností světa, které se hlásí k veganství, nebo přehled, kolik kilogramů a jakého druhu masa za den se spotřebuje při krmení zvěře v jednotlivých zoologických zahradách v ČR. K ochutnání byla fair trade káva a jednohubky, k jejichž přípravě byly použity bylinky vypěstované samotnými žáky.

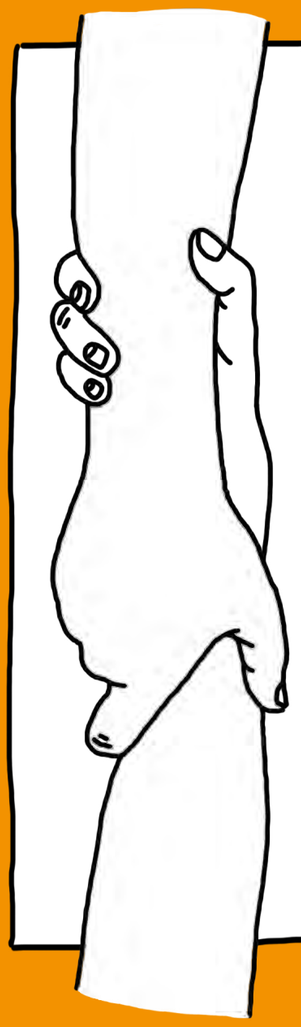
Součástí akce byla také výstava plakátů spolupracujících základních škol z Prahy, které na střední školu pravidelně dochází na ukázkové hodiny. Ekotým se s nimi domluvil a vyhlásil soutěž o nejlepší plakát na téma lokálních a sezónních potravin. Na samotné akci pak měli návštěvníci možnost nejenom zhlédnout vytvořená díla, ale také hlasovat pro ta nejpovedenější.
Plakát s názvem Moje oblíbené jídlo vytvořili pro akci také žáci spřátelené turecké školy, kteří přijeli na začátku druhého pololetí na návštěvu školy. Ekotým se s nimi bavil o tématu lokálních a sezónních potravin a zodpovědné spotřeby potravin a představil jim projekt Menu pro změnu.

Přínosné bylo i to, že Ekotým s přítomnou paní učitelkou v pauzách mezi postupně přicházejícími skupinkami návštěvníků rozebral, jak jim prezentování šlo, co by bylo potřeba vylepšit či změnit pro další skupinku (hlasitost projevu, rovnoměrné rozprostření návštěvníků k jednotlivým prezentacím, aktivnější vybízení k pokusům, ochutnávkám, hlasování, odkazování na další informace v případě zájmu návštěvníků aj.). Získali tak bezprostřední zpětnou vazbu, mohli si navržené postupy hned odzkoušet a ověřit jejich funkčnost na následující skupince a opět zhodnotit.



Plakát ze soutěže na téma lokálních a sezónních potravin.

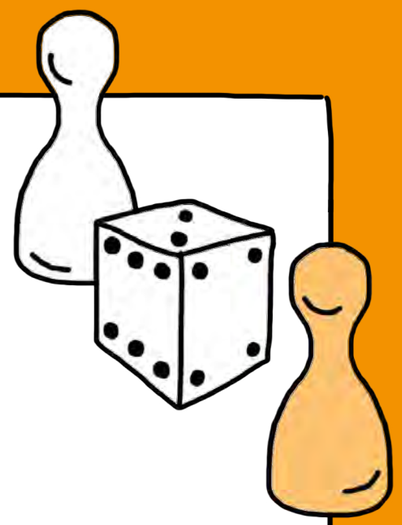
TIPY OD ŠKOL



STARŠÍ UČILI MLADŠÍ

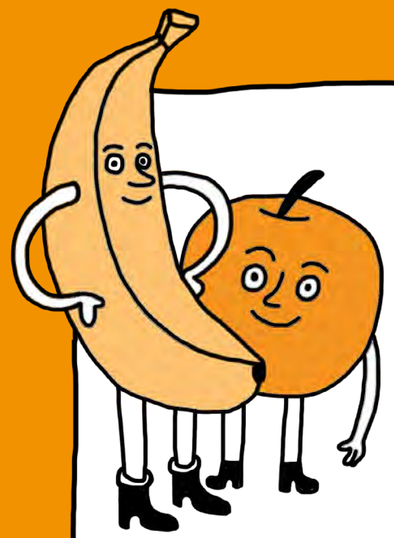
Žáci z Ekotýmu z **Biskupského gymnázia a ZŠ v Bohosudově** chtěli informovat své spolužáky z prvního stupně o tom, čemu se ve škole budou společně celý rok věnovat. Řekli si, že čím víc lidí ve škole bude vědět, co je to zodpovědná spotřeba potravin, tím víc se jich zapojí a pomůže. Využili každoroční projektový den „Učíme se navzájem“. Připravili různá stanoviště s aktivitami týkajícími se tohoto tématu. Ekotým vše připravoval tak, aby se jejich mladší spolužáci dozvěděli informace veselou a zábavnou formou. Žáci například zjistili, že palmový olej sice není nijak zvlášť škodlivý pro naše tělo, ale kvůli pěstování palmy olejné dochází k velkému odlesňování v Indonésii, tím ke ztrátě biodiverzity a k velké produkci skleníkových plynů. Kácení pralesů navíc ničí životní prostředí původním kmenům a lidem, kteří v nich žijí. Na jednom ze stanovišť se žáci snažili vysvětlovat spolužákům, že jíst ryby je sice zdravé, ale lov ryb snižuje biodiverzitu v mořích, narušuje mořské ekosystémy a hrozí, že se z nich stanou jen mořské pouště s minimem druhů ryb. Ohroženi jsou pak i lidé, kteří jsou na rybách a rybolovu závislí. Další stanoviště mělo žákům přiblížit méně známé potraviny, jako je například pohanka, jáhly, amarant nebo cizrna, kterými je možné obohatit jídelníček a nahradit jimi některé méně zodpovědné potraviny. Nechybělo ani stanoviště, kde si děti mohly něco ochutnat, například domácí marmelády a palačinky, a zjistit, o co jsou lepší než ty kupované.

V průběhu dne se učili mladší žáci od svých starších spolužáků, ale i obráceně, protože i ti mladší měli spoustu zajímavých poznatků a zážitků, které mohli sdílet.



O MISTRA ZODPOVĚDNÉ SPOTŘEBY POTRAVIN

Na **ZŠ Lískovec** soutěžili v rámci tříd o mistra zodpovědné spotřeby potravin. Role moderátorů i rozhodčích se ujali žáci deváté třídy, kteří pro soutěž využili deskové hry, která je umístěna na stránkách projektu Menu pro změnu a která hráče seznamuje s tématem i jednotlivými oblastmi zodpovědné spotřeby potravin.



STŘEDOŠKOLÁCI UČÍ DĚTI V MATEŘSKÉ ŠKOLCE

Žáci **pedagogické střední školy v Krnově** si připravili zábavné dopoledne pro děti z partnerské MŠ Gorkého, která má titul Ekoškolka. Akci připravovalo více než 60 žáků především z 1. ročníku pedagogické školy. Žáci si sami vymysleli a připravili stanoviště, na kterých zábavnou formou přiblížili problematiku některých oblastí zodpovědné spotřeby potravin dětem ze školky (např. divadlo o cestě banánu a jablka až k dětem, stanoviště s bylinkami, které rostou na zahrádce u babičky, jaká semínka rostou u nás, jaký je rozdíl, když rybář uloví rybu u nás v řece nebo v moři…). Pro žáky byl celý akční den velkou výzvou zkusit použít to, co se naučili v praxi. Museli téma pečlivě nastudovat. Odborné informace museli pro děti upravit tak, aby byly zajímavé, přiměřené věku a aby se tak něco naučily.

VŠICHNI UŽ VĚDÍ…

Na **ZŠ Karla IV. v Novém Bydžově** přemýšleli, jak s tématem zodpovědné spotřeby potravin seznámit co možná nejvíc žáků a učitelů. Chtěli něco víc, než jen informace na nástěnkách a v letácích. A co se jim povedlo? Dokázali se všichni na druhém stupni domluvit a uspořádat projektový den. Vyžadoval hodně příprav, ale výsledek stál za to.

Každý z učitelů druhého stupně si na tento den připravil čtyřhodinový program zaměřený na téma zodpovědné spotřeby potravin. Náměty byly velmi rozmanité, od zkoumání složení potravin, jejich dovoz, nakupování, používání lokálních a sezónních potravin, fair trade, palmový olej až po pěstování a farmaření. K úspěchu akce přispěl i nápad nechat žáky se rozhodnout, na jaký program chtějí jít. Předem visely ve škole popisy programů a každý si vybral, co ho zajímá a s čím by se rád ve čtyřhodinovém bloku pod vedením učitele seznamoval. Žáci zkoumali obaly od potravin, zjišťovali, co se skrývá za banány, vařili ze surovin, které sami podle zadání nakoupili, natáčeli, vytvářeli komiksy a mapy s lokálními výrobci, diskutovali a přemýšleli. Ve všech třídách byl vidět zájem žáků. Učitelé na mnohé z nich udělali dojem tím, že prokázali dobré znalosti v tématu, který nesouvisel s jejich předmětem.

Z každého programu navíc vznikl výstup, který byl vystaven v prostorách školy. Některé z nich pak žáci plánovali vzít na akci města Den zdraví v Novém Bydžově a ukázat potraviny nejen z pohledu našeho zdraví.

KVÍZ ZODPOVĚDNÉHO STRÁVNÍKA

5. června se na **ZŠ Ruská v Litvínově** konala školní akce v rámci projektu Menu pro změnu. Na školním hřišti se v dopoledních hodinách sešli žáci všech tříd. Čekal je kvíz, ve kterém měli odhadovat odpovědi na otázky týkající se zodpovědné spotřeby potravin, např. jaká je u nás konzumace kuřecího masa na osobu za rok, kolik litrů mléka ročně vypije průměrně občan ČR, jaká zelenina je u nás nejvíce konzumována, kolik této zeleniny je dovezeno ze zahraničí a z jaké země, kolik potravin se ročně na osobu vyplýtvá apod. Žáci se vždy poradili se svými spolužáky ze třídy, odhad napsali na papír a po vyzvání všechny třídy své odhady zveřejnily. Třídy, které byly nejblíže skutečné hodnotě, získaly body a vítězové na konci odměnu v podobě mísy čerstvých místních jahod.

FOOD WEEK

WE WANT TO KNOW WHERE OUR FOODS COME FROM.

WE LIKE TO TRY NEW FOODS.

WE LIKE GROWING AND MAKING OUR OWN FOOD.

Na mezinárodní **ZŠ Riverside v Praze** zorganizovali na konci školního roku Food Week, tedy celý týden věnovaný zodpovědné spotřebě potravin. Celým týdnem se prolínaly tradiční dětské hry, které byly pozměněny tak, aby se týkaly jídla (např. Boj o vlajku). Dále byly také zařazeny aktivity a přednášky členů Ekotýmu, během nichž ostatním spolužákům vysvětlovali, proč je důležité přemýšlet o tom, co jíme. Do akce se zapojila celá škola. Debatní klub školy uspořádal veřejné debaty na téma velkochovy zvířat. V rámci další aktivity členové Ekotýmu spolužákům vysvětlovali, proč je důležité ve škole kompostovat. Kromě toho byl zařazen workshop iniciativy Zachraň jídlo spojený s promítáním filmu a diskusí. Celý týden vyvrcholil soutěží, ve které všechny třídy soutěžily o co nejzodpovědnější jídlo.

BESEDA PRO ŽÁKY

V polovině dubna 2017 se v rámci projektu Menu pro změnu konala na **ZŠ a MŠ Prameny v Karviné** beseda pro členy školního Ekotýmu a další vybrané žáky 4. – 9. tříd. Byla to akce pořádaná u příležitosti nadcházejícího Dne Země a byla zde zařazena především globální témata jako: palmový olej, plýtvání potravinami, hlad ve světě, sezónní a místní potraviny, znečištění Země odpady a také otázky tropických deštných pralesů a další. Beseda se konala i se zástupci Spolku Prales dětem, který vznikl v České republice v roce 2009 a zabývá se ochranou tropického deštného pralesa a ohrožených druhů zvířat na Sumatře v Indonésii.

„Díky projektu Menu pro změnu máme na škole více společných akcí. Děti začínají mít větší povědomí o jídle a poučují o tom i rodiče, to je hlavní plus. Všichni učitelé na škole, bez ohledu na to, jaký obor a na jakém stupni vyučují, jsou také vzděláváni v tématu. Děti se naučily lépe stravovat, nosí si ke svačinám zdravější a zodpovědnější jídlo, je slyšet diskuze kolem toho. Školní jídelna se změnila, podává se více místních a sezónních surovin, objevují se bezmasá jídla.“
(Romana Lejčková, učitelka, ZŠ Pernarec)

„Jsem teď považována za odbornici na jídlo, čemuž se doma všichni smějí, protože jsem nikdy před tím, než jsem začala s Menu pro změnu, nevařila. Zapojila jsem se, jako dobrovolník do akce Zachraň jídlo a sama víc přemýšlím, co jím a vařím. Dřív jsem se na jídlo dívala z pohledu, co mi přinese výživově, teď se na něj ale dívám i z pohledu globálního, jak to působí na okolí, svět.“
(Markéta Pézlová, učitelka, ZŠ Vrané nad Vltavou)

Dejte vašim akcím nový rozměr,
nezaměřujte se pouze na dopady na životní prostředí, ale i na společnost.

