

ინფორმირებულობა

რატომ უნდა დავინტერესდეთ ჩვენი მოსწავლეების კვების რაციონით

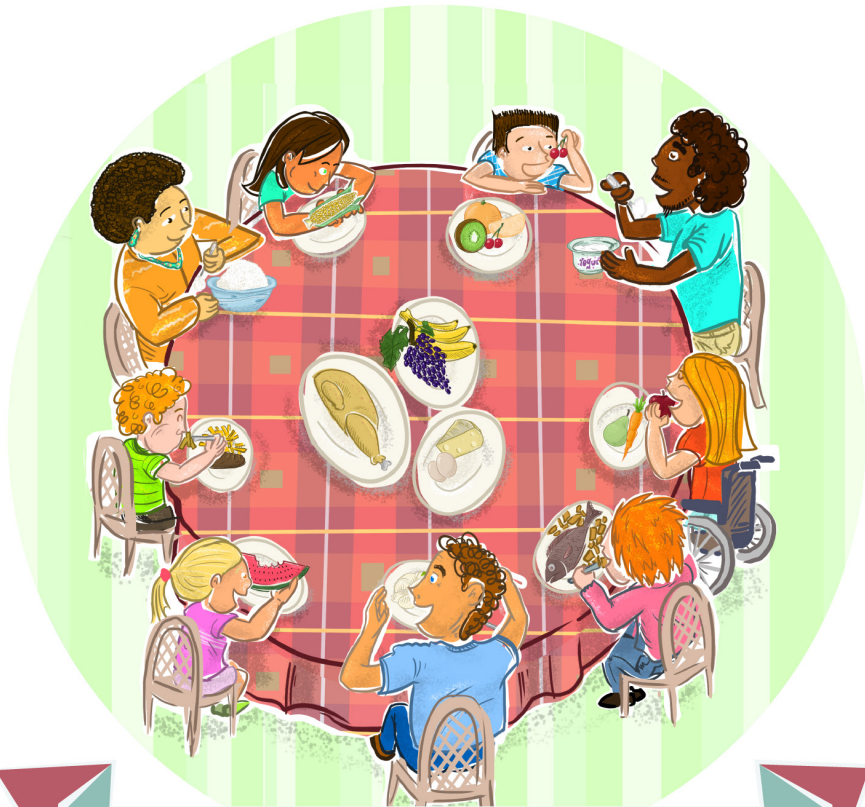
მზადება

კვების წიგნიერების სწავლება საერთო სასკოლო მიდგომაა

მოქმედება

მოგვისმინონ და გაიაზრონ ჩვენი მოქმედები!

კვება



კვება

კვება

რომაული ანდაზის თანახმად, გემოვნებაზე არ დავობენ. და მართლაც, რა საკვები თუ სასმელი მოგვწონს და არ მოგვწონს, როგორ ვაძუალებთ და მივირთმევთ საკვებს, ეს ჩვენი პირადი არჩევანია. ამგვარად, ჩვენ ვსარგებლობთ პიროვნული თავისუფლების უფლებით (ადამიანის უფლებების საყოველთაო დეკლარაცია, მუხლი 3). ეს იმაზე მიუთითებს, რომ ის, თუ როგორ ვიკმაყოფილებთ საკვებისა და სასმელის მიღების ჩვენს ძირითად საჭიროებებს, ჩვენი უფლებების ნაწილს წარმოადგენს და მას სოციალური განზომილება გააჩნია, რაც, თავის მხრივ, უკავშირდება სწავლებას დემოკრატიული მოქალაქეობისა და ადამიანის უფლებების შესახებ. თავისუფლება პასუხისმგებლობას გულისხმობს. ჩვენი კვებითი ჩვევები გავლენას ახდენს ჩვენს ჯანმრთელობასა და, გარკვეულწილად, ჩვენი სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე. ამრიგად, ჩვენ დიდი პასუხისმგებლობა გვეკისრება საკუთარი კეთილდღეობაზე. თუმცა, ჩვენი პასუხისმგებლობა ამით არ შემოიფარგლება. მაგალითად, თუ ყაბაყს ან ნესვს მივირთმევთ ზაფხულობით, ჩვენ ამით ადგილობრივ წარმოებას ვეხმარებით. და თუ ჩვენ ამ საკვების მირთმევას ზამთარში მოვისურვებთ, ამით ჩვენ სურსათის მოწოდების გლობალურ ქსელს ვასაზრდობთ, რაც ეკოლოგიაზე თავის კვალს ტოვებს. თუმცა, უნდა აღვნიშნოთ, რომ თითქმის შეუძლებელია გლობალურ წარმოებას სრულად განუდგე.

