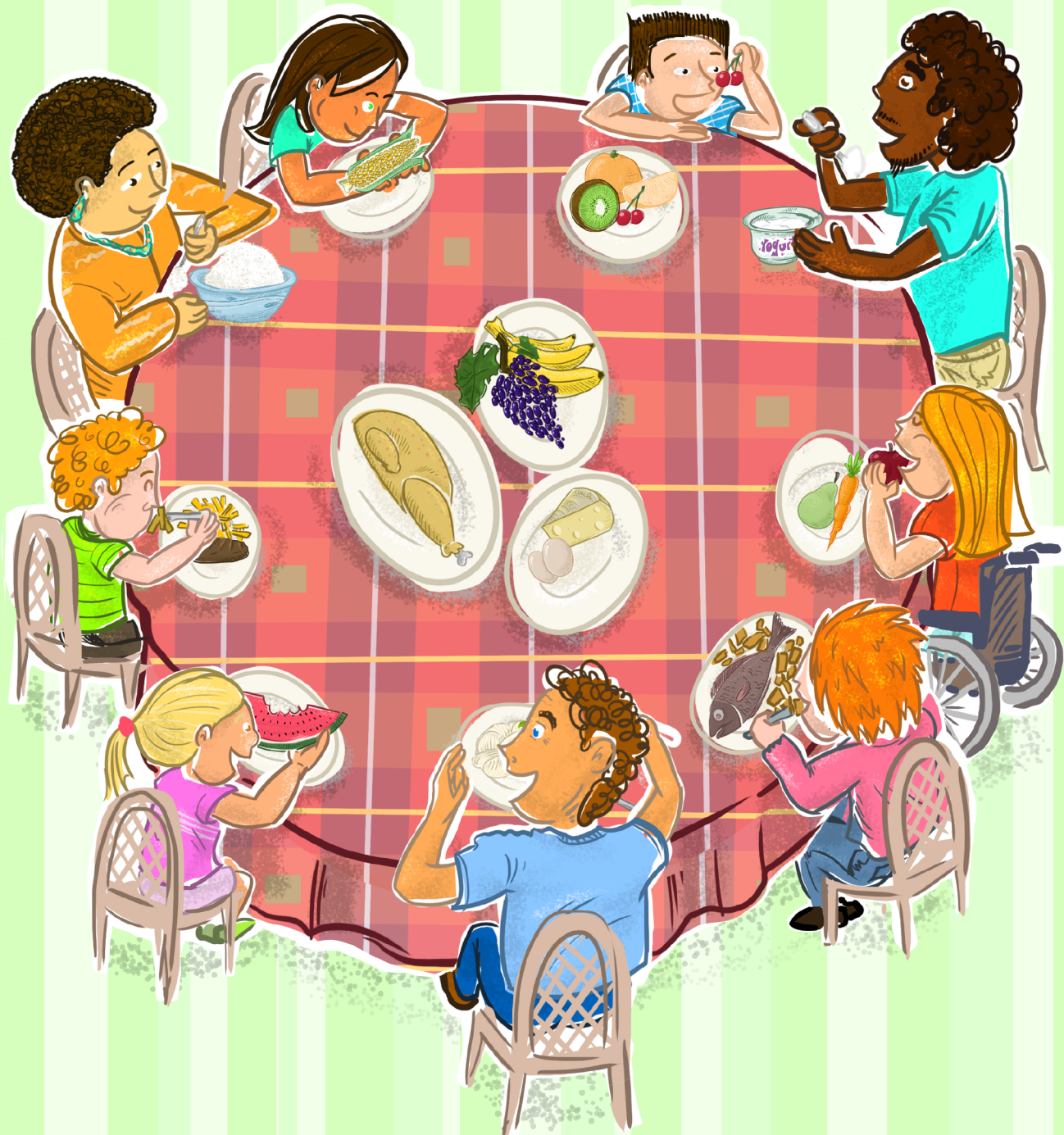


# EDC/HRE ZA DIREKTORE



## Svjesnost

Zašto bi trebali voditi računa o ishrani naših učenika?

## Priprema

Obrazovanje o prehranbenoj pismenosti podrazumijeva uključenost cijele škole!

## Akcija

Dopustite nam da iznesemo mišljenje i da se vide rezultati naših aktivnosti!

# ISHRANA



## ISHRANA

### Ishrana

Rimska poslovice kaže da se o ukusima ne raspravlja. Zaista, koju vrstu hrane i pića volimo ili ne volimo i kako pripremamo i konzumiramo obroke, dio je našeg ličnog identiteta. Na taj način ostvarujemo naše ljudsko pravo na ličnu slobodu (link na [UDHR, član 3](#)). Ovo ukazuje da način na koji zadovoljavamo naše osnovne potrebe za jelom i pićem sadržava ljudska prava i socijalne dimenzije koje vode do srži EDC/HRE. Sloboda nosi odgovornost. Naše prehrambene navike značajno utiču na naše zdravlje i očekivani životni vijek. Stoga smo u velikoj mjeri odgovorni za vlastitu dobrobit. Međutim, naša odgovornost doseže i dalje od toga. Ako se odlučimo za kupovinu tikvica ili dinje u ljeto, na primjer, možemo podržati lokalne proizvođače. Nasuprot tome, ako insistiramo na kupovini takvih proizvoda u zimskim mjesecima, potičemo globalni lanac distribucije, koji ima znatno veći ekološki efekat. Međutim, gotovo je nemoguće potpuno zaobići globalnu proizvodnju.

Naš je prijedlog da škole podstiču mlade i da utiču na njihove prehrambene navike, želje, i potrebe. Djevojčice i dječaci bilo kojeg uzrasta trebaju biti svjesni svojih navika u ishrani. Prema tome, provjeravanje vrste hrane i pića koje odaberemo i kako ih pripremamo je proces cjeloživotnog učenja.