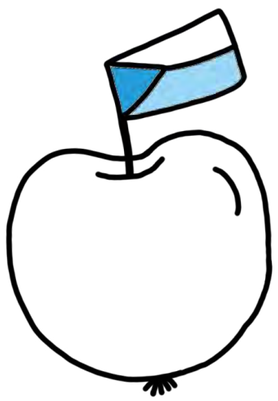
LOKÁLNÍ A SEZÓNNÍ MENU

SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI,
ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

„Poznáte rozdíl mezi jahodou utrženou na zahrádce u babičky a jahodou koupenou v lednu v úhledném plastovém obalu v supermarketu? Ta od babičky cestovala ke svému „zákazníkovi“ sotva jeden metr, ta lednová zřejmě projela v nejlepším případě půlku Evropy a spíše půl světa. Není moc těžké spočítat, jakou ekologickou stopu taková cesta zanechala. Kvůli znečištěnému ovzduší má mnoho lidí zdravotní problémy a skleníkové plyny z dopravy posilují globální oteplování. A tak zelenina vypěstovaná na vlastní zahrádce, nebo ovoce zakoupené u farmáře z vedlejší vesnice podle momentální nabídky, může být naším příspěvkem k zastavení změny klimatu, která nás v případě, že se o ni nebudeme vůbec zajímat, může v budoucnu vážně ohrozit.“

PS: A zaručeně, ta červnová jahoda od babičky nebo z farmářského trhu, je voňavější a sladší.

LOKÁLNÍ A SEZÓNNÍ POTRAVINY NA VÁŠ STŮL – KAMPAŇ EKOTÝMU Z LITOVLE

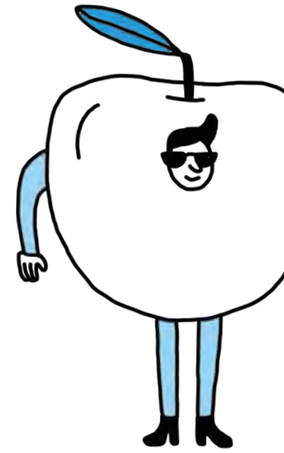


Žáci z Ekotýmu na **ZŠ v Litovli v Jungmannově ulic**i se pustili do tématu Zodpovědná spotřeba potravin hned na začátku školního roku. Na prvních schůzkách se seznámili se sedlákem (motivační linka v metodice 7 kroků k zodpovědné spotřebě potravin), který je měl provádět při pátrání po škole i při plánování. Metodika 7 kroků k zodpovědné spotřebě potravin jim pomohla i při rozdělování rolí. Na jedné z prvních schůzek si také prošli celou Analýzu tématu, vysvětlili si neznámé pojmy a rozdělili si, kdo co zjistí.

Z výsledků Analýzy zjistili, že ve většině rodin se jídlo nakupuje v kamenném obchodě a velmi zřídka přímo od výrobce, od zemědělce nebo na farmářských trzích. Pouze v pár případech bylo v dotazníku uvedeno, že lidé nakupují potraviny podle země původu a potraviny označené značkou fair trade. Na základě toho se Ekotým rozhodl zvýšit povědomí žáků i veřejnosti o problematice lokálních a sezónních potravin a zvýšit množství lokálních a sezónních potravin užívaných při přípravě pokrmů ve školní jídelně.

INFORMAČNÍ KAMPAŇ EKOTÝMU

V průběhu podzimu a zimy se žáci z Ekotýmu zaměřili na osvětu ve třídách. Informační kampaň odstartoval Ekotým společnou snídaní, na kterou dostali 300 Kč s podmínkou, že potraviny musejí být místní a sezónní. V průběhu informační kampaně seznamoval Ekotým žáky s tím, jaké potraviny jsou dostupné v různých ročních obdobích, že sezónní potraviny podporují místní ekonomiku a bývají čerstvější a často chutnější. Ukazovali jim, že místní potraviny nemusely překonávat dlouhé vzdálenosti a že se tedy kvůli nim nevypouští nadbytečné množství oxidu uhličitého do ovzduší. Pro tento účel nacvičili několik scének, které předváděli v různých třídách, a i ve družině. Po dohrání scének měli žáci připravené otázky pro publikum a diskutovali s nimi o tématu. Jedna ze scének byla inspirovaná příběhem Tajná večeře (s nízkou uhlíkovou stopou) z informační brožury Menu pro změnu – Proč záleží na zodpovědné spotřebě potravin. Druhá scénka byla určená pro družiny 1. a 2. tříd. Vybraní členové Ekotýmu sehráli, v kostýmech jablka, rozhovor dvou jablíček – jablko Honza z Česka a jablko John z Nového Zélandu. Téma rozvinuly paní vychovatelky dalšími aktivitami, děti například malovaly cestu jablíček ze sadu až do supermarketu. A ještě jedna scénka byla určená družině, tentokrát se staršími žáky, a to rozhovor jablka a banánu o jejich cestě od sklizně po uskladnění v supermarketu. I na tuto scénku navázaly paní vychovatelky dalšími aktivitami.



REGIONÁLNÍ KAVÁRNA – TEMATICKÝ DEN

Některé prostory ve škole se proměnily v útulnou regionální kavárnu. Žáci přinesli do školy pokrmy z lokálních nebo alespoň českých a sezónních potravin, které si vzájemně představili a napříč třídami ochutnali. Nekonzumovaly se ale jen pokrmy uvařené doma. Díky tomu, že se Ekotýmu podařilo sponzorsky zajistit suroviny od místních firem, mohly si některé pokrmy uvařit i samy děti ve škole. Z takto získaných surovin žáci ve třídách vyráběli různé saláty, pomazánky a jiné pokrmy. Z vyrobených jídel přichystali pedagogům ve sborovně školy regionální svačinku s komentářem.

Jedním ze sponzorů byl i Doubravský dvůr a jeho majitelka Šárka Osičková přijala pozvání na Regionální kavárnu, kde žákům představila rodinnou farmu a odpovídala na jejich dotazy.

TIPY OD ŠKOL

REGIONÁLNÍ KAVÁRNA

Na konci ledna, v Den otevřených dveří, se žáci a učitelé **Gymnázia Šumperk** rozhodli využít vysoké účasti veřejnosti a uspořádali pro návštěvníky Regionální kavárnu. Cílem akce bylo nejen informovat o vybraném problému klesající diverzity zemědělských plodin, ale také podpořit regionální výrobce. Přes 200 účastníků se tak mělo možnost na akci seznámit s méně známými druhy obilovin a luštěnin prostřednictvím letáků, nástěnek, výstavky a připraveného kvízu. Obdrželi také recepty pro přípravu chutných obilných a luštěninových jídel. K tomu je žáci pohostili špaldovou kávou a sušenkami, které pro ně ve školní jídelně upekly kuchařky z různých druhů mouky dodané regionální firmou Probio, Staré město. Probíhala také ochutnávka místních výrobců sýrů. O celé akci informovali žáci v místním tisku.

MAPA PŮVODU POTRAVIN

Ekotým **ZŠ J. V. Sládka ve Zbirohu** se rozhodl vypátrat původ potravin používaných pro přípravu obědů ve školní jídelně. Výsledky svého pátrání zanesli do velké nástěnné mapy světa, kterou dostali darem od pana starosty. Mapu vyvěsili na stěnu v jídelně v místě, kde stojí strávníci ve frontě na jídlo, aby byla všem na očích. Do mapy Ekotým vyznačil, kde má jaká potravina svůj původ. K velkému překvapení například zjistili, že pažitka se na jejich talíře dováží až z Egypta. Rozhodli se proto, že vypěstují vlastní na školní zahradě a budou jí zásobovat školní jídelnu. Část úrody usušili, aby bylo dost i v zimních měsících. Mapu Ekotým průběžně aktualizuje a doplňuje. Pro žáky prvního stupně vypracoval Ekotým k mapě také pracovní list o původu potravin.

Žáci se také rozhodli podpořit nákup lokálních produktů a potravin vyrobených v České republice. V obchodech s potravinami na náměstí umísťovali k českým výrobkům ručně vyráběné cedulky, které měly za úkol upozornit nakupující, že se jedná o český výrobek. Zákazníkům rozdávali také tašky s vlastním navrženým obrázkem a informovali je o přednostech nákupu lokálních a sezonních produktů.

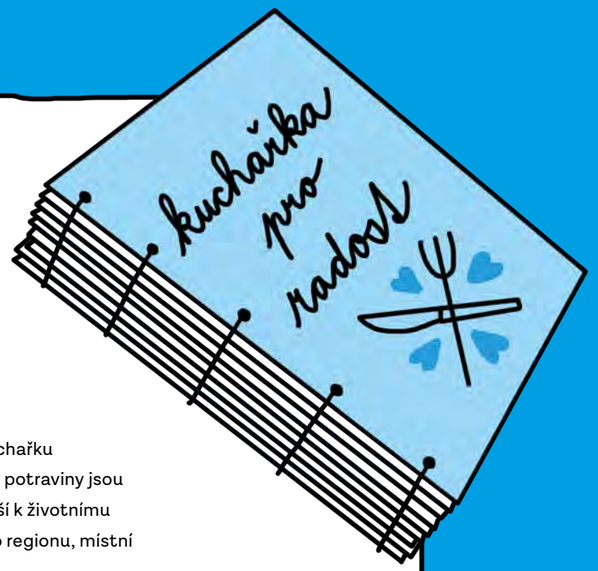
WORKSHOP S FARMÁŘSKÝM OBCHŮDKEM

Ekotýmu **ZŠ Dr. Edvarda Beneše** v pražských Čakovicích se podařilo navázat spolupráci s místním farmářským obchodem. První společnou akcí byl workshop pro učitelky, které měly zájem spolupracovat na tématu zodpovědné spotřeby potravin. Vedoucí farmářského obchodu, paní Kristýna Petrboková, si pro ně připravila informace o prospěšnosti lokálních potravin a společně si z nich i něco uvařily. Workshop byl úspěšný, a tak spolupráce pokračovala uskutečněním podobného workshopu se žáky.

V rámci tématu žáci ještě zkoušeli počítat, kolik kilometrů ujedou suroviny na některé obědy ve školní jídelně, a zjišťovali, kde by se tyto suroviny daly sehnat v blízkosti školy. Vypočítali, že kdyby v jídelně vařili z lokálních surovin, ušetřili by 150–630 km v závislosti na druhu jídla a možnosti najít zdroj surovin v blízkém okolí.

AKČNÍ DEN NA ZŠ OSTRAVA, NÁDRAŽNÍ

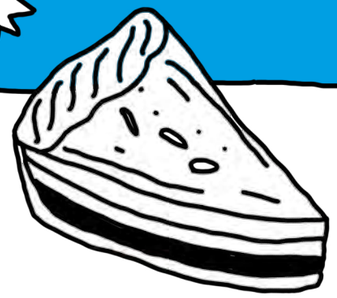
Na akční den zaktivizoval Ekotým **ZŠ Ostrava, Nádražní** celou školu. Každá třída si vybrala některý z místních produktů a z něj uvařila jídlo pro své spolužáky a návštěvníky školy. Žáci celé dopoledne ve třídách společně vařili a vyráběli informační plakáty. Odpoledne pak probíhala ochutnávka jídel a prezentace plakátů ve společných prostorách školy. Třídy dokonce soutěžily o nejchutnější a nejzodpovědnější pokrm. Vybraná porota přihlížela k tomu, jakou prezentaci žáci měli, jestli by si jídlo dokázaly děti uvařit doma samy i k tomu, zda je jídlo zdravé či nikoliv. Porota si sice pochutnala na spoustě dobrot, ale nebylo jí zase tak moc co závidět. Rozhodnout v takovém množství dobrých a zodpovědných jídel, která se mají ocenit, nebyl opravdu jednoduchý úkol.



DOCELA MALÁ KUCHAŘKA PRO RADOST

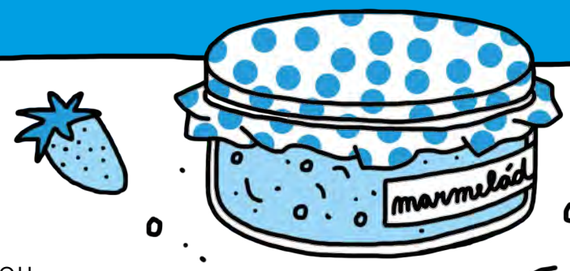
V rámci projektu Menu pro změnu vytvořili na **ZŠ v Lobodicích** kuchařku s recepty z místních surovin. V úvodu kuchařky zmiňují, že „lokální potraviny jsou kvalitnější, jejich distribuce je méně energeticky náročná, šetrnější k životnímu prostředí. Jejich nákupem přímo podporujeme ekonomiku našeho regionu, místní pěstitele a tím i rozvoj místa, kde žijeme.“

Recepty téměř výhradně využívají suroviny z okolí – mouku z Věrovan, těstoviny z Troubek, maso, mléko a mléčné výrobky od farmářů, bylinky, zeleninu a ovoce za zahrádky nebo místních pěstitelů, medvědí česnek, houby a borůvky z lesa. Na pití jejich region nabízí oceněné pivo Zubr.



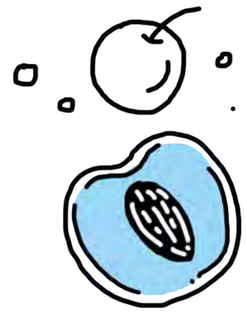
MEZITŘÍDNÍ SOUTĚŽ O NEJZODPOVĚDNĚJŠÍ JÍDLO

Na **mezinárodní ZŠ Riverside v Praze** se rozhodli udělat mezitřídní soutěž o nejzodpovědnější jídlo. Jednotlivé třídy si naplánovaly recepty, které měly co nejmenší dopad tím, že byly tvořeny lokálními surovinami ze školní zahrady, farmářských trhů nebo českých produktů ze supermarketu. Kromě toho žáci nahradili v receptech maso např. sýrem, dali přednost ovoci, které je možné vypěstovat v České republice, nebo použili fair trade čokoládu. Tříčlenná porota tvořená učiteli potom hodnotila nejen to, jak jídlo chutná a vypadá, ale především, jak žáci sami dokáží vysvětlit, proč je dané jídlo zodpovědné. Akci navštívili zbývající studenti a učitelé a zároveň rodiče dětí, všichni mohli ochutnat zodpovědné soutěžní pokrmy.