ჩვენ სკოლებს ვთავაზობთ გაამხნევონ მოსწავლეები, რათა მათ შეძლონ გაიაზრონ და გააცნობიერონ კვებასთან დაკავშირებული საკუთარი ჩვევები, სურვილები და საჭიროებები. ნებისმიერი ასაკის გოგონები და ბიჭები საკმაოდ კარგად იცნობენ საკუთარ კვებით ჩვევებს. ამრიგად, შეფასება იმისა, თუ რა საკვებსა თუ სასმელს ვირჩევთ და როგორ ვაძუალებთ, წარმოადგენს პროცესს, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე გრძელდება.

სკოლას გააჩნია შესაძლებლობა და უნარი იზრუნოს მოსწავლეებს შორის საკვებთან დაკავშირებით გაკეთებული არჩევანისა და მათი კვებითი ჩვევების ცნობადობის ამაღლებაზე. სკოლა უნდა ამხნევებდეს მოსწავლეებს, რათა მათ შეძლონ პასუხისმგებლობის აღება საკუთარ კეთილდღეობაზე, საზოგადოების ჯანმრთელობასთან და, ასევე, ჩვენს პლანეტასთან დაკავშირებულ პრობლემებზე (დამატებითი ინფორმაციისათვის იხილეთ: დემოკრატიული კულტურის კომპეტენციები, გვ. 41-დან). ამგვარად, ჩვენ ხელს ვუწყობთ მოსწავლეებში თავდაჯერებულობისა და ცნობადობის ამაღლებას საკუთარ კომპეტენციებთან, ჯანსაღ კვებასთან და იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ უნდა ვმართოთ ჩვენი კვებითი ჩვევები მაქსიმალური სარგებლის მისაღებად (დამატებითი ინფორმაციისათვის იხილეთ: დემოკრატიული კულტურის კომპეტენციები, გვ. 42-დან).

გარდა ამისა, ჰლურადისტურ საზოგადოებებში სკოლები ხშირად წარმოადგენს მიკრო საზოგადოებებს, რომლებიც აერთიანებს სხვადასხვა თემებს, როგორცაა ემიგრანტთა თემები, განსხვავებული რელიგიისა თუ კულტურის მქონე თემები. ადგილობრივი მოსწავლეებიც კი, არ უმნიან ჰომოგენურ ჯგუფს. შესაბამისად, მოსწავლეებისა და მათი მშობლებისათვის შესაძლებლობის მიცემა, რათა მათ წარმოაჩინონ საკუთარი ტრადიციები, საშზარულოსთან დაკავშირებული ადათ-წესები და გაუზიარონ ისინი სხვებს, საუკეთესო გზაა იმისთვის, რომ დავეხმაროთ ადამიანებს გაიფართოვონ თვალსაწიერი და ობიექტურად შეაფასონ ის ადამიანები, რომლებსაც ისინი განსხვავებულად მიიჩნევენ. კულტურული განსხვავებულობისა და სხვათა შეხედულებების, მსოფლმხედველობისა და პრაქტიკის მიღება“ (დამატებითი ინფორმაციისათვის იხილეთ: დემოკრატიული კულტურის კომპეტენციები, გვ. 39-დან) წარმოადგენს დამოკიდებულებას, რომელიც გვეხმარება იმაში, რომ დემოკრატიული საზოგადოება დავიცვათ და მსხვერპლად არ შევწიროთ რასობრივ სიძულვილსა და ცრურწმენებს.

კვება

ღაეხმარე და გაამხნევე! მოსწავლეთა კვებასთან დაკავშირებული ჩვევები

ბოლოს როდის მიირთვით საკვები სიამოვნებით? როცა თქვენ მთელი გრძნობით დააგემოვნეთ საკვები და იგრძენით არა მარტო კმაყოფილება, არამედ ბედნიერებაც? როდის მოგინდათ დაგეხუჭათ თვალები, რათა სრულად საკვების გემოზე ყოფილიყავით კონცენტრირებული?