Škola ima priliku i potencijal za podizanje svijesti učenika o posljedicama njihovih prehrambenih izbora i navika. Učenike bi trebalo podsticati da preuzmu odgovornost za svoje lično blagostanje, brigu za zdravlje društva, kao i za cijelu planetu (više: [Competences for Democratic Culture](#) p. 41 f.). Na taj način učenici mogu razviti stav o vlastitoj sposobnosti i svijesti o razvoju kompetencija o dobroj prehrani i kako je iskoristiti (više: [Competences for Democratic Culture](#), p. 42 f.).

Štaviše, škole u pluralističkim društvima često predstavljaju mikro zajednice, koje obuhvataju učenike iz različitih imigrantskih zajednica, religija i kultura. Čak i razredi sa takozvanim „domaćim“ učenicima su daleko od homogene grupe. Na taj način, pružanje prilike učenicima i njihovim roditeljima da predstave svoju tradiciju, način pripreme obroka i dijeljenje s drugima, mogu ljude učiniti otvorenijima prema onima za koje smatraju da su različiti. „Otvorenost prema kulturnim različitostima i drugim uvjerenjima, pogledima na život i praksama“, (više: [Competences for Democratic Culture](#), p. 39 f.) je stav koji pomaže da se demokratsko društvo zaštiti od rasne mržnje i predrasuda.

*Ishrana*
**Podržite i ohrabrite! Prehrambene navike učenika**

Kada ste posljednji put uživali u obroku? Kada ste svjesno uživali u okusu i osjećali se ne samositim, već i sretnim u isto vrijeme? Kada ste osjetili potrebu da zatvorite oči da biste se u potpunosti koncentrisali i uživali u okusu?

Jeste li se ikada zaustavili i pitali da li vas je vaš užurbani način života pretvorio u „trkača“? Neko, ko je toliko zauzet da samo juri da nešto pojede brzo, „nesvjesno“ i, najčešće „u hodu“? Ili „gurman“, koji se okreće hrani zbog uživanja, rješavanja stresa ili kao nagradi, a ne da zadovolji svoju glad?

Jesu li vaše navike u jelu *svjesne ili nepromišljene*? Fokusirate li svoju pažnju i svijest na ovdje i sada uživanje u obroku sa svim svojim čulima? Ili možda jedete na nervnoj bazi? Koristite li hranu da se bolje osjećate kako biste zadovoljili emocionalne potrebe, a ne želudac?



Na koji način vaše prehrambene navike utiču za vaše fizičko, mentalno i društveno blagostanje? Šta govore o vašoj kulturi, tradiciji i ličnoj historiji? Na koji način ponašanje i način ishrane ljudi u vašoj školi doprinose zdravoj školskoj sredini? Da li vaši školski kurikulumi koji se odnose na ishranu uključuju i teme o zadovoljstvima vezanim za ishranu koja prevazilaze prehrambene činjenice i brojke? Da li istražuju značenje ishrane izvan primarne funkcije hrane koja podrazumijeva snabdijevanje svim hranjivim tvarima i elementima potrebnim da tijelo preživi, raste, funkcioniše i razvija se?

Ovo poglavlje je pripremljeno s namjerom da postavi slična pitanja koja služe kao polazne tačke za razmatranje i rasprave.

Također može proširiti vaše viđenje i perspektivu malo dalje od osnova ishrane i sadržaja udžbenika u zaboravljenu gastronomsku umjetnost koju je Lang (1983), definirao kao „umjetnost odabira, pripreme, posluživanja i uživanja u hrani“ koji se nakon svega slavio vijekovima.

**Dodatna literatura / web-adrese koje možete pronaći besplatno na internetu:**

- Lang, G.: 1983, *Gastronomy In The New Encyclopedia Britannica, Macropaedia, Vol. 7* (Encyclopedia Britannica Inc., Chicago), pp. 940–947.
- <http://thecenterformindfuleating.org/>
- <http://www.helpguide.org/articles/diet-weight-loss/emotional-eating.html>

## Ishrana

### Podržite i ohrabrite! Prehrambene navike učenika

Šta danas znamo o obrascima ishrane djece i mladih? Koliko smo preuzeli odgovornosti za njih? Kako se mijenja uobičajeno radno vrijeme i tradicionalne porodične uloge i životne navike? Kakva je uloga industrijalizacije i urbanizacije u obrascima ishrane? Koliko smo svjesni i spremni da se nosimo sa modernom prehrambenom industrijom i njenim strategijama? Kako se nositi sa generacijom za koju je brza hrana ne samo najprikladniji, lako dostupan izbor hrane, već se računa kao statusni pokazatelj/simbol, a istovremeno i dobro poznata društvena norma? Kako škola može odgovoriti na okruženje pretilosti u kojem živimo?

Na ponašanje djece i adolescenata u ishrani utiču mnogi faktori. Stručnjaci ih dijele u tri široko postavljene kategorije:

- Lični (stavovi, vjerovanja, preferencije u hrani, samoprocjena i biološke promjene);
- Okruženje (neposredna društvena okolina kao što su porodica, prijatelji, krug vršnjaka i drugi faktori kao što su škola, mjesta brze hrane i društvene i kulturne norme);
- Makrosistemi (dostupnost hrane, sistemi za proizvodnju i distribuciju hrane, masovni mediji i oglašavanje)

Važno je podržati i ohrabriti djecu da usvoje navike zdrave ishrane i vježbanja, jer se one obično razvijaju rano i imaju tendenciju da traju tokom cijelog života.