VÝROBA MARMELÁD S OSVĚTOU

Na **ZŠ v Újezdě u Brna** se na podzim roku 2017 rozhodli uspořádat školní akci spojenou s výrobou produktů ze sezónního a místního ovoce. S přípravou a vařením pomáhala mezinárodně oceňovaná tvůrkyně marmelád Veronika Konečná, která zde bydlí a je maminkou žačky místní školy. Do procesu tvorby ovocných produktů byla zapojena celá škola. Nejmladší tvořili výzdobu do jídelny na téma sezónních a místních produktů, starší navrhovali etikety na sklenice a dárkové tašky. Osmáci vyráběli marmelády, pečený čaj i jablečný sirup a ti, kteří se nepodíleli na vaření si, připravili výukové lekce pro první i druhý stupeň na téma sezónní a místní potraviny. S těmi po celou dobu vyučování obcházeli třídy a seznamovali s tématem své spolužáky. Devátý ročník měl za úkol vzniklé produkty nacenit, připravit stánek na Vánoční jarmark s letáky i informacemi o tématu pro veřejnost a také samotný prodej ovocných dobrot. Výtěžek z prodeje šel do fondu školy na akce pro žáky.



KDY SE CO SKLÍZÍ?

To zjišťovaly děti ze **ZŠ a MŠ v Tisé**. Žáci z Ekotýmu pro ně připravili velký kalendář a obrázky s druhy ovoce a zeleniny, které rostou u nás. Na dětech bylo obrázky přiřadit ke správným měsícům. Objevily se i chytáky, jako třeba banán. Děti pak hledaly v řešení, kam ho zařadit a až po chvilce hledání většině z nich došlo, že u nás přece neroste.

SEZNAM SEZÓNNÍCH RECEPTŮ PRO ŠKOLNÍ JÍDELNU

V **MŠ Markušova v Praze** se Ekotým rozhodl vytvořit ve spolupráci se školními kuchařkami seznam sezónních receptů, které budou v kuchyni během roku používány.

JAHODOVÝ DEN

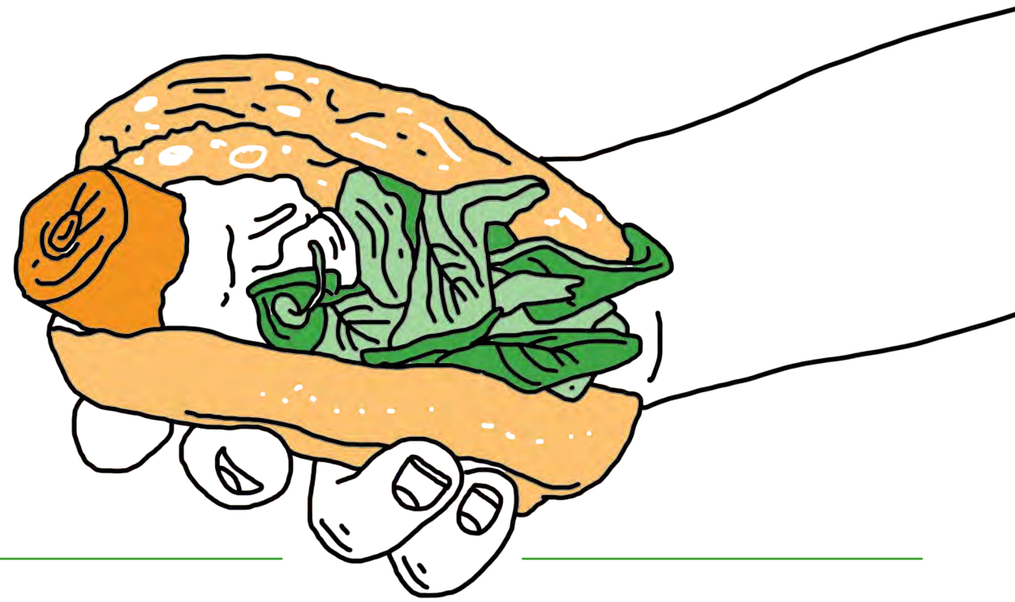
9. června 2017 uspořádal Ekotým **ZŠ Svitávka** spolu s RC Ferda Jahodový den, který se celý nesl v duchu propagace lokálních a sezónních potravin. Žáci jednotlivých tříd si připravili různé aktivity a výrobky, které mohli návštěvníci vyzkoušet či zakoupit. A bylo opravdu z čeho vybírat! Mohli poznávat ovoce a zeleninu hmatem, skládat puzzle a příběhy, poznávat byliny či si vyzkoušet, jak moc znají pěstitele a chovatele z okolí školy. V nabídce byl také jahodový koktejl, neodolatelné vafle s jahodami, výborný jahodový puding, úžasné jednohubky, chlebíčky, několik druhů domácího medu a vlastnoručně vyrobená jahodová marmeláda. Komu nestačilo ochutnávání na stáncích, mohl se jít občerstvit do Jahodové kavárny. Zde si návštěvníci mohli vybrat z mnoha druhů velmi chutných jahodových moučníků. Neméně důležitou součástí dne byla ochutnávka vzorků jahod z různých lokalit (Španělsko, ČR) a hlasování o nejchutnější jahodu. Příjemným zjištěním bylo, že vyhrál vzorek z České republiky, a to z oblasti středních Čech. Součástí akce byla také prezentace informací o výhodách konzumace sezónních a lokálních potravin. Peníze z prodeje moučníků v kavárně a z prodeje žákovských výrobků byly věnovány na Nadační fond dětské onkologie KRTEK.

OHLASY ZE ŠKOL

„Z témat regionálních potravin mám velmi dobrý pocit. Nejvíce mě těší, že to co se děti dověděly a vyzkoušely ve škole, se snažily přenést i do svých rodin. Na třídních schůzkách jsme o tom bouřlivě debatovali. Rodiče mi vyprávěli, jak jim doma děti třídí potraviny, zabraňují v obchodech nákup italských jablek a rajčat ze Španělska, hledají v regálech ty správné (regionální a sezónní) potraviny, čtou etikety na obalech.“
(Ivona Smrčková, učitelka, ZŠ Litovel)

„Projekt mě moc bavil. Přinesl mi mnoho zkušeností, seznámil jsem se s novými lidmi a kontakty se vždycky hodí. Změnilo to i mé vnímání jídla, toho si cením. Snažím se teď víc jíst sezónní potraviny, když mám možnost, tak si koupím potraviny radši přímo od místního zemědělce.“
(Daniel Krištof, ZŠ Plesná)

Ukazujte, že při rozhodování, co si dáte, musíte zvažovat víc věcí. Je lepší koupit zeleninu nebo ovoce z dálky nebo z blízka, ale pěstovanou ve vyhřívaném skleníku? Podobných otázek je mnoho a odpovědět na ně není vždy jednoduché, ale stojí za to odpovědi hledat.



BEZMASÉ MENU

SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI, ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

„Na výrobu živočišných produktů je potřeba obrovského množství vody i půdy. Na chov dobytka a produkci krmiv připadne 70 procent veškeré zemědělské půdy. Na 200g steak na našem talíři bylo potřeba sedm metrů čtverečních půdy. Na stejné ploše se dá vypěstovat víc než 25 kilogramů brambor. Na jeden hovězí hamburger připadá během náročné produkce masa víc než dva tisíce litrů vody. A lidí, kteří si mohou dovolit maso k obědu nebo večeři, každý den přibývá. Pokud se tedy rozhodnu, že budu jíst méně masa, ovlivním přímo vyčerpávání půdy a spotřebu vody. To za to stojí, ne?“

BEZMASÉ PONDĚLKY A PLAKÁT PRO MCCARTNEYHO

Žáci a učitelé **ZŠ a MŠ Chmelnice** na pražském Žižkově, zapojení do projektu Menu pro změnu, si zvolili za cíl ve školním roce 2015/2016 informovat ostatní žáky, pracovníky školy i veřejnost o rostoucí spotřebě masa a jejím dopadu na životní prostředí. Snahou nebylo přesvědčit lidi, aby nejedli maso vůbec, ale aby alespoň jednou týdně zkusili maso vynechat a nahradit jej kvalitní bezmasou stravou. Inspirovali se celosvětovou akcí Meat Free Monday – Bezmasé pondělky. Jedno takové pondělí na škole uspořádali a ze vzniklých fotografií vytvořili plakát pro zakladatele této iniciativy Paula McCartneyho. Ekotým si dal předsevzetí do dalšího školního roku, ve kterém by chtěl ve školní jídelně zavést bezmasé pondělky každý týden.

PODÁVÁ SE HOT KAROTKA

Bezmasou stravou se učitelé a žáci Ekotýmu snažili nadchnout ostatní také v průběhu Dětského dne organizovaného školou. Místo klasického párku v rohlíku se podávala takzvaná hot karotka – vařená mrkev v rohlíku. Kdo si na této pochoutce chtěl pochutnat, musel si mrkev na předchozím stanovišti oškrábat.

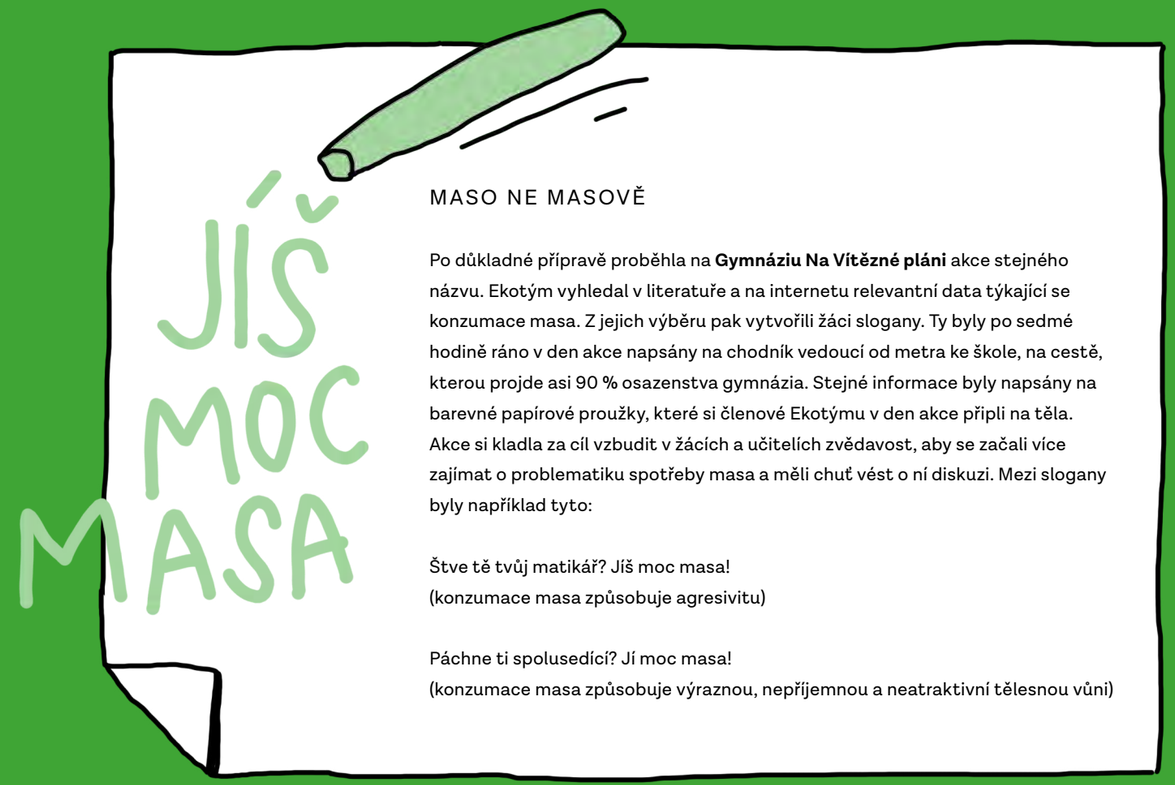
ANONYMNÍ KAMPAŇ

Kromě těchto akcí upozorňovali žáci Ekotýmu na problém vzrůstající spotřeby masa také průběžně během roku. Připravili anonymní kampaň, během níž po škole roznesli a rozvěsili letáky hospodářských zvířat s různými nápisy (např. Dnes máme volno!) a pozorovali reakce ostatních žáků a učitelů. Zvědavost lidí narůstala a ti se dotazovali, o co jde. Ekotým je držel v napětí celé dva dny, než školním rozhlasem vyhlásil, oč se jedná a na jaký problém letáky reagují.

PŘEDNÁŠKA PRO SPOLUŽÁKY

Na škole také uspořádala jedna ze žákyň, která se zajímá o ekologii, zdravé stravování a zároveň vypomáhá ve vegetariánské jídelně Kuchařky bez domova, přednášku pro ostatní spolužáky. Přednáška se týkala veganství, vegetariánství a možností výběru. Měla i sociální přesah – jak pomoct potřebným lidem bez domova prostřednictvím vstřícně podané ruky a nabídce možného výdělku, pomoci jim se začlenit zpátky do společnosti, obnovit vztahy k rodinným příslušníkům. O této žákyni, Rozárce, natočila režisérka Theodora Remundová krátký dokument pro Českou televizi.