ოდესმე დაფიქრებულხართ რომ ცხოვრების აჩქარებულმა ტემპმა ძირფესვიანად შეცვალა თქვენი ცხოვრების წესი და ისეთ ადამიანად გაქციათ, რომელიც იმდენად არის დაკავებული საქმეებით, რომ ნაჩქარევად მიირთმევს საკვებს, ისე, რომ არც აინტერესებს რას მიირთმევს და, ძალიან ხშირად, ამას აკეთებს ფეხზე მდგომი ან სიარულის დროს? თუ თქვენ იმ კომფორტის მოყვარულ ადამიანების კატეგორიას განეკუთვნებით, რომლებიც საკვებს კომფორტის შესაქმნელად ან სტრესისგან გასათავისუფლებლად მიირთმევენ, ან საკვებს როგორც ჯილდოს ისე მიირთმევენ და არა შიმშილის დასაკმაყოფილებლად?

კვებასთან დაკავშირებული თქვენი ქცევა უფრო გონივრულია თუ გაუცნობიერებელი? კვების დროს მთელი თქვენი ყურადღება და შეგრძნებები არის მიმართული იმისკენ რომ სიამოვნება მიიღოთ იმისგან რასაც მიირთმევთ? ან იქნებ „ემოციურად“ იკვებებით? საკვებს იმიტომ მიირთმევთ რომ თავი უკეთ იგრძნოთ, ანუ, იკვებებით ემოციური საჭიროებების და არა საკვების მიღების საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად?



რა გავლენას ახდენს თქვენი კვებითი ჩვევები თქვენს ფიზიკურ თუ გონებრივ ჯანმრთელობასა თუ სოციალურ კეთილდღეობაზე? რა შეგიძლიათ გვიაზნოთ თქვენს კულტურაზე, ტრადიციებსა და პირად ისტორიაზე? თქვენი სკოლის საზოგადოების წევრთა კვებითი ქცევები რამდენად უწყობს ხელს სკოლაში ჯანსაღი გარემოს შექმნას? სკოლის სასწავლო პროგრამაში მოცემული კვებასთან დაკავშირებული საკითხები რამდენად მოიცავს თემებს, რომლებიც საკვების მიღებასთან ასოცირებულ სიამოვნებას უკავშირდება და არ შემოიფარგლება მხოლოდ ფაქტებითა და ციფრებით? სასწავლო პროგრამით გათვალისწინებული საკითხებში წარმოებს საკვების კვლევა მისი უპირველესი ფუნქციის მიღმა, რომელიც მდგომარეობს ორგანიზმის ყველა იმ საკვები ნივთიერებითა და ელემენტით მომარაგებაში, რომელიც აუცილებელია მისი გადარჩენის, ზრდისა და ფუნქციონირებისათვის?

მსგავსი კითხვების დასმა და მათზე მიღებული პასუხების ანალიზი მიზანშეწონილია აღნიშნულ თემაზე მსჯელობის დასაწყებად.

ამ კითხვების წყალობით შესაძლებელია თვალსაწიერის გაფართოება, კვებასთან და კვების რეჟიმთან დაკავშირებული მშრალი ფაქტებისა და მის შესახებ სახელმძღვანელოებში მოცემული ინფორმაციის ჩარჩოებიდან გასვლა და ერთგვარად მივიწყებული გასტრონომიის ხელოვნების გახსენება, რომელსაც ლანგი (1983 წ.) შემდეგნაირად განმარტავს: „საკვების შერჩევის, მომზადების, მიერთვისისა და მისგან სიამოვნების მიღების ხელოვნება“, რომელმაც საუკუნეებს გაუძლო.

დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ მოიძიოთ შემდეგ წყაროებსა და უფასო ვებ-გვერდებზე:

- 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.htm>

კვება

დაეხმარე და გაამხნევე! მოსწავლეთა კვებასთან დაკავშირებული ჩვევები

რა ინფორმაციას ფლობთ დღევანდელ დღეს ბავშვებისა და ახალგაზრდების კვებით ჩვევებთან დაკავშირებით? რა პასუხისმგებლობას ვიღებთ მათზე? რა ზემოქმედება მოახდინა კვებით ჩვევებზე იმ ცვლილებებმა, რომელიც განიცადა ჩვეულმა სამუშაო განრიგმა, ოჯახში როლების ტრადიციულმა გადანაწილებამ და ჩვენმა ცხოვრების წესმა? რა როლს ასრულებს ინდუსტრიალიზაცია და ურბანიზაცია ჩვენი კვების ჩვევებისა და წესის ჩამოყალიბებაში? რამდენად ინფორმირებული და მომზადებული ვართ იმისთვის, რომ თავი გავართვათ თანამედროვე კვების ინდუსტრიასა და მის სტრატეგიებს? რა უნდა მოვუხერხოთ თაობას, რომლისთვისაც სწრაფი კვება არა მხოლოდ ყველაზე მოსახერხებელი, ადვილად ხელმისაწვდომი არჩევანია, არამედ სტატუსის მაჩვენებელი და, ამავე დროს, სოციალიზაციის აღიარებული ფორმა? რა რეაგირება უნდა ჰქონდეს სკოლას ჭარბწონიანობისკენ მიდრეკილი თანამედროვე ცხოვრების სტილზე?

ბავშვებისა და ახალგაზრდების კვებით ქცევაზე მრავალი ფაქტორი ახდენს გავლენას. ექსპერტები ამ ფაქტორებს სამ კატეგორიად აჯგუფებენ:

- a) პიროვნული (დამოკიდებულებები, შეხედულებები, საკვების არჩევანი, თავდაჯერებულობა და ბიოლოგიური ცვლილებები)
- b) გარემო (უშუალო სოციალური გარემო, როგორცაა ოჯახი, მეგობრები, თანატოლები სოციალურ ქსელში, და სხვა ფაქტორები, როგორცაა სკოლა, სწრაფი კვების ობიექტები და სოციალური და კულტურული ნორმები)
- c) მაკროსისტემები (საკვების ხელმისაწვდომობა, სურსათის წარმოებისა და დისტრიბუციის სისტემები, მას მედია და რეკლამა)

მნიშვნელოვანია ბავშვების ხელშეწყობა და წახალისება, რათა მათ ჯანსაღი კვებისა და ფიზიკური ვარჯიშის ჩვევები ჩამოყალიბდეთ, რადგან აღნიშნული იმ ჩვევებს განეკუთვნება, რომლებიც ადრეულ ასაკში ყალიბდება და ადამიანს მთელი ცხოვრების მანძილზე მიჰყვება.



მაწვე კვებითი ჩვევები, რომლებიც ყველაზე გავრცელებულია ბავშვებსა და ახალგაზრდებს შორის მოიცავს შემდეგს:

1. საკვების მიღების ჯერის გამოტოვება, ყველაზე ხშირად საუზმის, ძირითადად დროის სიმცირის გამო, ასევე, დილით ძილის პერიოდის გახანგრძლივების მიზეზით, მადის დაქვეითებისა და დიეტის გამო.
2. ძირითად კვებებს შორის წახემსება ძალიან გავრცელებულ პრაქტიკას წარმოადგენს და ვინაიდან ბავშვები და ახალგაზრდები წახელმსებებისა ხშირად იმას მიირთმევენ რაზეც მათ ხელი ადვილად მიუწვდებათ, წასახემსებლად მათთვის ჯანსაღი საკვების მომარაგება ძალიან მნიშვნელოვანია.
3. საკვების მიერთვევა სახლს გარეთ და მზა საჭმელის მომსახურებით სარგებლობა. დატვირთული განრიგი, რაც დღეს ჩვენს რეალობას წარმოადგენს, ასევე, ოჯახში როლების ტრადიციული გადანაწილებისა და ჩვენი ცხოვრების წესის ცვლილებამ მნიშვნელოვნად განაპირობა ის, რომ საკვების მიერთვევა სახლს გარეთ გვიწევს და ხშირად ვსარგებლობთ მომსახურებით, რომელიც მზა საკვების მიწოდებას გულისხმობს.