Među prevladavajućim obrascima zabilježeno je sljedeće:



- Preskakanje obroka posebno doručka** uglavnom zbog nedostatka vremena, želje za dužim spavanjem ujutro, nedostatak apetita i dijete.
- Navika za grickanjem** je izrazito uobičajena i budući da djeca i adolescenti često grickaju ono što je lako dostupno, ponuda zdravih grickalica je od velike važnosti.
- Obroci izvan kuće i hrana za ponijeti.** Savremeno radno vrijeme, kao i stil života i uloga porodice, rezultirali su pretjeranim konzumiranjem hrane izvan kuće i hrane za ponijeti.

Oboje, i grickalice i hrana koja ne uključuje domaće obroke rezultirali su:

- **Inadekvatnim unosom vlakana, sirovog voća i povrća;**
  - **Velikom potrošnjom ukupnih masti, zasićenih masti i dodanih šećera;**
  - **Smanjenom potrošnjom mlijeka (s malo masnoće zamijenjeno visokim udjelom masti);**
  - **Povećanom potrošnjom bezalkoholnih pića i sokova / pića bez citrusa.**
- Praktikovanje dijete** i ponašanje koje se odnosi na kontrolu tjelesne težine adolescenata, posebno djevojaka.
  - Emocionalna povezanost sa hranom:** Stres i emocionalni poremećaji mogu ozbiljno uticati na energetski bilans posebno kod adolescenata, što rezultira premalim ili prevelikim konzumiranjem hrane.

### Dodatna literatura / web-adrese koje možete pronaći besplatno na internetu:

- <http://www.euractiv.com/section/health-consumers/news/eu-teens-have-bad-dietary-habits/>
- HEALTHY EATING FOR YOUNG PEOPLE IN EUROPE A school-based nutrition education guide
- Guidelines for Adolescent Nutrition Services, Edited by Jamie Stang, Ph.D., M.P.H., R.D. and Mary Story, Ph.D., R.D.

*Ishrana*
**Ono što vidim je ono što jedem! Faktori koji utiču na navike u ishrani**
**Reklamiranje hrane – šta to znači:**

- Postavljanje online oglašavanja
- Pozicioniranje proizvoda i brendiranje
- Viralni marketing
- Sponzorstvo
- Direktni marketing
- Oglašavanje putem igrica („advergaming“)
- Prodajna mjesta i promocija proizvoda
- Integrisani marketing
- Interaktivni i korisnički generisani marketing


**Pojedinačni i intrapersonalni faktori**

- psihološki / psihosocijalni
- razvojni
- biološki (osjetilne karakteristike i ukus, npr. preferencije prema hrani)


**Makrosistemi**

- Mediji,
- proizvodnja hrane,
- obrada i sistemi distribucije,
- reklamiranje hrane.

**NAVIKE  
U ISHRANI**

**Fizičko okruženje**

- kuće,
- komšiluk,
- način na koji zajednica funkcioniše,
- institucije,
- restorani brze hrane,
- restorani, itd.

**Socijalno okruženje**

- porodica
- vršnjaci
- prijatelji
- nastavnici
- društvene i kulturne vrijednosti i norme

**Za više informacija o tehnikama reklamiranja hrane za djecu pogledajte u ključnim publikacijama Svjetske zdravstvene organizacije:**

- Prodaja hrane bogate mastima, solima i šećerom za djecu:  
<http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

## Ishrana

### Planiranje zdravijih načina ishrane

Kada promovišem zdravije obrasce ishrane u mojoj školi, kao direktor škole, moram odlučiti:

1. Da li ću nametnuti najbolje (najzdravije) rješenje?
2. Da li ću tražiti konsenzus – pristanak svih (pun kompromisa)?

S demokratskog i održivog mišljenja, konsenzusni pristup je prikladniji.

### Zašto konsenzus?

To je otvoreni, participativan i demokratski proces u kojem se svaki glas računa.

1. Baziran na principima grupe – vrijednost zasnovana na povjerenju, saradnji, dobroj volji;
2. Dobar za velike grupe – dinamičan proces koji omogućava da ideje izgrađuju jedna drugu;
3. Prirodno nije dugotrajan;
4. Teško ga je poremetiti ili utjecati na njegov ishod – zahtijeva da učesnici preuzmu odgovornost za eventualne odluke koje bi ometale njegovo provođenje.

Konsenzus je proces koji vodi ka usvajanju prijedloga. Ljudi koji imaju drugačija mišljenja, trebaju ih obrazložiti. Konačna odluka se ne donosi dok se ne riješe problemi. Ako i nakon debate ostanu otvorena pitanja i ustanovi se da pojedinci imaju različita mišljenja, proces se neće zaustavljati, nego će se tražiti rješenja kako bi se prijedlog usvojio. Da bi se donijela odluka ne moraju se svi učesnici složiti. Ipak, u slučaju da se većina ne slaže, projekat se odgađa, do pronalaska rješenja koji bi bio prihvatljiviji).