TIPY OD ŠKOL

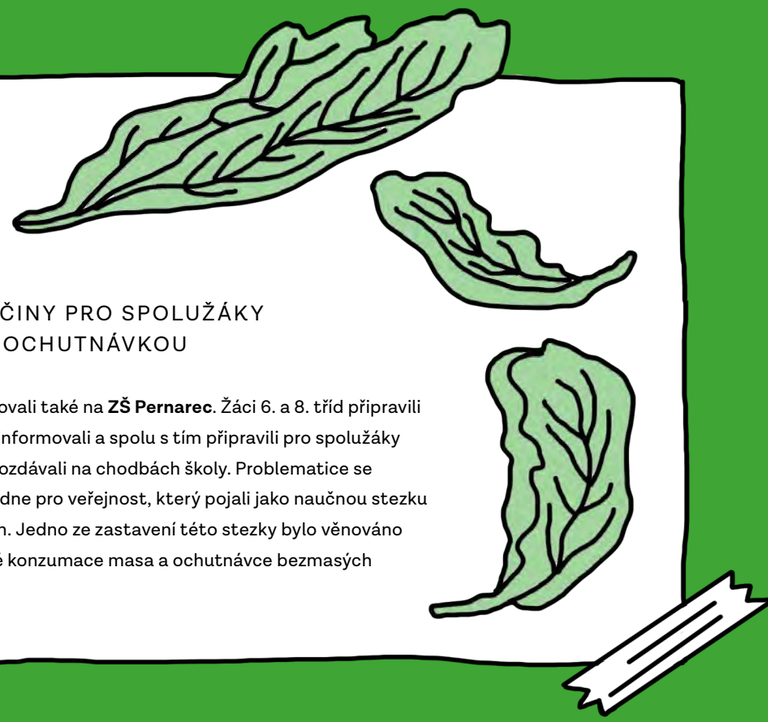


MASO NE MASOVĚ

Po důkladné přípravě proběhla na **Gymnáziu Na Vítězné pláni** akce stejného názvu. Ekotým vyhledal v literatuře a na internetu relevantní data týkající se konzumace masa. Z jejich výběru pak vytvořili žáci slogany. Ty byly po sedmé hodině ráno v den akce napsány na chodník vedoucí od metra ke škole, na cestě, kterou projde asi 90 % osazenstva gymnázia. Stejné informace byly napsány na barevné papírové proužky, které si členové Ekotýmu v den akce připli na těla. Akce si kladla za cíl vzbudit v žácích a učitelích zvědavost, aby se začali více zajímat o problematiku spotřeby masa a měli chuť vést o ní diskuzi. Mezi slogany byly například tyto:

Štve tě tvůj matikář? Jíš moc masa!
(konzumace masa způsobuje agresivitu)

Páchne ti spolusedící? Jí moc masa!
(konzumace masa způsobuje výraznou, nepříjemnou a neatraktivní tělesnou vůni)

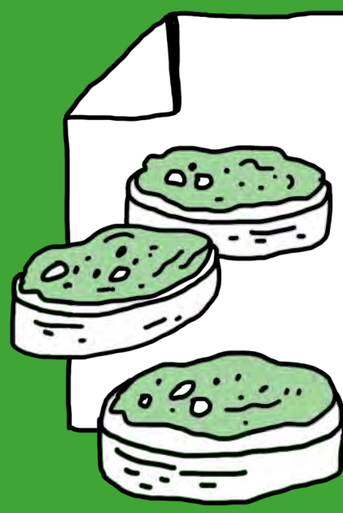


VEGETARIÁNSKÉ SVAČINY PRO SPOLUŽÁKY A NAUČNÁ STEZKA S OCHUTNÁVKOU

Vysoké spotřebě masa se věnovali také na **ZŠ Pernarec**. Žáci 6. a 8. tříd připravili celoškolní akci, kdy o tématu informovali a spolu s tím připravili pro spolužáky vegetariánské svačiny, které rozdávali na chodbách školy. Problematice se věnovali také v rámci akčního dne pro veřejnost, který pojali jako naučnou stezku zodpovědné spotřeby potravin. Jedno ze zastavení této stezky bylo věnováno právě problematice nadměrné konzumace masa a ochutnávce bezmasých variant pokrmů.

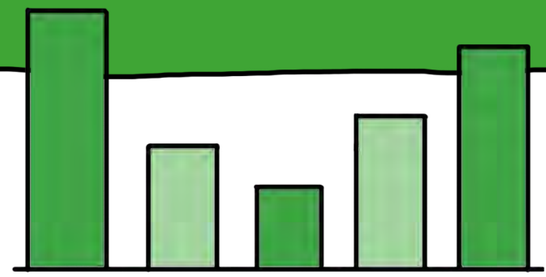
MODELY Z LEPENKY OBJASŇUJÍ GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

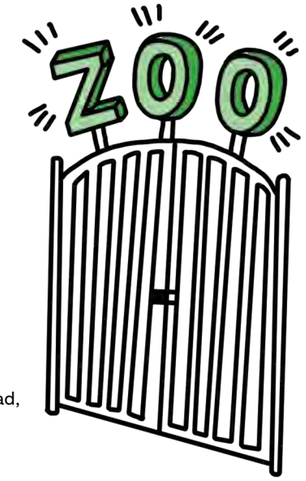
Žáci ze **ZŠ Přerov, Trávník** uspořádali jednodenní akci, kterou se rozhodli přilákat pozornost k problematice zodpovědné spotřeby potravin. Před budovami škol postavili stánky, kde prezentovali výsledky svého dlouhodobého snažení. Návštěvníci v nich mohli obdivovat působivé lepenkové modely vybraných dílčích témat spojených se zodpovědnou spotřebou potravin, které žáci sami připravili na základě vlastního výzkumu. Žáci pomocí modelů poukázali na hlavní rysy problematiky plantáží palmy olejné, zabírání půdy nebo výroby masa, které jsou mnohem náročnější na zdroje než jídelníček založený na rostlinné stravě. Model vycházel ze skutečnosti, že třetina zemědělské půdy se využívá pro pěstování krmiva pro hospodářská zvířata. Výzkumy naznačují, že pokud by tato půda byla využita pro pěstování plodin přímo pro lidi, mohla by nasytit desetkrát víc obyvatel než teď. Děti dokázaly svými slovy problematiku nejen vysvětlit a nastínit její východiska, ale představit také vlastní řešení, která může ve svém jídelníčku uplatnit každý spotřebitel.



TŘÍDNÍ SCHŮZKY S OCHUTNÁVKOU

Na **Střední průmyslové škole chemické akademika Heyrovského v Ostravě** se rozhodli v době konání třídních schůzek nabízet k ochutnání zdravé, zodpovědné a bezmasé pokrmy, které připravili sami žáci. K jednotlivým stolům s občerstvením navrhli v hodinách výživy plakáty s informacemi. Podávali se saláty, sýry, pomazánka z tofu a další chutné bezmasé pokrmy.





SPOTŘEBA MASA V ZOO

Žáci **Masarykovy střední školy chemické v Praze** se v rámci příprav na školní akci dostali k zajímavým, kuriózním informacím ohledně problematiky konzumace masa, které si nemohli nechat pro sebe. Vytvořili z nich zajímavé postery, které pak představili v rámci akce pro nové spolužáky. Zjistili například, kdo z významných současných i historických osobností byl vegetarián (Albert Einstein, Franz Kafka, Woody Alan a další). Porovnávali také spotřebu jednotlivých druhů masa na osobu za rok v ČR a v partnerské zemi Lucembursku. Na jednom z posterů dokonce vyčíslili, kolik masa se denně spotřebuje v jednotlivých zoologických zahradách v ČR pro nakrmení zvěře.

OHLASY ZE ŠKOL

„Žáci i učitelé se začali ptát, zajímat, diskutovat. Přesně toho jsme chtěli dosáhnout: otevřít problém, jejž většina z nás jako problém nevnímá. Upozornit na to, že i taková samozřejmost jako je častá konzumace masa, může mít závažné ekologické důsledky, etické a sociální aspekty i alternativní řešení. Nezbláznili jsme se, nekážeme fanatické vegetariánství, jen se snažíme sdělit, že i v otázce stravování je třeba se zamýšlet a hledat odpovědi na znepokojující pocit vycházející ze skutečnosti, že naše možnosti nás zároveň činí zodpovědnými za důsledky našeho počínání.“ (Zuzana Lenochová, učitelka, Gymnázium Na Vítězné pláni)

Doporučujte lidem ve svém okolí, ať se zajímají o původ masa, které kupují a zkusí se zamyslet, jestli by ho nemohli jíst o trochu méně.

MENU BEZ PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝCH POTRAVIN A PALMOVÉHO OLEJE

SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI, ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

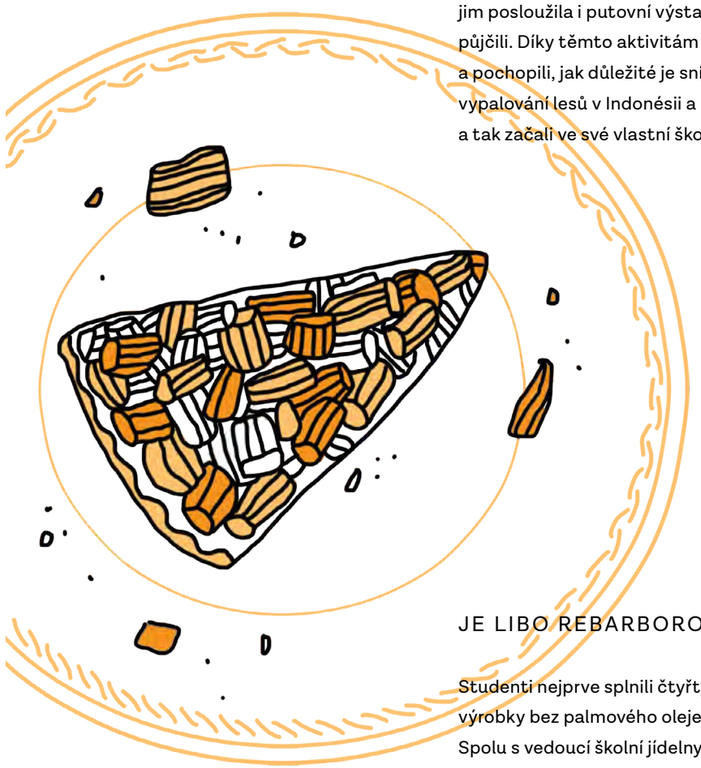
„Palmový olej je surovina, kolem které se točí velký byznys. Najdeme ho v polovině výrobků, které si běžně kupujeme v samoobsluze. Ve snaze dodat na trh více tohoto oleje jsou zejména v jihovýchodní Asii vypalována velká území deštného pralesa, aby se získala plocha pro pěstování palmy olejné. Co je na jednu stranu příležitostí pro práci a výdělek, je současně velkým nebezpečím pro ekosystémy a zejména pro orangutany, kterým doslova před očima mizí jejich přirozený domov a hrozí jim vymření. Po letech tvrdého souboje mezi firmami a ekology se jako nejlepší varianta jeví usměrnit produkci palmového oleje do hranic udržitelnosti. Produkce musí vyvážit ekonomický zájem a naději na rozvoj místních komunit se zachováním přirozeného prostředí pro orangutany a další živočichy. S tím, jak se palmový byznys rozvíjí i v Africe, měli bychom mít na paměti, že prostoru pro plantáže se tam nyní může zdát nekonečně mnoho. Ale to si pěstitelé v jihovýchodní Asii zpočátku mysleli také.“

ŠKOLNÍ JÍDELNA V KAPLICI BEZ PALMOVÉHO OLEJE

Žáci a učitelé z **Gymnázia Kaplice** se rozhodli zaměřit se na jednu z dnes nejvíce diskutovaných surovin – palmový olej. Chtěli omezit svou vlastní spotřebu výrobků obsahujících palmový olej a také zvýšit povědomí o problematice mezi spolužáky a rodiči.

„NA ČEM SE SMAŽÍ INDONÉSIE“

Žáci navázali spolupráci s Koalicí proti palmovému oleji a vytvořili důležitou kampaň, která informovala ostatní o vlivu používání a produkce palmového oleje na životní prostředí a na životy lidí v jihovýchodní Asii. Pro účely kampaně jim posloužila i putovní výstava nazvaná „Na čem se smaží Indonésie“, kterou si půjčili. Díky těmto aktivitám všichni žáci kaplické školy získali vhled do tématu a pochopili, jak důležité je snížit spotřebu palmového oleje. Poté, co viděli vypalování lesů v Indonésii a utrpení místních obyvatel, se rozhodli udělat změny, a tak začali ve své vlastní škole.



JE LIBO REBARBOROVÝ KOLÁČ?

Studenti nejprve splnili čtyřtýdenní výzvu, během které konzumovali pouze výrobky bez palmového oleje. Pak se rozhodli změnit svoji školní jídelnu. Spolu s vedoucí školní jídelny našli alternativy k stávajícím potravinám, které obsahují jiné druhy olejů. Nebylo to vše. Studentům se ještě podařilo založit školní bylinkovou zahrádku, aby měli v jídelně čím ochutit jídla. Jak studenti zjistili, palmový olej je obsažen i v müsli tyčinkách a mnoha dalších sušenkách, a tak si pěstují na zahradě rebarboru, z níž ve školní jídelně pečou vlastní moučníky bez palmového oleje.

SROVNÁVACÍ OCHUTNÁVKA

Vyvrcholením snažení kaplických žáků byl Akční den, který zorganizoval Ekotým proto, aby o problémech s palmovým olejem informovali ostatní, zejména veřejnost. Shodli se na tom, že nejlepším způsobem, jak lidi přesvědčit, je srovnávací ochutnávka. Nakoupili produkty v obchodě a připravili k nim domácí alternativy bez palmového oleje, aby si návštěvníci mohli vyzkoušet a ochutnat oba druhy občerstvení a porovnat je. Navíc žáci vysvětlovali zájemcům, že výrobky bez palmového oleje nejen chutnají lépe, ale jejich spotřeba je méně zatěžující a zodpovědnější. Ve většině případů návštěvníci upřednostňovali dobroty bez palmového oleje – domácí nutella, muffiny, granola nebo pomazánky. Aby i oni mohli začít doma vařit bez palmového oleje, žáci jim nabízeli svoji kuchařku, která je ke stažení na webu školy.