როგორც ძირითად კვებებს შორის წახემსების პრაქტიკის დამკვიდრებამ, ასევე სახლს გარეთ საკვების მიერთვევისა და მზა საკვებით მომსახურებით სარგებლობამ შედეგად გამოიღო:

- ბოჭკოვანი საკვების, უმი ხილისა და ბოსტნეულის არასაკმარისი მოხმარება
- ცხიმების მაღალი შემცველობის მქონე საკვების, ნაჯერი ცხიმებისა და შაქრის დანამატების გადაჭარბებული რაოდენობით მიღება
- რძის ნაკლები რაოდენობით მიღება (დაბალცხიმოვანი საკვები პროდუქტის ჩანაცვლება მაღალცხიმოვანი საკვები პროდუქტით)
- გამაგრილებელი სასმელების და არაციტრუსოვანი წვენების/სასმელების მაღალი მოხმარება

4. კვების მკაცრი რეჟიმი და წონის კონტროლის პრაქტიკა, რომელიც ფართოდ არის გავრცელებული ახალგაზრდებში, განსაკუთრებით გოგონებში
5. საკვების დაკავშირება განწყობასთან: სტრესი და ემოციური მდგომარეობა სერიოზულ ზიანს აყენებს ჩვენს ენერგობალანსს, ეს განსაკუთრებით გამოხატულია მოზარდებში, რისი შედეგიც ხშირად არის ძალიან მცირე ან ძალიან დიდი რაოდენობით საკვების მიროთმევა.

დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ მოიძიოთ შემდეგ წყაროებსა და უფასო ვებ-გვერდებზე:

<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.

კვება

რასაც ვხედავ იმას ვჭამ! ფაქტორები, რომლებიც ზემოქმედებს კვებით ჩვევებზე

საკვები პროდუქტის მარკეტინგი - რას ნიშნავს ეს:

- რეკლამების განთავსება ონლაინ
- პროდუქტის განთავსება და ბრენდირება
- ვირუსული მარკეტინგი
- სპონსორობა
- პირდაპირი მარკეტინგი
- რეკლამირება ვიდეოთამაშებში
- გაყიდვის ადგილზე პროდუქტის პოპულარიზაცია
- ინტეგრირებული მარკეტინგი
- ინტერაქტიული და მომხმარებლის მიერ წარმოებული მარკეტინგი



ინდივიდუალური და ინტრაპერსონალური ფაქტორები

- ფსიქოლოგიური/ფსიქოსოციალური
- განვითარებასთან დაკავშირებული
- ბიოლოგიური (სენსორული მახასიათებლები და გემოვნება, მაგ. საკვების არჩევანი)

მაკროსისტემები

- მედია
- სურსათის/საკვები პროდუქტის წარმოება
- დამუშავებისა და დისტრიბუციის სისტემები
- საკვები პროდუქტის მარკეტინგი



კვებითი ჩვევები



ფიზიკური გარემო

- სახლი
- უბანი
- საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილები
- დაწესებულებები
- სწრაფი კვების ობიექტები
- რესტორნები და ა.შ.

სოციალური გარემო

- ოჯახი
- თანატოლები
- მეგობრები
- მასწავლებლები
- სოციალური და კულტურული ღირებულებები და ნორმები

საკვები პროდუქტების ბავშვებისთვის განკუთვნილი მარკეტინგის მეთოდების შესახებ დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ იხილოთ ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ძირითად პუბლიკაციებში: :

- ბავშვებისთვის განკუთვნილი, ცხიმებით, მარილითა და შაქრით გაჯერებული საკვები პროდუქტის მარკეტინგი: <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

კვება

ჯანსაღ კვებაზე გადასვლასთან დაკავშირებული გეგმები

ჯანსაღ კვებაზე გადასვლასთან დაკავშირებული გეგმები:

1. ერთპიროვნული გადაწყვეტილება მიიღოთ და შემოიტანოთ საუკეთესო გამოსავალი; თუ
2. ეცადოთ მიღწეული იყოს კონსენსუსი (რომელიც თქვენი მხრიდან გარკვეულ კომპრომისს გულისხმობს)

დემოკრატიისა და მდგრადობის უზრუნველყოფის თვალსაზრისით, უკეთეს გამოსავალს წარმოადგენს კონსენსუსის ძიება.

რატომ კონსენსუსი?

კონსენსუსი წარმოადგენს ღია, მონაწილეობით და დემოკრატიულ პროცესს, რომლის დროსაც ყველა ხმა მნიშვნელოვანია.