### Osnovni koraci:

#### Prvi nivo:

- Predstavljanje prijedloga
- Pojašnjenje pitanja
- Opća rasprava
- Ispitivanje konsenzusa

#### Drugi nivo:

- Lista svih pitanja
- Diskusija
- Poziv za konsenzus

#### Treći nivo:

- Ponovo razradite i riješite svaku nedoumicu
- Razjasnite pitanja o svakoj nedoumici
- Razgovarajte o svakom problemu pojedinačno
- Da li su problemi riješeni

#### Mogućnost povlačenja:

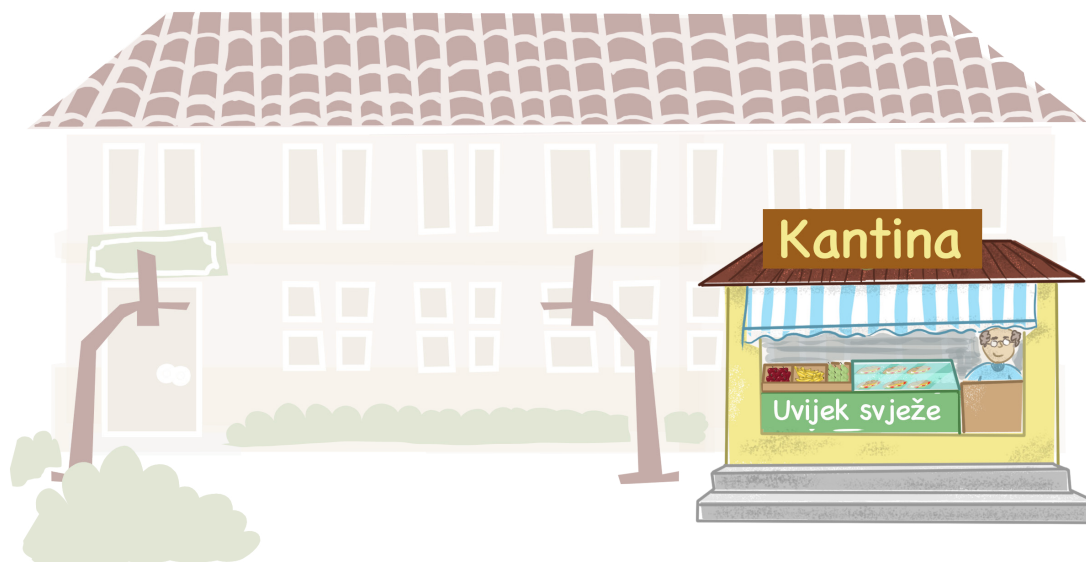
- Izostanak podrške
- Uzdržanost
- Ostajanje po strani
- Blokiranje procesa
- Pozadina: O čemu ovdje govorimo? Pitanje je pokrenuto – u čemu je problem? Razjasnite problem – stavite ga u kontekst. Raspravljajte, iznesite različitost ideja, nedoumica i perspektiva – sagledajte moguća rješenja i potencijalne probleme u tim rješenjima. Napravite prijedlog. Pojasnite pitanja, zabrinutosti. Rasprava / prijateljski amandmani. Ponovo utvrdite prijedlog. Ispitajte konsenzus. Izražavanje zabrinutosti, prigovori, mišljenja/stavovi, osporavanje. Postignut konsenzus.



*Ishrana*
**Pristup u cijeloj školi u odnosu na praksu u učionici**

Kada pitamo: „Šta je škola”, odgovor zavisi od gledišta. Dok neki mogu govoriti o nastavniku i šta se dešava u učionici, drugi se referišu na školsku zajednicu, školu kao važan element društva, ili jednostavno na ono što se dešava tokom odmora. Pristup cijele škole podrazumijeva da svi aspekti školske zajednice imaju utjecaja. Ovo se posebno odnosi na ishranu koja utiče na zdravlje i blagostanje svih. O zdravom načinu života kao sveobuhvatnom pristupu i zdravoj ishrani kao jednom od njegovih elemenata cijela škola treba voditi računa, jer je dobro poznato koliko je usko povezano učenje i blagostanje. S obzirom da mladi ljudi provode većinu svojih prvih 15 do 20 godina u školskom okruženju, a nastavnici i školsko osoblje možda i više decenija, škola nije samo središte akademskog učenja, već i mjesto društvenog, emocionalnog i fizičkog razvoja, to je zaista mjesto gdje se konzumira mnogo hrane i pića. Škola je mjesto gdje svi članovi ovakvog društvenog uređenja stižu prijatelje, razvijaju zdrave odnose, uče se nositi s teškoćama i jedu zajedno. Demokratsko upravljanje ne samo da odražava izabrani politički sistem države, već i predstavlja kulturno raznolikost zajednicu. Gdje još postoji takva vrsta tradicije i navika, nego u ishrani? Da li je moguće da naše tradicionalne ili različite regionalne ili nacionalne navike u ishrani ne predstavljaju problem danas, već globalna, masovna proizvodnja gotovih prehrambenih proizvoda, koje je lako i jeftino kupiti i konzumirati? Zajedno sa školskom zajednicom, trebalo bi biti moguće razviti školsku sredinu i kulturu ishrane, koja promoviše zdravlje i dobre prehrambene navike.

Poznavajući činjenice o nezdravoj ishrani, to bi trebalo biti lako: direktor škole jednostavno ne dozvoljava određenu hranu koja nije donijeta od kuće, ili nije kupljena u školskoj kantini, ili malim kioscima i trgovinama u školskom dvorištu. Međutim, iskustvo pokazuje da zabrana proizvodi koncepte koji je podstiču. Demokratski orijentisan lider zna da je participacija osnova za održiva rješenja: Profesionalna opravdanja za demokratsko liderstvo u školama utemeljena su na samoj prirodi demokratije i društvenim kontekstima naših zajednica. Postizanje demokratskog konsenzusa o pitanjima među obrazovnim akterima često je teško u današnjim različitim zajednicama. Stoga, direktori škola moraju nastojati njegovati atmosferu senzibilnosti na vrijednosti drugih. Oni moraju dati smisao djelovanju učenika, učitelja, roditelja i članova zajednice s kojima saraduju. Krajnji rezultat ovog autentičnog oblika upravljanja javlja se kada razumijevanje vrijednosnih orijentacija drugih pruža direktorima škola informacije o tome kako bi one mogle najbolje utjecati na praksu drugih prema postizanju općenito ispravnih ciljeva kao što su zdrava hrana i zdrave prehrambene navike. Direktor škole treba znati ko zna šta, ko ima iskustva u području određene teme. Kao direktor škole, svjestan sam kompetencija drugih i jasno im objašnjavam: molimo vas da podržite našu školsku zajednicu sa svojim znanjem i iskustvom (vještinama)! U smislu demokratskog razumijevanja, to također znači da dijelite moć s drugima. Ali, za to morate biti spremni.