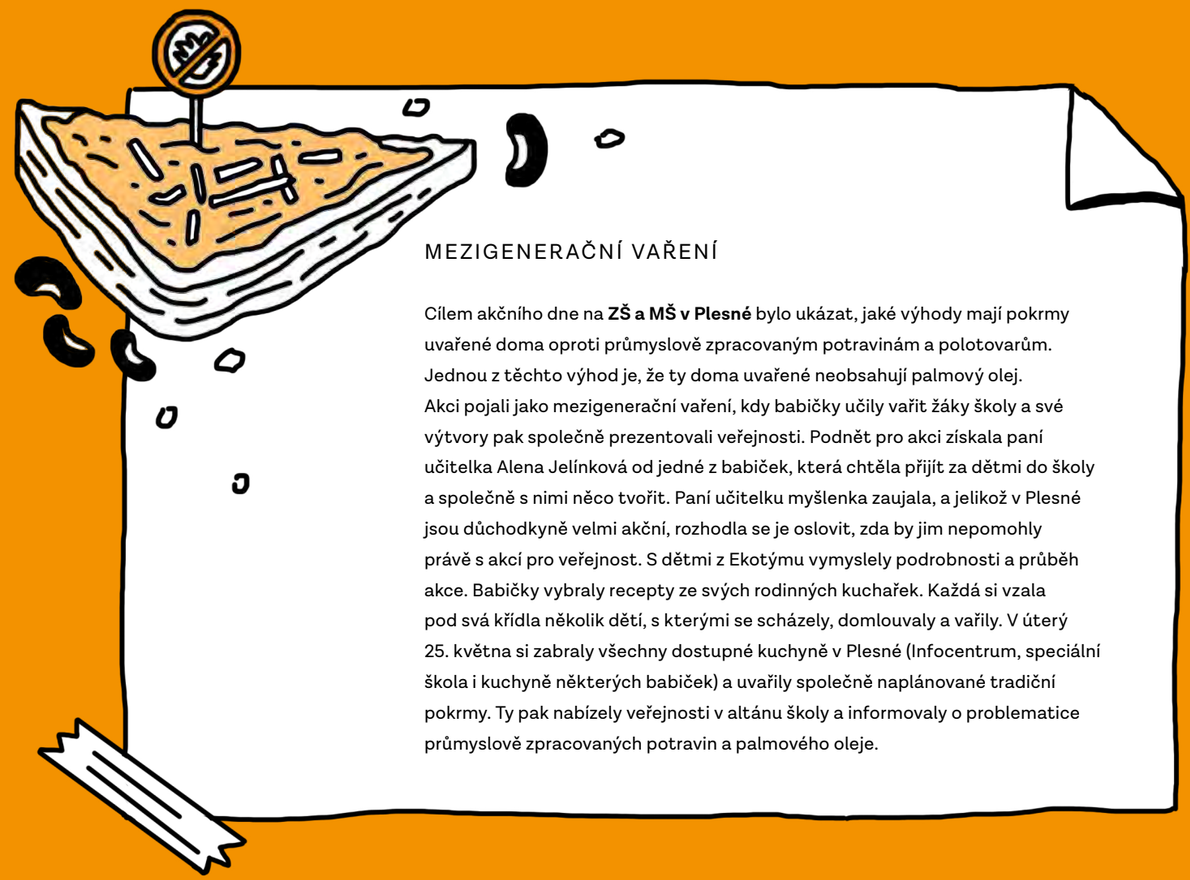
TIPY OD ŠKOL

DEN BEZ PALMOVÉHO OLEJE

K oslavám Mezinárodního dne bez palmového oleje, který se slaví 1. února, připravili na konci ledna žáci **ZŠ J. V. Sládka ve Zbirohu** výzvu pro ostatní školy. K výzvě se připojily další školy, např. **ZŠ Ostrava, Nádražní**. Zdejší Ekotým zveřejnil v rozhlase informaci o mezinárodním Dni bez palmového oleje. Celou problematiku představili na panelu, který vyrobili a vystavili ve škole. Maminky žáků napekly sušenky bez palmového oleje a při vchodu do školy mohli žáci školy ochutnat i srovnat chuť „bezpalmových“ a „palmových“ sušenek. Akce se moc vydařila a žáci rozdali velké množství receptů na domácí sušenky „bez palmáče.“

DŽUNGLE PŘED TABULÍ

ZŠ Litovel se přes noc proměnila v deštný prales. Na chodbách se ozýval velký rachot, který tentokrát nepocházel od dětí, ale od obyvatel pralesa, kteří na ně promlouvali ze školního rozhlasu. Žáci se ponořili do hlubin deštného pralesa a na různých stanovištích se blíže seznamovali s jeho obyvateli a tropickými rostlinami, jejichž dary využíváme i my v srdci Evropy. Zamýšleli se nad velikostí (drobností) člověka vůči pralesu. Uvědomili si, kolik nám prales dává a že by bylo dobré na oplátku darovat něco pralesu. Velmi na ně zapůsobila problematika palmy olejné. Šokoval je přístup k původním obyvatelům, hrůzostrašné zacházení s orangutany, ničení životního prostředí, které má dopady na celou zemi. Zjistili, že důležitý je každý jednotlivec a že k tomu, aby se něco změnilo, stačí sledovat složení oblíbených výrobků a zvolit si ten, který palmový olej neobsahuje. Součástí aktivit byla i ochutnávka výrobků, ve které jasně zvítězily výrobky bez „palmáče“.



MEZIGENERAČNÍ VAŘENÍ

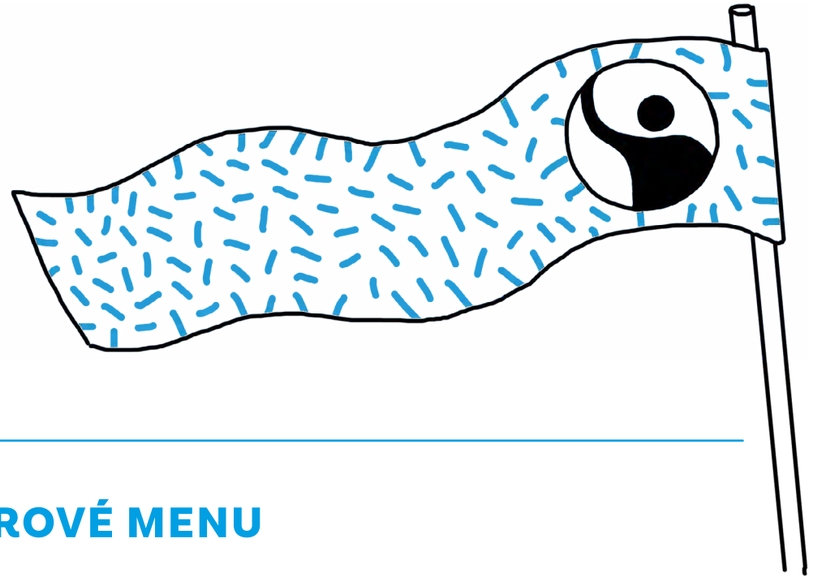
Cílem akčního dne na **ZŠ a MŠ v Plesné** bylo ukázat, jaké výhody mají pokrmy uvařené doma oproti průmyslově zpracovaným potravinám a polotovarům. Jednou z těchto výhod je, že ty doma uvařené neobsahují palmový olej. Akci pojali jako mezigenerační vaření, kdy babičky učily vařit žáky školy a své výtvory pak společně prezentovali veřejnosti. Podnět pro akci získala paní učitelka Alena Jelínková od jedné z babiček, která chtěla přijít za dětmi do školy a společně s nimi něco tvořit. Paní učitelku myšlenka zaujala, a jelikož v Plesné jsou důchodkyně velmi akční, rozhodla se je oslovit, zda by jim nepomohly právě s akcí pro veřejnost. S dětmi z Ekotýmu vymyslely podrobnosti a průběh akce. Babičky vybraly recepty ze svých rodinných kuchařek. Každá si vzala pod svá křídla několik dětí, s kterými se scházely, domlouvaly a vařily. V úterý 25. května si zabraly všechny dostupné kuchyně v Plesné (Infocentrum, speciální škola i kuchyně některých babiček) a uvařily společně naplánované tradiční pokrmy. Ty pak nabízely veřejnosti v altánu školy a informovaly o problematice průmyslově zpracovaných potravin a palmového oleje.

OHLASY ZE ŠKOL

„Na škole v přírodě jsme vyrazili s lektorkami na celodenní výlet. Děti měly v balíčku na cestu tyčinku. Když byl čas ji v lese snist, všechny si před konzumací pečivě studovaly složení. Po zjištění, že obsahuje palmový olej, se rozhořčeně obrátily na lektorky a odmítly ji zkonzumovat.“
(Ivona Smrčková, učitelka ZŠ Litovel)

„Když jsme dělali průzkum, co žáci z naší školy snídají, zjistili jsme, že spousta z nich si dává chipsy, sušenky a nekoukají na to, jestli v nich je nebo není palmový olej. Na začátku jsme netušili, jak velký problém palmový olej je a kde všude ho můžeme najít. Když jsme si v Ekotýmu našli víc informací, rozhodli jsme se informovat o palmovém oleji a problémy s ním spojené spolužáky ve škole, učitele i veřejnost. Téma jsem dokonce rozebíral i s kadeřnicí, když jsem se byl nechat ostřihat.“
(Daniel Krištof, žák ZŠ Plesná)

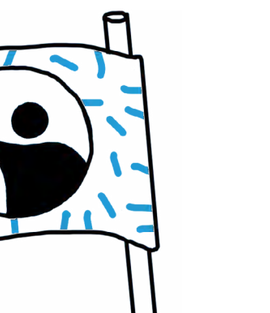
Když prezentujete problematiku palmového oleje, nesoustřeďte se pouze na uhynulé orangutany, ale ukazujte i ostatní dopady na životní prostředí a lidskou společnost.



FÉROVÉ MENU

SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI, ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

„Zemědělská výroba je náročná a drahá. Zemědělci mají navíc rizikové povolání. Jejich výnosy jsou závislé na počasí, na srážkách, na tom, že se nebudou šířit škůdci, tedy na okolnostech, které nemohou ovlivnit. Ve vyspělých zemích jim rizika mohou kompenzovat pojištění nebo státní dotace. Malopěstitelé a zejména farmáři v chudých zemích často takové pojistky nemají. Férovější obchodní podmínky zvyšují jejich odolnost vůči nástrahám trhu, dávají jim větší jistotu, šanci na lepší život i vzdělání pro jejich děti a také perspektivu udržitelného rozvoje jejich podnikání.“



FÉROVÝ ZBIROH

Na **ZŠ J. V. Sládka ve Zbirohu** mají projekty spojené se zodpovědnou spotřebou potravin několikaletou tradici. Dlouhodobě se zde věnují také globálnímu rozvojovému vzdělávání. Mezi časté akce patří například promítání filmů s tématikou zodpovědné spotřeby potravin doprovázené následnými diskuzemi. Žáci spolu s učiteli dokonce kontaktují firmy, které se rozhodly nepoužívat palmový olej, a povzbuzují je, aby v těchto prospěšných aktivitách pokračovaly.

Od školního roku 2015/2016, vstupem do projektu Menu pro změnu, se do středu zájmu zbirožské školy dostala nově oblast fair trade potravin. Po provedení Analýzy ve školní jídelně, bufetu i v domácnostech si Ekotým vytyčil za cíl zvýšit povědomí žáků, učitelů i veřejnosti v oblasti produkce potravin a možnosti ovlivnit tento stav výběrem potravin. Rozhodl se nabízet fair trade potraviny ve školním bufetu a na akcích pro rodiče a veřejnost.

FÉROVÁ KAVÁRNA

Prostřednictvím jedné aktivní maminky navázali žáci úzkou spolupráci s dodavatelem fairtradových potravin, který tak začal zásobovat školní bufet. Zavedli pravidelné Férové kavárny pro rodiče a pedagogy, které slouží nejen jako akce k vzájemnému setkání a sdílení, ale jsou propojeny i se zajímavou přednáškou a diskuzí s odborníky na téma vzdělávání i prevence (proti šikaně apod.). Žáci hostům podávají fairtradovou kávu, čaj, čokoládu a další výrobky. Kavárnu pravidelně otevírají také při třídních schůzkách.

FÉROVÁ SNÍDANĚ

Vyvrcholením celoroční snahy školy byla květnová akce pro veřejnost, kdy se žáci a učitelé rozhodli férově pohostit své spoluobčany na náměstí ve Zbirohu. Uspořádali pro ně Férovou snídani složenou z místních a fairtradových potravin. Připojili se tak k celorepublikové akci Férová snídaně pořádané každoročně společností pro fair trade a rozvojové vzdělávání NaZemi. Žáci obsluhovali příchozí a nabízeli jim čaj, kávu, domácí koláče, čokoládový férový dort, marmeládu vyrobenou z ovoce ze školní zahrady nebo bramboráčky. Připraveny byly doprovodné akce pro děti i dospělé a také tabule a plakáty informující o problematice fair trade. Akce se účastnilo téměř 400 lidí z města i okolí.

FÉROVÍ ČERTI

Téma férových potravin žáky zaujalo, cítí zodpovědnost za vlastní výběr potravin, což dokazuje i jejich činnost mimo projekt. Když se například na škole blížil Mikuláš a s ním spojená nadílka, rozhodli se, že tentokrát budou na škole chodit „féroví čerti“ a dětem budou nadělovat fair trade sladkosti a sušené ovoce ze školní zahrady a celou akci pro své spolužáky zorganizovali.