1. ეფუძნება ჯგუფურ პრინციპს - დამყარებულია ღირებულებებზე, როგორცაა ნდობა, თანამშრომლობა, კეთილი ნება
2. გამართლებულია მრავალრიცხოვანი ჯგუფის შემთხვევაში - წარმოადგენს დინამიკურ პროცესს, რომელიც წამოყენებული იღებებიდან ახალი იღებების წარმოქმნის შესაძლებლობას ქმნის
3. არ საჭიროებს დიდ დროს
4. შეუძლებელია მისი ფარულად ჩაშლა ან მასზე ფარულად ზემოქმედება - იგი ავალდებულებს მონაწილეებს პასუხისმგებლობა აიღონ პროცესის ჩაშლისკენ მიმართულ ქმედებებზე

კონსენსუსი წარმოადგენს წინადადებების მიღების პროცესს. პირები, რომლებიც წინააღმდეგი არიან მიღებული იქნეს წამოყენებული წინადადება, ვალდებული არიან ხმამაღლა გამოთქვან ის, თუ, მათი ხედვით, რაში მდგომარეობს პრობლემა. გადაწყვეტილების მიღება არ წარმოებს ვიდრე მოგვარებული არ იქნება ყველა პრობლემა. თუ პრობლემა ნარჩუნდება საკითხის განხილვისა და მასთან დაკავშირებით გამართული დებატების შემდეგაც, ინდივიდუალურ პირებს შეუძლიათ დაადასტურონ რომ ისინი არ ეთანხმებიან წინადადებას, ვინაიდან მიიჩნევენ რომ პრობლემა გადაუჭრელი რჩება და მათ შეუძლიათ გადგენენ გვირდზე და საშუალება მისცენ დანარჩენ მონაწილეებს მიიღონ წამოყენებული წინადადება. გადაწყვეტილება აუცილებელი არ არის გულისხმობდეს იმას, რომ ყველა მონაწილე ერთსულოვნად ეთანხმება შემოთავაზებულ წინადადებას. იმ შემთხვევაში, თუ ბევრი მონაწილე მკაცრად იკავებს თავს ან წინააღმდეგია მიღებულ იქნეს საკითხი, წარმოებს ამ საკითხის ან პროექტის შეჩერება (ყოველ შემთხვევაში, დროებით).



ძირითადი ეტაპები:

1-ლი ეტაპი:

- წინადადების წამოყენება
- კითხვებზე პასუხი
- ზოგადი მსჯელობა
- კონსენსუსის ძიება

მე-2 ეტაპი:

- პრობლემების ჩამონათვალი
- განხილვა
- მოწოდება კონსენსუსისაკენ

მე-3 ეტაპი:

- ყველა პრობლემის ჩამოყალიბება და მასთან გამკლავების ძალისხმევა
- თითოეულ პრობლემასთან დაკავშირებით წამოჭრილ კითხვებზე პასუხი
- პრობლემებზე ცალ-ცალკე მსჯელობა
- იქნა თუ არა გადაჭრილი ყველა პრობლემა.

საბოლოო არჩევანი:

- მხარის არ დაჭერა
- თავის შეკავება
- გვერდზე გადგომა
- დაბლოკვა
- შესავალი: რაზე ვსაუბრობთ? საკითხის წამოყენება - რაში მდგომარეობს პრობლემა? პრობლემის დაზუსტება - მისი განხილვა კონტექსტში. მსჯელობა, სხვადასხვა იდეების, პრობლემებისა და პერსპექტივების მოსმენა - მსჯელობა შესაძლო გადაწყვეტილებებისა და ამ გადაწყვეტილებების შედეგად წარმოქმნილი შესაძლო პრობლემების შესახებ. შემოთავაზების ჩამოყალიბება/შემოთავაზების დაყენება. კითხვებზე პასუხის გაცემა. პრობლემები. განხილვა / შესწორებები. შემოთავაზების თავიდან ჩამოყალიბება. კონსენსუსის მიღწევის მცდელობა. მნიშვნელოვანი პრობლემები/წინააღმდეგ წასვლა. გვერდზე გადგომა, დაბლოკვა. კონსენსუსი მიღწეულია.