## Ishrana

### Od lokalnog izvora/domaćeg proizvođača do moje škole!

„Jedite lokalno/domaće! Jedite ono što je u sezoni! Jedite organski!“ Svakodnevno smo zatrpani porukama o tome šta da jedemo i gdje to možemo kupiti. Evo nekoliko naznaka o tome zašto zaista ima smisla da škola promoviše sezonsku i domaću hranu za kantine, kioske i da podrži učenike da konzumiraju hranu koju donose od kuće.

#### 1. Novac

Kada je sezona određenog voća ili povrća, ono je obično jeftinije. To je osnovni zakon ponude i potražnje, a kada su usjevi u sezoni, vaša kantina ili roditelji će imati više koristi u smislu da će potrošiti manje novca kupovinom onoga što trenutno prispjeva.

#### 2. Okus

Kada hrana nije u sezoni i ne može se nabaviti lokalno, od domaćih proizvođača, ona se ili uzgaja u stakleniku ili se doprema iz drugih dijelova svijeta, a to oboje utiče na okus. Da bi bili dopremljeni oni moraju biti rano ubrani i rashlađeni tako da se ne kvare tokom transporta. Moguće je da ne sazrijevaju kvalitetno kao u svom prirodnom okruženju, što dovodi do slabljenja ukusa i gubitka hranljivih sastojaka.

#### 3. Sorta

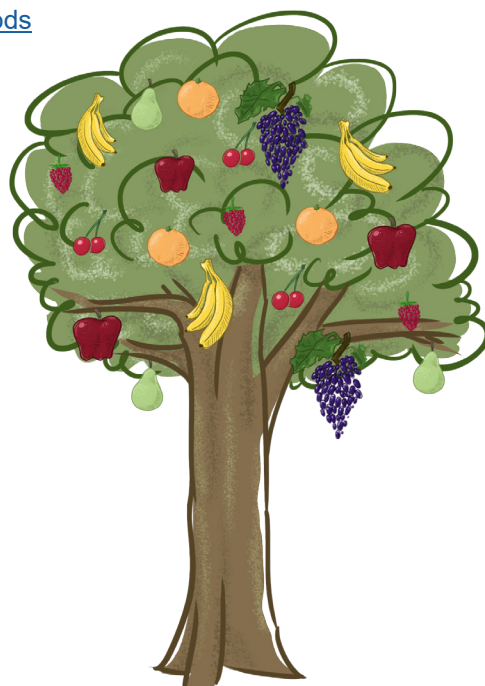
Mnogi ljudi su iznenađeni saznanjem da u jesen prispjevaju raznovrsni usjevi (tikvice, jabuke, radič, bijeli luk, grožđe, smokve, gljive) i zimi (citrusi, kelj, rotkvice, repa, poriluk) i proizvodi koje povezujemo s ljetom, kao što su slatki grašak, kukuruz, breskve, krastavci, paradajz, tikvice i zeleni grah. To je svakako vrlo različito od jednog geografskog područja do drugog. Važno je da ste vi, kao direktor škole, dobro informisani o tome i da inicirate da učenici (možda kao dio nastave biologije) zajedno sa svojim učiteljem provedu istraživanje i izrade kalendar s voćem i povrćem po mjesecima s nekom usporedbom cijena.

#### 4. Ograničenja

Zbog ograničenog vremena za uzgoj sezonskog voća i povrća u većini regija, nemoguće je jesti domaće proizvode koji su 100% sezonski. Zašto onda ne napraviti lijepu školsku baštu i podstaći učenike i njihove roditelje da sami naprave povrtnjake, voćnjake? Iako možda nije uvijek moguće kupiti domaće uzgojene sezonske proizvode, sljedeća najbolja stvar je kupiti ono što je negdje drugo u sezoni – i nadati se da nije daleko, kako bi se minimiziralo vrijeme prijevoza i drugi štetni utjecaji.

#### Dodatna literatura / web-adrese koje možete pronaći besplatno na internetu:

- <http://www.rebootwithjoe.com/benefits-of-eating-seasonally/>
- [http://msue.anr.msu.edu/news/7\\_benefits\\_of\\_eating\\_local\\_foods](http://msue.anr.msu.edu/news/7_benefits_of_eating_local_foods)
- [http://www.sustainweb.org/sustainablefood/eat\\_the\\_seasons/](http://www.sustainweb.org/sustainablefood/eat_the_seasons/)