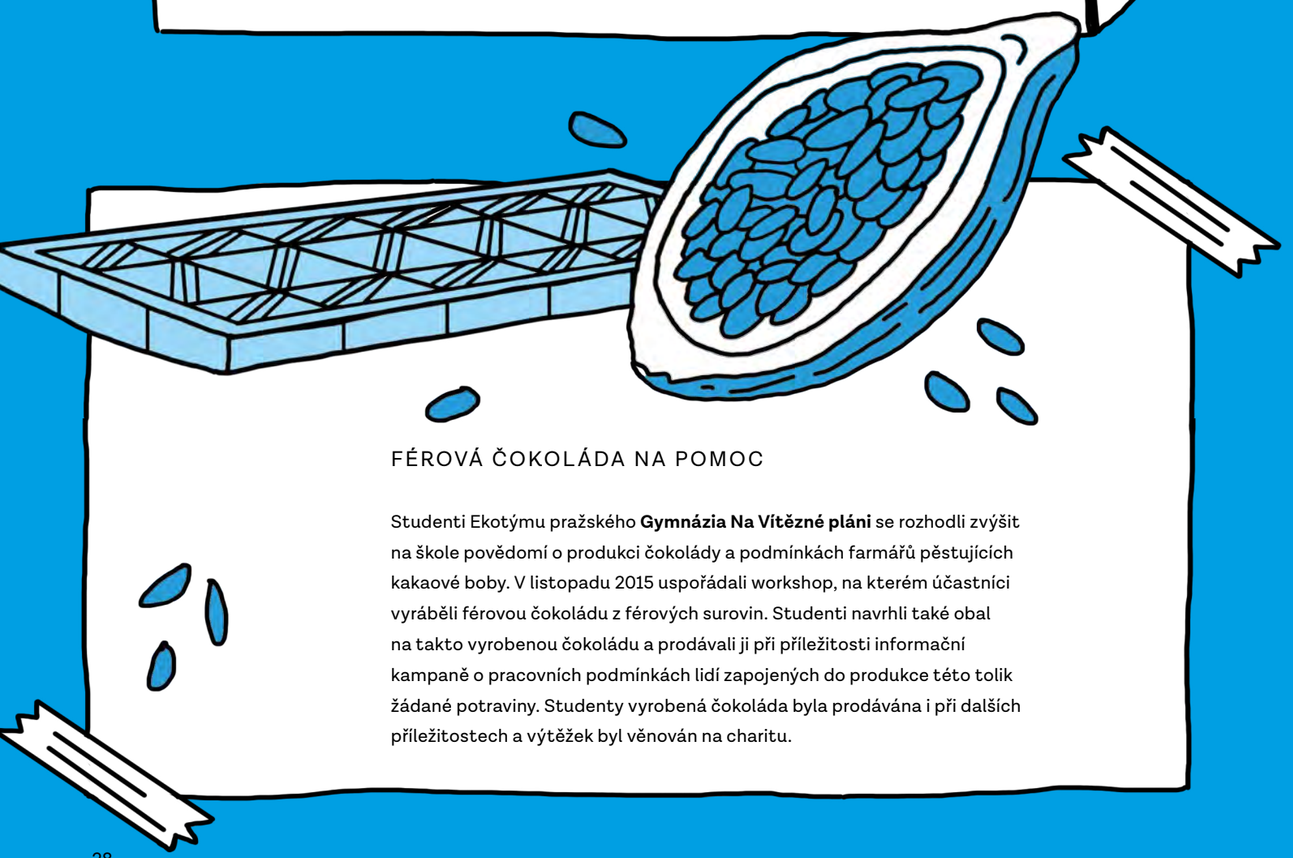
Andrea Tláskalová, učitelka a koordinátorka projektu Ekoškola na škole ve Zbirohu, je přesvědčena, že žáci k férovosti přirozeně tíhnou, jsou vnímavé a citlivé: „Když se dozvědí, že ne všude ve světě se lidé mají tak dobře jako ony, chápou, že by se s tím něco mělo dělat.“ A ve Zbirohu dokazují, že s tím také něco skutečně dělají!

TIPY OD ŠKOL

FÉROVÉ ÚTERKY A VÁNOCE

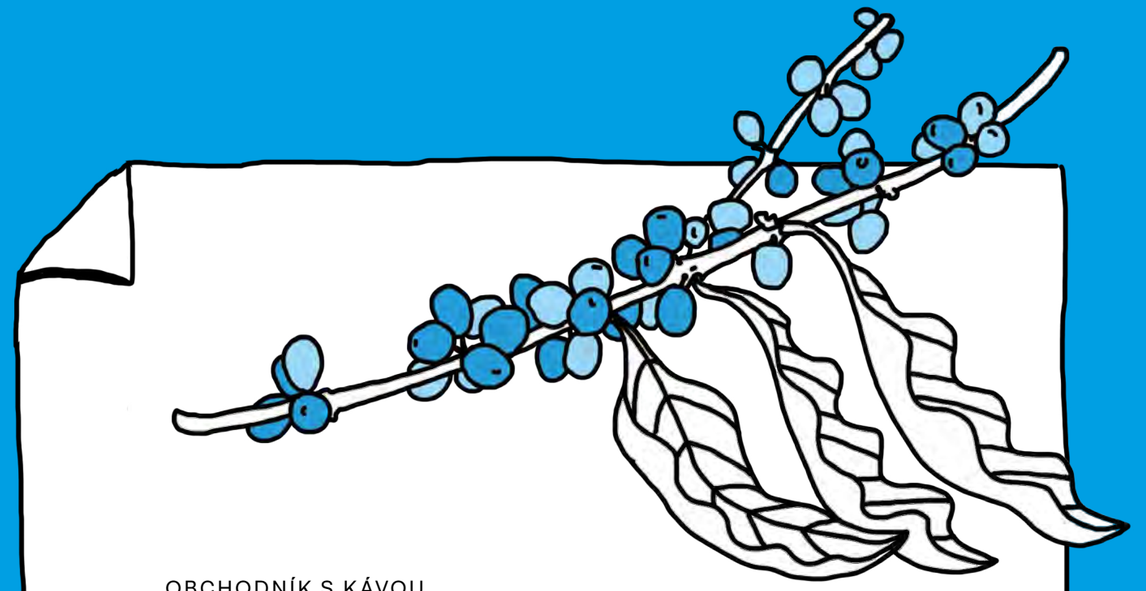
Studenti Ekoklubu **Gymnázia Chotěboř** se kromě jiného ve svých cílech zaměřili na problematiku fair trade produkce. Během roku uspořádali několik akcí pro své spolužáky i veřejnost. Při akci Fairové Vánoce připravili pro účastníky ve spolupráci s Ekumenickou akademií workshopy a přednášky na téma fair trade. Zážitky z workshopů mohli pak účastníci vstřebávat v příjemné férové kavárně.

V rámci Fair trade probíhají ve škole Fair trade úterky, kdy v dopoledních hodinách studenti mohou přijít ochutnat fair trade potraviny do školního ekoklubu. Fair trade výrobky se snaží nabízet i ve školním bufetu. V duchu fair trade se neslo i občerstvení na soutěži Zlatý list.



FÉROVÁ ČOKOLÁDA NA POMOC

Studenti Ekotýmu pražského **Gymnázia Na Vítězné pláni** se rozhodli zvýšit na škole povědomí o produkci čokolády a podmínkách farmářů pěstujících kakaové boby. V listopadu 2015 uspořádali workshop, na kterém účastníci vyráběli férovou čokoládu z férových surovin. Studenti navrhli také obal na takto vyrobenou čokoládu a prodávali ji při příležitosti informační kampaně o pracovních podmínkách lidí zapojených do produkce této tolik žádané potraviny. Studenty vyrobená čokoláda byla prodávána i při dalších příležitostech a výtěžek byl věnován na charitu.



OBCHODNÍK S KÁVOU

Žáci z Ekotýmu na **ZŠ a MŠ Tisá** si pro své spolužáky připravili divadelní scénku Obchodník s kávou. Scénka zachycuje fair a nefair jednání mezi překupníkem kávy a farmářem, který kávu vypěstoval. Žáci postupně hráli scénku ve všech třídách školy a poté s diváky diskutovali o fair trade. Scénku předvedli i v rámci Hravého odpoledne určeného pro veřejnost.

OHLASY ZE ŠKOL

„Projekt Menu pro změnu patřil k mým nejoblíbenějším projektům na škole. Dozvěděl jsem se, že někdy je za potraviny lepší připlatit, protože dokážou být kvalitnější a chutnější. Přípravy na různé veřejné vystoupení z nás udělalo tým. Díky tomuto projektu už vím, jaký je zásadní rozdíl mezi fair trade a BIO, poznám, v jakém výrobku je palmový olej a všechny nové zajímavé věci. Na tomto projektu jsem rád spolupracoval.“ (Tom Koubek, ZŠ a MŠ Tisá)

„Projekt menu pro změnu mi dal to, že bychom neměli plýtvat potravinami, uvědomovat si, co jíme a co je potřeba k tomu, abychom si mohli pochutnávat na věcech, jako je třeba bio ovoce nebo bio káva. Také mi dal to, že už rozděluji potraviny na fair trade výrobky a normální výrobky, což jsem dříve nedělal.“ (Henri, ZŠ a MŠ Tisá)

Když organizujete férovou kavárnu, ochutnávku férových výrobků či je nabízíte ve školním bufetu, nezapomeňte také na informování (plakátek, článek ve školních novinách, rozhlas…), proč je dobré fair trade podporovat, komu tím pomáháme a co to férový obchod vlastně znamená.

DRUHOVÁ ROZMANITOST PLODIN

ROZMANITÉ MENU

SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI, ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

„Na zemědělství je ekonomicky závislá celá třetina populace světa. Na produkci potravin pak závisíme úplně všichni. Ale polovina zemědělské půdy je postižena degradací, a ztrácí tak schopnost dostatečně plodit. V důsledku sucha a rozšiřování pouští mizí každý rok 12 milionů hektarů půdy, území skoro stejně velké jako Česko a Slovensko dohromady. Na takové ploše by se dalo vypěstovat 20 milionů tun obilí, to je téměř desetina celosvětových zásob pšenice. Podle vědců druhová rozmanitost zemědělských plodin zajistí nejen lepší výdělky zemědělcům díky lepší sklizni, ale nám všem přinese více jistoty, že budeme mít i v budoucnu dost kvalitního a zdravého jídla.“

ROZMANITÝ SOKOLOV

Na **ZŠ Sokolov, Běžecká** se ve školním roce 2016/2017 Ekotým rozhodl věnovat tématu druhové rozmanitosti zemědělských plodin. Znepokojilo ho totiž zjištění, že za posledních sto let se velmi snížila rozmanitost odrůd zeleniny i ovoce. Před 100 lety jsme měli například 408 odrůd rajčat, dnes je jen 79, ředkviček bylo 463 odrůd, dnes jich je 27.

Rozhodli se proto tématem dále zabývat, zjistit potřebné informace a pokusit se o malou změnu. Do svého plánu činností si vytyčili za cíl rozšířit druhovou rozmanitost zeleniny a ovocných dřevin pěstovaných na školní zahradě. Současně se rozhodli zvýšit povědomí svých spolužáků, učitelů, rodičů i veřejnosti o problematice agrobiodiverzity a naučit je využívat méně známé druhy ovoce a zeleniny při vaření. Na samém začátku října uspořádali žáci 4. třídy akci pro spolužáky a učitele, na které je seznámili s projektem Menu pro změnu. Rozdali také dotazníky do domácností, které potřebovali pro zpracování Analýzy daného tématu.

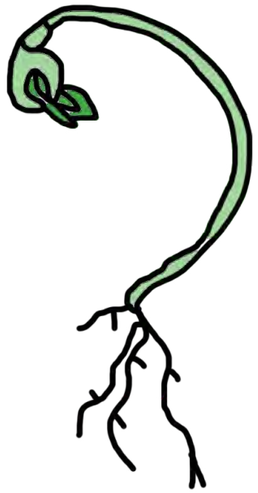
Dále členové Ekotýmu vytvořili nástěnky s informacemi o problematice druhové rozmanitosti, informovali o méně známých odrůdách ovoce a zeleniny i o jedlých plevelech. Při výběru hodnotili vhodnost daných odrůd pro místní podmínky, což jim pomohlo při následném plánování, jaké odrůdy ovoce a zeleniny budou pěstovat na školní zahradě a jaká semínka mají objednat.

Od března již škola agrobiodiverzitou přímo žila. Na zahradě vznikaly nové záhonky pro jednotlivé třídy. Proběhl výsev objednaných semínek rostlin. Jedlé aleje na školní zahradě byly doplněny o méně známé, staré odrůdy. K rostlinám žáci vytvořili informační cedule.

SEMÍNKOVNA

I když to původně neměli v plánu, založili v městské knihovně semínkovnu. Semínkovna je krabička, ze které si mohou zájemci z širokého okolí půjčit semínka odrůd rostlin, zasadit si je na zahradě a po úrodě část semínek do semínkovny vrátit. Semínka mají být v bio kvalitě, z osvědčených odrůd, kterým se v místě daří.

Žáci 6. třídy vytvořili plakáty k zahájení provozu semínkovny a páťáci prezentaci o semínkovnách a problematice agrobiodiverzity. Semínkovna pak byla slavnostně uvedena do provozu při společné akci v Městské knihovně Sokolov.



HODNĚ MALÉ MŮŽE BÝT HODNĚ DOBRÉ

V březnu uspořádali na škole akci s názvem Microgreens, aneb i to, co je hodně malé, může být hodně zdravé. Cílem akce bylo představit žákům proces klíčení rostlin, rozdíly mezi nimi a ukázat si „microgreens“ neboli mladé výhonky rostlin, které v sobě mají spoustu vitamínů a energie a mohou tak sloužit jako potrava.

Žáci měli o velké přestávce možnost ochutnat výhonky zeleniny, kterou je možné běžně koupit v obchodě. Poznávání nebylo snadné, ale bylo moc dobré. Po této akci si žáci vyzkoušeli pěstování ve svých třídách. Měli tak možnost vidět proces klíčení různých rostlin a vývoje různých druhů zeleniny. Je důležité vědět, co se s nimi děje před tím, než si je koupí v supermarketu. Zároveň proces propojili s výukou přírodopisu a poznávali, jak se liší klíčení jednoděložných a dvouděložných rostlin.

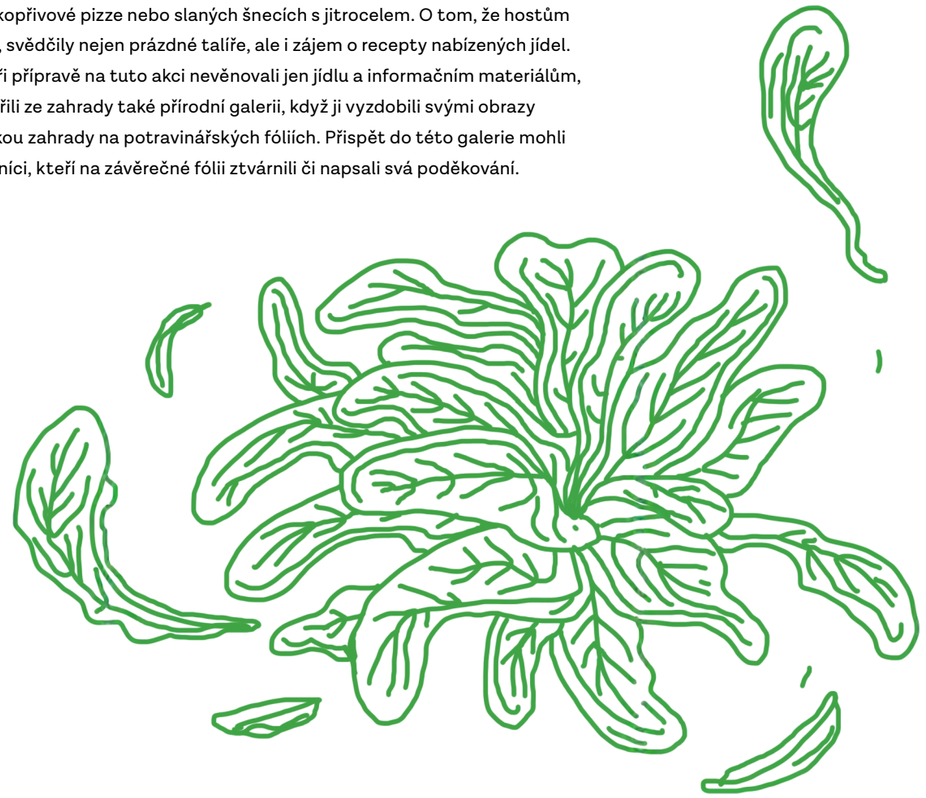
ZAHRADNÍ SLAVNOST

Na začátku června uspořádala škola akci pro veřejnost – zahradní slavnost. Byla vyvrcholením celoroční práce na projektu Menu pro změnu a navazovala na všechny kroky, které si na škole naplánovali. Do příprav byly zapojeny všechny třídy a učitelé. Cílem akce bylo seznámit účastníky s druhovou rozmanitostí plodin, proč je důležité ji zachovávat a také s výsledky své práce.