Ishrana

## Učešće – Kontrolna lista: Kako uključiti sve u projekat

### Korak 1: Pogledajte da li je nešto slično već obavljeno unutar vaše organizacije.

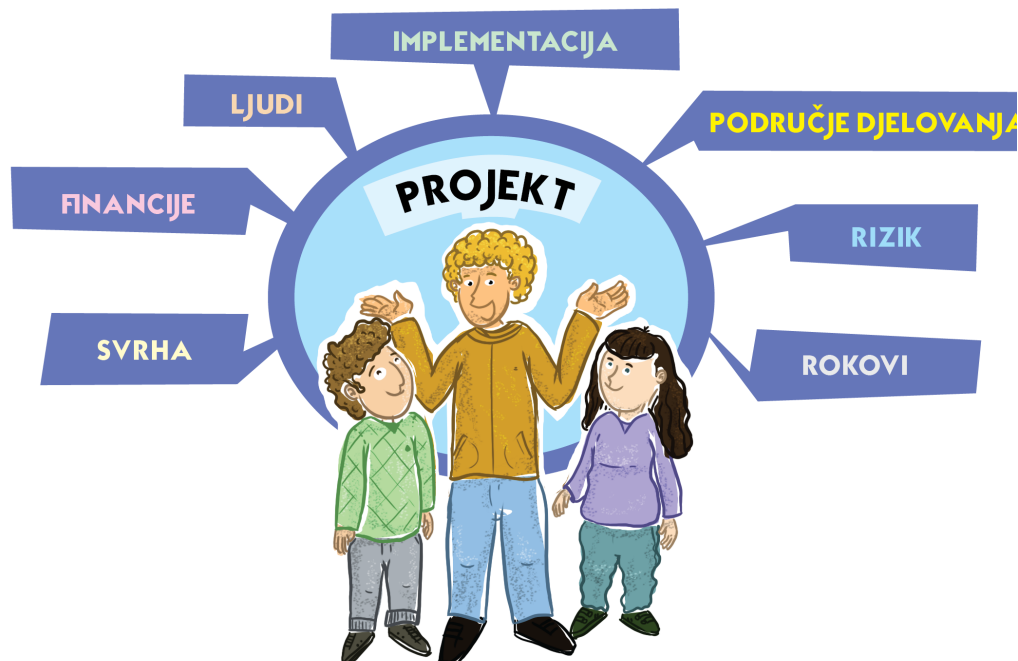
- Da li ste izvukli pouke, nešto naučili iz posljednjih projekata?
- Možete li koristiti kreativne metode kako biste mogli procijeniti ono što ste radili u prethodnim projektima, kao i stavove učesnika o tom važnom iskustvu?
- Ako je vaša škola nova u takvom procesu, počnite sa nečim malim.
- Razgovarajte sa ljudima u drugim organizacijama koji su već imali slično iskustvo.

### Korak 2: Pridobite ljude koji su vam potrebni.

- Razgovarajte sa menadžerima, osobljem, roditeljima i volonterima kako biste dobili njihovu podršku, a zatim razgovarajte sa učenicima o tome šta bi mogao biti njihov doprinos u ovom procesu.
- Razmislite o tome da napravite „probne“ aktivnosti kako biste svima pomogli da shvate o čemu se radi. Možda je teško reći „volio bih da organizujem prodaju povrća ...“ ako nikad ništa niste organizovali. Djeca i mladi ljudi ponekad vole reći da ne mogu da urade nešto ili „ja nisam dobar u ...“ ali nikada nisu imali priliku da pokušaju. Možda će im trebati ohrabrenje da to učine i /ili partneri u saradnji.
- Razmislite o tome na koga će projekat uticati na pozitivan ili negativan način

## PARTICIPATIVNI PROJEKTI I INICIJATIVE

• O ČEMU TREBA RAZMIŠLJATI.



### Korak 3: Započnite planiranje aktivnosti ili probne sesije.

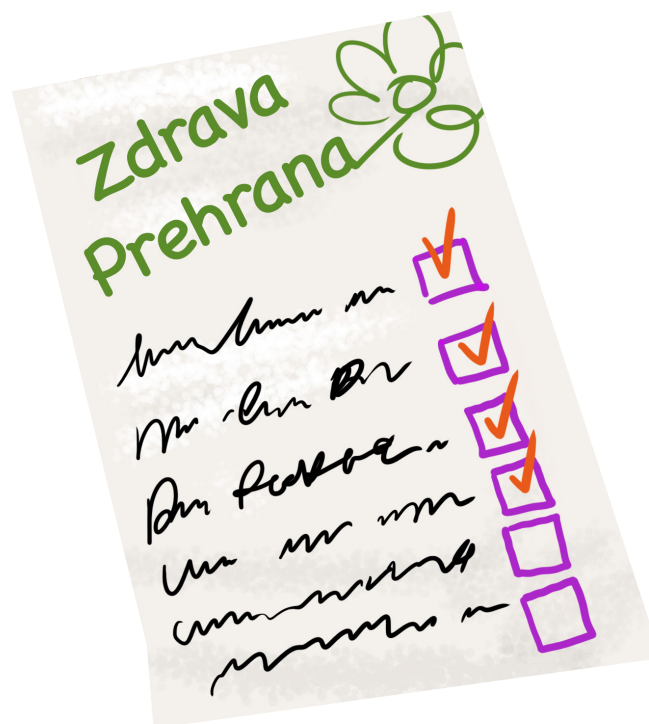
- Organizujte sastanke kako bi svi bili uključeni u planiranje. Pobrinite se da se vodi zapisnik o odlukama i zadacima.
- Jasno navedite na što će se različiti ključni akteri fokusirati i koji će biti ishodi njihovog rada. Pobrinite se da svima bude sve jasno.
- Budite praktični.
- Razmislite o tome kako biste mogli zabilježiti napredak – možda na zidu ili na fotografijama, i planirajte određeno vrijeme na kraju da biste još jednom sve pregledali i ocijenili rad sa grupom.

### Korak 4. Prođite kroz aktivnosti sa svima.

- Šta je bilo dobro u vezi toga?
- Šta bi drugi put uradili drugačije?
- Da li su se složili oko ijedne važne poruke?
- Kome su poruke namijenjene?
- Kako mogu biti sigurni da se čuje njihovo mišljenje?
- Šta se dalje dešava?

### Korak 5. Razmotrite kako dalje razvijati rad.

- Da li postoji način na koji se projekt može podijeliti s drugima, uz dozvolu za uključivanjem djece i mladih?
- Da li djeca i mladi smatraju da je projekat bio uspješan, da li bi voljeli da rade na više projekata i na što bi željeli da se fokusiraju?



*Ishrana*

## Anketa u mojoj školi: Ko koliko zna o ishrani

Osobe sa posebnim talentima ili vještinama:

Učenci, članovi osoblja, roditelji, članovi Upravnog odbora, nastavnici itd.

	Ime	Komentari / Kontakt
Proizvodnja hrane	- - - -	- - - -
Uvoz ili trgovina hranom		
Proizvodnja ili uvoz voća		
Kuhanje i priprema hrane		
Konzerviranje hrane		
Priprema bezalkoholnih pića		
Kupovina hrane		
Prodaja hrane		
Priprema stolova / organizacija večere ili zabave		
Vođenje restorana		
Znanje / iskustvo o/sa poremećajima u ishrani		
Ostalo		



*Ishrana*
**Sajam zdravlja i zabave!**
**“Nekoliko savjeta kako organizirati festival zdrave hrane u vašoj školi”**

Odličan način da pomognete učenicima da izgrade zdrav odnos prema hrani je uključivanje u planiranje sajma hrane ili festivala hrane. Dozvolite im da pokrenu i stvore festival i objasne koncept drugima. Naučiti ih o tome šta ljudi jedu, odakle dolazi hrana i kako ona utiče na njih i na okolinu je jedna stvar. Pretvaranje ideje u akciju je nešto sasvim drugo!

U tom procesu se mogu pojaviti i mnoge dodatne ideje, kao što su radionice o stvaranju komposta iz kuhinjskog otpada i uzgoj vlastitog povrtnjaka.


**Vi ste direktor. Sljedeće stvari ćete morati uzeti u obzir:**

1. **Razglasite ideju.** Najavite događaj 6–8 mjeseci unaprijed. Neka organizacija sajma bude dovoljno uzbudljiva za osoblje i članove. Okupite tim volontera.
2. **Donesite odmah logističke odluke.** Odredite datum i vrijeme, najmanje 6 mjeseci prije sajma.
3. **Učinite svoj događaj jedinstvenim.** Pronađite moto - na primjer, “Festival žetve” ili “Hrana za zdravlje i fitness”. Da li ćete imati demo snimke, predavanja, praktične usluge, hranu u čijem je pripremanju učestvovalo mnogi ljudi, igre itd.?
4. **Izaberite humanitarnu organizaciju kojoj ćete donirati većinu sredstava ili pojasnite za što ćete novac koristiti.** Koristite sponzorski novac za organizaciju sajma, razgovarajte o cijenama za različite grupe kupaca (učenike, roditelji, gosti).
5. **Dozvolite svojim koordinatorima slobodu da izaberu pod teme, dobre zadatke i imajte povjerenja u njih.** Učenici mogu biti i koordinatori. Upoznajte se sa njima kako biste prikupili informacije. Kreirajte poseban folder za svako područje planiranja.
6. **Osmislite atraktivan letak** u svrhu promocije.
7. **Planirajte dnevni red.** Redovno ga ažurirajte.
8. **Definišite ulogu koordinatora.** Pronalaženje sponzora. Koordinacija sa roditeljima. Informacije i izjave za javnost. Organizacija prostora (stolovi, struja, voda). Uklanjanje smeća i separacija (pažljivo odvajanje i sl.). Organizacija sporednih događaja itd.
9. **I još jednom: Počnite sa malo.** Postanite veći sljedeće godine. Učenici uče od učenika. Roditelji uče od roditelja. Osoblje uči od osoblja. Vi učite iz iskustva.



Preuzeto sa **Fizička kondicija: Put do zdravog života, Robert Hockey**

## Upoznavanje sa vašim prehrambenim navikama

Da biste saznali više o vašim prehrambenim navikama, morate voditi dnevnik najmanje 2 dana (jedan dan tokom sedmice i vikend). Da biste utvrdili konzistentnost svojih navika u ishrani, možda bi bilo korisno da procijenite svoje navike tokom cijele sedmice. U nastavku nekoliko uputstava koja će vam pomoći da popunite ove dnevnike.

### Vrijeme jela

Za svaki obrok ili užinu zabilježite vrijeme kada počnete jesti ili piti i kada završite.

### Obrok ili užina

Navedite je li to obrok ili užina. Ne zaboravite da sve što pijete između obroka se smatra užinom. Ako se radi o obroku, navedite je li to doručak, ručak ili večera.

### Mjesto gdje jedete

Zabilježite gdje se nalazite kada jedete obrok ili užinu ili popijete piće. Ako ste kod kuće, zabilježite sobu u kojoj se nalazite, inače zabilježite jeste li u restoranu, automobilu, baru, itd.

### Vrsta hrane i količina

Navedite šta jedete i približnu količinu. Ako jedete kod kuće i imate malu količinu, bit će vam korisno izmjeriti količinu hrane koju jedete kako biste postali svjesniji veličine porcija. Ako ne znate tačan iznos, trebat ćete ga procijeniti, imajući na umu da većina ljudi obično podcjenjuje taj iznos.

### Položaj

Navedite svoj fizički položaj dok jedete ili pijete – Ležeći? Sjedeći? Stojeći? Hodajući? Itd ...

### Povezana aktivnost

Zapišite šta još radite dok jedete ili pijete. Na primjer, pripremanje večere, gledanje televizije, čitanje, vožnja automobila, razgovor na telefon, rad ili igranje na računaru, itd.

### Socijalna situacija

Navedite da li ste sami, s nekim ili sa grupom ljudi svaki put kada jedete ili pijete.