Při příchodu dostali návštěvníci pracovní list s tématem agrobiodiverzity, který měli doplnit. S vypracováním jim pomáhala nápověda, kterou našli podle orientační básničky. Při tom si zároveň prohlédli školní zahradu, všechny výukové prvky, které na zahradě žáci a učitelé vybudovali. Na jednom ze stanovišť je žáci blíže seznámili s celým projektem, s problematikou agrobiodiverzity, k dispozici byly připravené postery.

Návštěvníci měli možnost ochutnat některé druhy a odrůdy listové zeleniny, které dříve patřily k běžným na našich zahrádkách i stolech a na které jsme dnes již možná zapomněli, jako například mangold. Salát si rodiče mohli dochutit zálivkou, kterou připravili žáci a učitelé z výpěstků „bylinkové spirály“ na školní zahradě, kde se hosté mohli se všemi bylinkami seznámit.

V rámci slavnosti proběhla i ochutnávka jídel z některých planých rostlin, které nejen že jsou jedlé a chutné, ale mají i blahodárný vliv na zdraví. Pochutnat si návštěvníci mohli například na sedmikráskové pomazánce, bršlicovém dipu a pestu, kopřivové pizze nebo slaných šnecích s jitrocelem. O tom, že hostům chutnalo, svědčily nejen prázdné talíře, ale i zájem o recepty nabízených jídel. Žáci se při přípravě na tuto akci nevěnovali jen jídlu a informačním materiálům, ale vytvořili ze zahrady také přírodní galerii, když ji vyzdobili svými obrazy s tématikou zahrady na potravinářských fóliích. Přispět do této galerie mohli i návštěvníci, kteří na závěrečné fólii ztvárnili či napsali svá poděkování.



TIPY OD ŠKOL

SEMÍNKOVNA

Zahrádkáři z okolí si od roku 2017 mohou chodit půjčovat semínka také na **ZŠ a MŠ v Plesné** a na **ZŠ ve Vraném nad Vltavou**. Zdejší Ekotýmy vytvořily boxy, pro začátek nakoupily semínka od permakulturního zahrádkáře, některá vysely na školní zahradě a postupně budou semínkovnu doplňovat o semínka vlastních výpěstků i tradičních místních odrůd.

JAK JSEM SE STAL SEMENÁŘEM

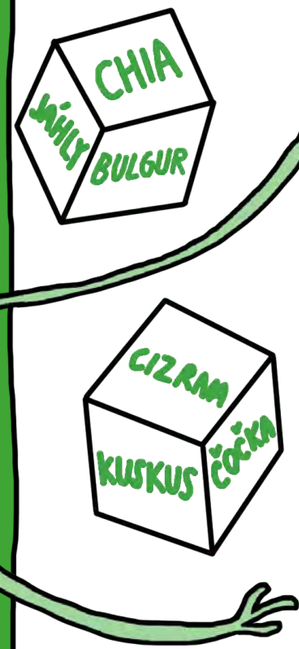
Na **ZŠ Přerov, Trávník** pořádají každoročně environmentální žákovskou konferenci, na které prezentují své počiny žáci základních škol z regionu. Ekotým přerovské základní školy zahájil v roce 2017 konferenci představením projektu Menu pro změnu a následovala pak prezentace žáků „Jak jsem se stal semenářem“. Žáci vyprávěli o tom, jak pro ně bylo téma agrobiodiverzity zpočátku složité a neuchopitelné a jak k němu nakonec přece jen „našli cestu“ skrze téma semínek. Postupně, jak se nořili do tématu hlouběji, objevili existenci semenných bank, domluvili si schůzky s různými odborníky a zjišťovali původy různých druhů semen. Dozvěděli se, že je lepší pěstovat původní české rostliny a rozhodli se také pro vlastní experiment. Po návštěvě semenné banky si vybrali cca 13 druhů semen a stali se tak „semenáři“, kteří pěstují ze semínek vlastní plodiny a z nich získávají opět další semena.

NAMÍCHEJ SI SVOJI SVÁČU

Žáci **Gymnázia Chotěboř** se snaží ukázat mladším spolužákům, že ke svačině si mohou dát i něco jiného než jen jablko. Propagovali jak lokální potraviny, tak i méně známé plodiny, které se dají použít jako školní svačina. Pravidelnou akcí Namíchej si svoji sváču přitáhli pozornost spolužáků k tomu, aby se zajímali o to, co jedí a jak tím, co si vybírají, ovlivňují svět kolem sebe. A jaké svačiny mohli společně ochutnat? Byl to například salát z červené řepy nebo luštěniny na různé způsoby.

AKČNÍ KVÍZ

Hlavní „akcí“ Akčního dne **MŠ Beruška v Čeladné** byl kvíz probíhající na několika stanovištích rozesetých po celé zahradě. Na každém z nich plnily děti i rodiče různé úkoly a všichni odpovídali na rozmanité otázky týkající se agrobiodiverzity či výhod pěstování vlastních plodin. Díky tomu se přiučili o mnoha aspektech výroby a spotřeby potravin – od poznávání semínek a z nich vzrostlých plodin, přes hmatové rozpoznávání plodin a chuťové testování českých a importovaných jahod, až po seznamování se s různými odrůdami máty a bazalky. Nechybělo ani poznávání druhů hospodářských zvířat.



INTERAKTIVNÍ TABULE

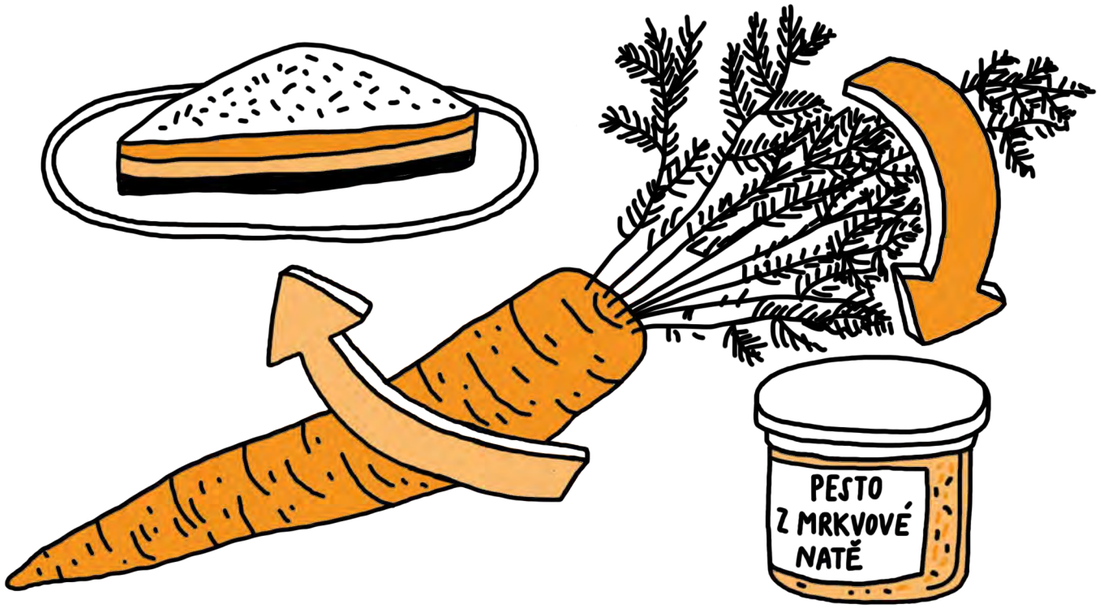
Součástí plánu Ekotýmu na **15. ZŠ Plzeň** byla tvorba interaktivní tabule. Ta měla sloužit pro poznávání méně známých surovin, přiblížit ostatním odkud pocházejí a jaké pokrmy si z nich mohou uvařit. Pro interaktivní tabuli vybrali žáci osm surovin: bulgur, pohanku, ovesné vločky, kuskus, chia semínka, červenou čočku, cizrnu a jáhly. A jak tabuli tvořili? Část členů Ekotýmu nejdříve vybrala paletu, kterou museli upravit. Na vršek palety umístili prkno a navrtali na něj víčka od lahví, v kterých budou umístěné jednotlivé suroviny. Poté pokračovali s výrobou kostek na „pexeso“. To zabralo více času než samotná paleta, jelikož bylo nutné je nařezat, obrousit a následně natřít průhledným lakem. Do kostek vyvrtali díry, aby bylo možné je otáčet na kovové tyči. Pak nabarvili paletu hnědou barvou. Zbytek Ekotýmu se zaměřoval na hledání informací a receptů z méně známých surovin. Nakonec umístili informace a recepty doprostřed tabule. Interaktivní tabule je přenosná, aby se mohla přemísťovat po škole a mohli ji využívat nejen žáci, ale i učitelé. Využili ji i při zakončení projektu Menu pro změnu při zahradní slavnosti.

OHLASY ZE ŠKOL

„Moje dcera již několik týdnů nemluví, v silné konkurenci dětských pohádek a seriálů, o ničem jiném, než o agrobiodiverzitě.“
(Pavel Janus, rodič žákyně ZŠ Sokolov)

„Zaujali nás pokrmy z pohanky, cizrny, červené čočky a podobně. Málo kdo to zná, tak jsme v jídelníčku zaškrtávali, kde se co vyskytuje.
Poznávali jsme různé plodiny.“
(Barbora Šárová, 14 let, 15. ZŠ Plzeň)

Pátrejte po tom,
co lidem přináší pěstování více odrůd jedné plodiny.



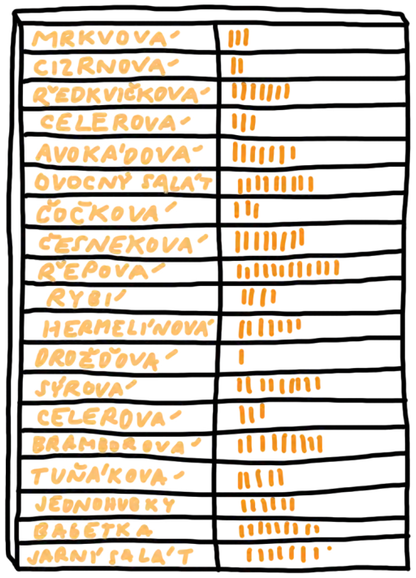
MENU BEZ PLÝTVÁNÍ

SLOVO ODBORNÍKA, MICHALA BROŽI, ŘEDITELE INFORMAČNÍHO CENTRA OSN V PRAZE:

„Celá třetina jídla vyrobeného na světě za rok přijde vniveč: zkazí se, skončí v popelnici, v lepším případě na kompostu, nebo se využije ke krmení pro zvířata. Přitom 800 milionů lidí nemá jídla dost, nebo dokonce hladoví. Výroba potravin stojí spoustu peněz, spotřebuje se při tom hodně vody a energie a do země se sype množství zbytečného odpadu. Většina potravin, které nespotřebujeme a vyhodíme, skončí na skládce. Tam se odpad vrší na sebe. Nedochází ke kompostování, protože k tomu je potřeba světla a vzduchu. Ve spodních vrstvách pak jídlo tlí. Tím vzniká metan, který se uvolňuje do atmosféry a jako skleníkový plyn přispívá ke globálnímu oteplování. Neplýtvat jídlem je přitom tak snadné. Stačí méně nebo chytřeji nakupovat, nedávat si zbytečně velké porce a občas si uvařit z toho, co doma zbyde v ledničce. Můžete pak kamarádům nabídnout zaručeně originální recept třeba na polévku z křivé zeleniny, masa, které zbylo z nedělního oběda a s krutony z chleba, o kterém jsme si mysleli, že už je „na vyhození“. Určitě za to sklidíte uznání, pomůže to vašemu svědomí i peněžence a v důsledku celé planetě.“

JAK ZATOČIT S PLÝTVÁNÍM VE ŠKOLCE?

V **MŠ Mokrá, Horákov** se tématu plýtvání potravinami věnují opravdu všichni. Zapojily se děti ze všech tříd, jejich paní učitelky a do projektu jsou vtaženi i rodiče a vedoucí školní jídelny, která je velmi vstřícná a ochotná upravit jídelníček potřebám dětí. Jako svůj cíl si školka vybrala snížit plýtvání zejména svačinami. Z Analýzy totiž vyplynulo, že děti jedí málo zeleniny, masa a hlavně pomazánek, a zůstává tak velké množství zbytků převážně v době svačin. Zaměřili se současně i na to, aby děti i rodiče získali informace, odkud se jídlo bere, co je k jeho výrobě potřeba, kolik stojí energie i lidské práce.



PRAVIDLO OCHUTNAT A MAZACÍ DNY

Vzhledem k tomu, že děti často pomazánky ani neochutnaly a vracely je, udělali učitelé s dětmi dohodu, že dají jídlu šanci a vždy ho alespoň ochutnají. Toto pravidlo si jednotlivé třídy výtvarně ztvárnily, vyvěsily a snažily se ho dodržovat.
Stav plýtvání se tímto opatřením o něco zlepšil, protože některé děti zjistily, že pomazánka, kterou původně odsoudily jen podle vzhledu či předsudku, je ve skutečnosti chuťově dobrá a snědly ji. Ve školce zavedli také mazací den, kdy si děti pravidelně samy mažou pomazánky dle vlastního výběru a v takovém množství, které sní. Svačiny začali obohacovat o vlastní výpěstky ze zahrady školky, což dětem pomohlo si uvědomit, co vše je za výrobou jídla a jak dlouho trvá, než ze semínka vyroste rostlina vhodná k jídlu. Každá třída má svůj záhonek, který si založila, stará se o něj, pěstuje na něm ovoce či zeleninu a rozhoduje, jak naložit s úrodou. Děti mají možnost si samy pomocí obrázků zaznamenávat do vyvěšené tabulky, kolik zeleniny a jakou v daný den snědly nebo alespoň ochutnaly.

HLASOVÁNÍ O NEJCHUTNĚJŠÍ POKRM

Téma plýtvání zejména pomazánkami se promítlo také do příprav a realizace Akčního dne, který se konal v polovině května právě na zahradě školky. Učitelé se domluvili s rodiči, aby na Akční den připravili pomazánky, které doma mají v oblibě a jedí je, některé připravila také školní jídelna. Úkolem všech návštěvníků Akčního dne bylo ochutnat nabízené pokrmy a hlasovat, která pomazánka či pokrm jim nejvíce chutnají. Výsledky hlasování pak ve školce s dětmi vyhodnotili a nejoblíbenější pokrmy byly po dohodě s jídelnou zařazeny do jídelníčku v rámci svačin. Další podněty pro školní jídelnu, které by mohly pomoci snížit množství vyhazovaného jídla, bylo možné „posbírat“ přímo z chodníku vedoucího ke školce. Tam totiž mohly děti i jejich sourozenci navštěvující místní ZŠ kreslit svá oblíbená jídla přímo na dlažbu a dát tak vědět, co jejich chuťovým pohárkům nejvíce vyhovuje. Mnozí si za svými chutěmi a pokrmy stáli natolik, že se neváhali k nim i podepsat.

TIPY OD ŠKOL

STOP PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI

Na **ZŠ v Dubé** vznikl pětihodinový projekt s názvem Stop plýtvání jídlem. První hodinu si žáci sdělovali své zkušenosti a zážitky s potravinovým odpadem a probírali se informacemi, které zjistili studiem problému. Následně se rozdělili do skupinek a za pomoci tabletu začali sepisovat zjištěné informace z teoretické hodiny. Další hodinu se žáci zaměřili na anketu. Každá skupinka měla rozdělenou oblast a oslovovala občany města doma, v restauracích, obchodech i na ulici. Nejdříve lidem sdělili své poznatky a plán projektového dne, poté se občanů vyptávali na otázky z ankety. Jedna z otázek byla zaměřena na chléb, neboť žáci zjistili, že je jednou z nejvíce vyhazovaných potravin. Dali si za cíl vyhozený chleba získat a zužitkovat ho. Rozhodli se, že z něj upečou nějakou dobrotu a tím tak ukážou, že starý chléb nemusí skončit v koši. Někteří lidé nevěřili, že se dá ještě použít, ale i tak ochotně starý chléb dávali. Pátou hodinu, po obědě, čekalo spoluobčany překvapení. Žáci jim donesli na ochutnání z jejich chleba upečenou, ještě teplou a voňavou buchtu se sušeným ovocem.

HLADOVÉ KOŠE

Žáci **ZŠ Přerov Trávník** umístili do školní jídelny tzv. „hladové koše“, kam mohou všichni odkládat potraviny, třeba ovoce, jogurty nebo sladkosti, které dostanou k obědu, ale nechtějí je jíst. Jídlo, které by jinak skončilo v koši, si tak můžou rozebrat ostatní. Je to velmi snadný a chytrý nápad, jak zamezit vzniku potravinového odpadu, který zároveň dětem pomáhá, pokud je doplněn osvětou, chápat hodnotu jídla.

JAK NA PLÝTVÁNÍ

Na začátku roku 2017 se žáci **ZŠ Litovel** rozhodli začít něco dělat s plýtváním potravinami. Inspirovali se „hladovým košem“, který zavedl Ekotým na ZŠ Přerov, Trávník. K hladovému koši u nich v jídelně umístili heslo: Naši školu máme krásnou, všichni nad ní jenom žasnou. Když zde ovoce/jogurt odložíš, naši pověst nezkazíš! Domluvili se také s kuchařkami, že budou respektovat přání žáků a dávat jim přílohy, omáčky a polévky podle toho, kolik si řeknou. Dohoda byla vyhlášena školním rozhlasem. V měsících únor až duben stihli udělat anketu, který oběd komu chutná. Ve školní jídelně umístili pět krabic – polévka, oběd č. 1, oběd č. 2, oběd č. 3 a krabice s hlasovacími barevnými kartičkami (zelená: oběd mi chutnal, oranžová: oběd byl průměrný, červená: oběd mi nechutnal). Žáci a pedagogové denně při odchodu pomocí barev hlasovali. Výsledky zpracovávali žáci 9. ročníků. Po třech měsících byly výsledky zpracovány do přehledných tabulek, grafů a předány vedoucí školní jídelny a zveřejněny na nástěnce Ekoškoly.

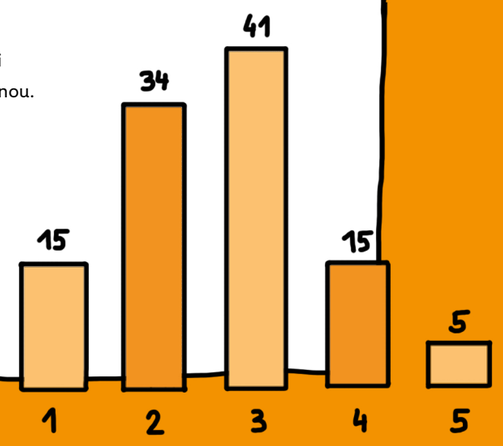
Ne vždy ale všechna opatření vedou k vytouženému cíli a vždy záleží na konkrétní situaci na dané škole. Důležité je nenechat se odradit a zkusit vymyslet jinou, účinnější cestu, tak jako paní učitelka Ivona Smrčková z litovelské školy: „Do jídelny jsme sice dali koš, ale i přesto se nám v šatnách a na školním dvoře objevovala pohozená nakousnutá jablka, nedojedené pomeranče a rozbité kelímky od jogurtu i s obsahem. I přes všechna opatření a možnost si vybírat jídlo ze tří možností, se objem zbytků (po zvážení) nijak nesnížil. Myslím, že na plýtvání potravin se musí jinak, dlouhodobě, přes výuku, prožitkem. Určitě se k tomuto tématu vrátíme, ale bude potřeba více spolupracovat s třídními učiteli a s rodiči.“

VAŘENÍ S POTRAVINOVOU BANKOU

Žáci **Gymnázia v Šumperku** se zapojili do soutěže, kterou pořádala Armáda spásy v rámci Dnů proti chudobě. Vařili z potravin z potravinové banky a zamýšleli se nad chudobou, využitím jídla a omezením plýtvání.

PRŮZKUM SPOKOJENOSTI

Na **Purkyňově gymnáziu ve Strážnici** se rozhodli zjistit, jak jsou strávníci školní jídelny spokojeni s nabízenými pokrmy. K tomu účelu vytvořili dotazník, v němž zjišťovali, zda a jak často si žáci a učitelé dávají k obědu polévku, jak hodnotí vybraná jídla z jídelníčku, jejich názory na saláty a přílohy či jaký nápoj si volí k obědu. Sesbíraná data Ekotým vyhodnotil a převedl do grafů. Výsledky žáci předali a možné změny vedoucí ke snížení plýtvání konzultovali se školní jídelnou. A co zjistili? Například to, že nejoblíbenější polévkou je kuřecí vývar, nejméně chutná rybí polévka. K pití si strávníci nejčastěji berou vodu s citronem či pomerančem, nejméně slazený čaj nebo mléko.



NEJSME ŽÁDNÍ PLÝTVÁCI

Tým Menu pro změnu na **Základní škole Chmelnice na Praze 3** naplánoval kampaň proti plýtvání potravinami „Nejsme žádní plýtváci“. V rámci kampaně uspořádali přednášky na téma plýtvání, kde se například dozvěděli pravidla ukládání potravin, význam termínů „datum spotřeby“ a „minimální trvanlivost“. Navštívili Potravinovou banku ve Štěrboholech, která jako ostatní potravinové banky pomáhá lidem v nouzi, aby se mohli najíst. Zároveň banky bojují proti plýtvání. Shromažďují potraviny, skladují je a přerozdělují humanitárním nebo charitativním organizacím. Žáci ze ZŠ Chmelnice jim přinesli potraviny, domluvili se na pravidelné spolupráci a získali mnoho informací o tom, jak a čím pomáhat osobám v těžké situaci a jak velké obchodní potravinové řetězce vyhazují do popelnic jídlo, které by se dalo ještě využít. Po návratu z potravinové banky zhlédli ukázku z filmu Z popelnice do lednice.

Zajímavý byl den proti plýtvání, který naplánovali pro celou školu. Akci „Nejsme žádní plýtváci aneb Sněz, co máš, ať neplýtváš“ připravili společně s kuchařkami. Již předem rozvěsili po škole informační plakátky, které sami vyrobili. V den akce vyhlašovali informace rozhlasem. Jejich cílem bylo mít po obědě v jídelně co nejméně zbytků. A jak se jim to povedlo? Paní kuchařky tipovaly, že bude 50 kilogramů zbytků, ale díky kampani snížili množství vyhozeného jídla ještě víc, na 28,5 kilogramů. To byl výborný výsledek oproti předchozímu týdnu, kdy žáci při průzkumu ve školní jídelně zjistili, že se denně vyhodí 80 – 100 kilogramů jídla.

MISS KŘIVÁ ZELENINA

Ekotým **ZŠ J. V. Sládka ve Zbirohu**, s podporou Prodejní zahrady InFlore a spolužáků, uspořádal na Světový den výživy volbu nejhezčí křivé zeleniny. Pobavili se a upozornili na zbytečné plýtvání potravinami. Vítězkou se v hlasování stala mrkev pařátek.

PABĚRKOVÁNÍ BRAMBOR

Ekotým ze **Základní školy v Krásné Lípě** spojil exkurzi na farmě ve Starých Křečanech s paběrkováním brambor. Na farmě viděli, jak se dojí krávy, které krávy mají na dojení, které na jatka a které krávy na chov. Po exkurzi na farmě vyrazili žáci na pole, kde sbírali brambory, které byly sice vyorány, ale zůstaly ležet na poli a zaoraly by se. Takto posbírané brambory pak našly využití nejen v kuchyni farmáře, ale také ve školní jídelně, protože za pomoc si mohli žáci jeden pytel odnést. Ve školní kuchyňce je žáci oloupali a nastrouhali na halušky s brynzou, kterou dostali přímo ze Slovenska. Tento pokrm jim posloužil jako večeře při další školní akci – přespávání ve škole.

STOP NEVYZVEDNUTÝM OBĚDŮM

Na **ZŠ J. A. Komenského na pražském Břevnově** si dal Ekotým za cíl snížit množství vyhozených a nevyzvednutých obědů ve školní jídelně. Jelikož nebylo možné vážit přímo množství vyhozených obědů, protože jdou rovnou do drtičky, chodili žáci každý týden vyzvedávat od paní hospodářky alespoň počty nevyzvednutých jídel. Také se snažili o to, aby si žáci obědy poctivě odhlašovali, proto každý týden vyvěšovali ve třídách jídelníčky a připomínali možnost výběru obědů a včasného odhlašování. Žáci školy mají možnost přihlašování a odhlašování jídla přímo na přístroji v jídelně, ten je však v době nepřítomnosti hospodářky mimo provoz. Proto se Ekotým rozhodl otevřít počítačovou místnost, kde měli žáci možnost odhlásit si obědy do 8 hodin ráno. Z nasbíraných dat nakonec žáci vytvořili graf.

OHLASY ZE ŠKOL

„Projekt Menu pro změnu mi osobně přinesl zážitek z jídla, uvědomila jsem si, že není dobře ho vyhazovat a že je dobré alespoň jídlo ochutnat. Když jdu nakupovat, raději když nejsem hladová, ušetřím tak a nekoupím toho hafo, co pak nesním.“
(Lucka Majketová, žákyně, ZŠ Zbiroh)

„Myslím si, že je dobrý lidem připomenout problematiku plýtvání a poskytnout nápad, jak se tomu mají ubránit.“
(Anna Juráková, žákyně, ZŠ Dubá)

Když řeknete lidem, že za vyhozeným rohlíkem je spousta energie, vody, půdy i lidské práce, třeba jich v popelnici neskončí tolik.

Autorky a editorky:
Zuzana Jakobová, Jitka Krbcová, Ivana Moravcová

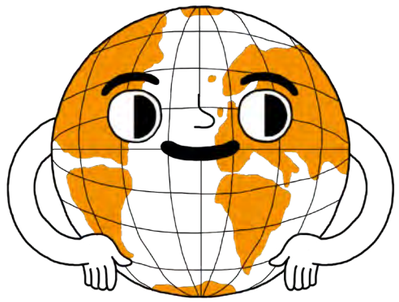
Slovo odborníka:
Michal Broža

Jazykové korektury:
Dana Mejsnarová

Ilustrace:
Michaela Režová

Grafická úprava:
Perfect Planet, s. r. o.

Vydalo:
TEREZA, vzdělávací centrum, z. ú., 2017
WWW.TEREZANET.CZ



Brožura Jaká menu pro změnu školy připravily? Inspirace k tématu Jídlo a svět vznikla v rámci projektu DCI-NSAED/2014/339-207 „Eat Responsibly! An action-oriented global learning program for EYD 2015 and beyond“ za finanční podpory Evropské unie, Ministerstva zahraničních věcí České republiky a České rozvojové agentury. Hlavním koordinátorem projektu je Glopolis, o. p. s.