### Raspoloženje

Zapišite kako se osjećate prije nego počnete jesti ili piti. Jeste li zadovoljni? Sretni? Tužni? Depresivni? Ljuti? Dosadno vam je? Umorni? U žurbi? Usamljeni? Napeti? Itd...

### Nivo gladi

Zabilježite koliko ste gladni prije nego počnete jesti ili piti. Ocijenite nivo gladi na skali od 1-10, gdje ocjena 1 znači da niste bili gladni, do ocjene 10, što bi značilo da ste bili vrlo gladni.

## Evaluacija dnevnog dnevnika ishrane

Pažljivom procjenom vašeg 2-dnevnog dnevnika ishrane postat ćete svjesniji onoga što jedete i pijete i koliko jedete i pijete. Takođe ćete moći da vidite obrasce kada i zašto jedete i pijete.

## Analiza oblika hrane

Odgovaranjem na sljedeća pitanja možda ćete moći prepoznati neke od ovih obrazaca:

- Koliko dana ste preskočili barem jedan obrok?
- Koliko puta ste jeli kad niste bili gladni?
- Koliko ste puta jeli jer vam je bilo dosadno?
- Koliko ste puta jeli jer ste bili ljuti i / ili depresivni?
- Koliko ste puta uzeli hranu za koju znate da je niste trebali jesti?
- Koliko dana ste popili više od jednog alkoholnog pića?
- Koliko ste dana pojeli barem jedan desert?

- Koliko su puta drugi ljudi izazvali neželjeno ponašanje u ishrani?
- Koliko ste puta nastavili jesti i kada ste završili sa obrokom, a kasnije poželjeli da niste toliko jeli ili pili?

Preuzeto sa **Fizička kondicija: Put do zdravog života, Robert Hockey**







Naša škola teži da bude zdrava škola. Naša djeca će napredovati u školi koja promovira zdravu hranu i prehrambene navike. Da bi se ovaj cilj ostvario, potrebno je angažovanje i pomoć što većeg broja članova zajednice. Potrebno nam je vaše znanje i dragocjena stručnost. Molimo vas napisati svoje iskustvo, zanimanje, obrazovanje i ideje. Prije nego vam dodijelimo bilo kakav zadatak, porazgovarat ćemo sa vama. Možda će nam trebati vaša pomoć kao pružaoca usluga, člana grupe za planiranje itd.

Molimo vas navedite svoje ime i vaše kontakt podatke. Ukratko nam objasnite područje svoje stručnosti: proizvodnja hrane, uvoz, trgovina hranom, proizvodnja ili uvoz voća, kuhanje, priprema hrane, konzerviranje hrane, pripremanje bezalkoholnih pića, kupovina ili prodaja hrane. Imate iskustvo u organizovanju događaja, večere, zabava, vođenju restorana. Poznavanje ili iskustvo u radu sa osobama koje su imale poremećaj ishrane, itd.

## Ishrana

### Inkluzija u ishrani!

1. Zapamtite da je svaka kultura specifična, da **religije** i etničke grupe utječu na navike u ishrani i običaje pri pripremi hrane. Na primjer, neke religije imaju pravila i prehrambene smjernice o pripremi hrane i o tome što ljudi mogu ili ne mogu jesti, ili drugi biraju specifične dijete kao što su vegetarijanstvo ili veganstvo. Postoji li specifična hrana koju **osoblje i učenici** konzumiraju u vašoj školi?
2. Prihvatite i promovirajte raznolikost kulturnih, vjerskih, etničkih dijeta i običaja. Obogatite školsku kafeteriju/kantinu kako biste prihvatili i poštovali učenike i osoblje iz različitih etničkih, vjerskih i drugih sredina i zadovoljili potrebe i preferencije svakoga. Probajte hranu začiniti začinima, kao što su bosiljak, čili, origano, bijeli luk, kari, koji mogu zamijeniti sol i zasićene masti dajući specifičan okus jelima koja se nude.
3. Imajte na umu da je i piće hrana!
4. Mnoge kulture nude ukusna pića, poput voćnih napitaka, mliječnih napitaka, bogatih namirnica, biljnih čajeva, tradicionalno fermentiranih pića iz povrća koja mogu poslužiti kao izvrsni zdravi obroci u kafeterijama.
5. Ohrabrite učenike i roditelje da zajedno pripreme tradicionalna jela. Uključite djecu u odabir i kupovinu namirnica za obrok i upoznajte ih sa sljedećim uputstvima za kuhanje. Povećajte njihovo učešće u izboru obroka i u procesu pripreme.
6. Slavite kulturna okupljanja i večeri uz jela pripremljena od strane roditelja i djece. Učenici i nastavnici imaju priliku probati jela iz različitih kultura i tradicija. Razgovarajte o ukusu, boji, obliku, aromi, teksturi različitih namirnica, kao i o običajima vezanim za ishranu zemalja iz kojih dolaze. Potražite sličnosti **u vašoj nacionalnoj kuhinji i razgovarajte o razlikama. Ukrasite prostor umjetničkim djelima ili zanatima iz mjesta porijekla pripremljenih jela.**



# JEDITE "DUGU"

Da li ste znali da boje hrane na vašem tanjiru mogu reći puno toga o njihovoj nutritivnoj / hranjivoj vrijednosti. Jedući „dugu“, što predstavlja miješanje raznih vrsta voća i povrća, je najlakši način da unesete najviše vitamina i minerala dok jedete raznoliku količinu hrane istovremeno".

# NAŠA PIRAMIDA



"Želite da poboljšate svoje zdravlje, raspoloženje i energiju? Probajte kombinovati fizičku aktivnost sa dobro balansiranom ishranom, i iskusite razliku u tome kako izgledate i kako se osjećate!"