კვება

საერთო სასკოლო მიდგომა და საკლასო პრაქტიკა

კითხვაზე: „რა არის სკოლა?“ პასუხს განაპირობებს ხედვა. ზოგიერთი პასუხს იწყებს მასწავლებელზე საუბრით და ხსნის გაკვეთილზე მიმდინარე პროცესს, მაშინ როცა სხვები სკოლის საზოგადოებაზე იწყებენ საუბარს და სკოლას აღწერენ როგორც საზოგადოების მნიშვნელოვან ელემენტს, ან აღწერენ რა ხდება შესვენებების დროს. ერთიანი სასკოლო მიდგომა გულისხმობს იმას, რომ სკოლის საზოგადოების ყველა და ნებისმიერ ასპექტს საკუთარი დატვირთვა აქვს. იგივე ეხება კვებასაც, რომელიც შემოქმედებს სკოლის საზოგადოების ყველა წარმომადგენლის ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე. ჯანსაღი ცხოვრების წესი, როგორც ზოგადი მიდგომა და ჯანსაღი კვება, როგორც მისი ერთ-ერთი ელემენტი, სკოლის საერთო საზრუნავს უნდა წარმოადგენდეს, რადგან კარგად არის ცნობილი, თუ რამდენად მჭიდრო კავშირშია სწავლა ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობასთან. იმის გათვალისწინებით, რომ ახალგაზრდები თავიანთი ცხოვრების პირველი 15-20 წლის განმავლობაში დიდ დროს ატარებენ სასკოლო გარემოში, ხოლო პედაგოგები და სკოლის თანამშრომლები - სავარაუდოდ, ათწლეულებს, სკოლა არა მხოლოდ განათლების კერას წარმოადგენს, არამედ სოციალური, ემოციური და ფიზიკური განვითარების კერასაც, ადგილს, სადაც წარმოებს დიდი რაოდენობით საკვებისა და სასმელის მოხმარება. სკოლა ის ადგილია, სადაც ამ მიკროსაზოგადოების წევრები მეგობრებს იძენენ, ამყარებენ ერთმანეთთან ურთიერთობებს, სწავლობენ სირთულეების დაძლევის და ერთად მიირთმევენ საკვებს. დემოკრატიული ხელმძღვანელობა არა მხოლოდ სახელმწიფოს მიერ არჩეულ პოლიტიკურ სისტემას ასახავს, არამედ, ასევე, წარმოადგენს კულტურულად მრავალფეროვან საზოგადოებას. არც ერთ სფეროში არ არის ტრადიციებისა და ჩვევების ისეთი მრავალფეროვნება, როგორც კვების სფეროში. მაგრამ, დღეს პრობლემას ტრადიციული და განსხვავებული რეგიონული თუ ეროვნული კვების ჩვევები კი არ წარმოადგენდეს, არამედ უფრო იმ მზა საკვები პროდუქტების გლობალიზებული და მასობრივი წარმოება, რომელთა შექმნაც და მოხმარებაც მარტივად და იაფად არის შესაძლებელი. სკოლის საზოგადოებასთან ერთად შესაძლებელია სკოლის გარემოსა და კვების კულტურის შექმნა, რომელიც ხელს უწყობს ჯანმრთელობასა და ჯანსაღი კვების ჩვევების დამკვიდრებას.

ერთი შეხედვით, მიზანი მარტივი მისაღწევია და ამისათვის საჭიროა სკოლის ხელმძღვანელის მიერ არაჯანსაღი საკვების შესახებ ინფორმაციის მოპოვება და სკოლაში ამგვარი საკვების სახლიდან წამოღების აკრძალვა, სკოლის სასადილოდან ამგვარი საკვების ამოღება ან სკოლის შემოგარენში არსებული მაღაზიებისთვის ამგვარი საკვებით ვაჭრობისგან თავის შეკავების შესახებ რჩევის მიცემა. თუმცა, გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ აკრძალვა კონტრპროდუქტიულია და ისეთი კონცეფციების შექმნას უწყობს ხელს, რომლებიც ძირს უთხრის ინიციატივას. დემოკრატიული ხელმძღვანელისათვის ცნობილია ის, რომ მონაწილეობა მდგრადი გადაწყვეტილებების საფუძველია; სკოლის დემოკრატიული ხელმძღვანელობა გამართლებულია თავად დემოკრატიის ბუნებით და ჩვენი საზოგადოებების სოციალური კონტექსტით. განათლების პროცესებში მონაწილე დაინტერესებულ მხარეებს შორის კონკრეტულ საკითხებზე დემოკრატიული გზით კონსენსუსის მიღწევა ხშირად რთულია დღევანდელ მრავალფეროვან საზოგადოებაში. ამრიგად, სკოლის ხელმძღვანელები უნდა შეეცადონ შექმნან ისეთი გარემო, რომელიც სხვათა ღირებულებებისადმი პატივისცემას უწყობს ხელს. სკოლის ხელმძღვანელების ურთიერთობა დაინტერესებულ მხარეებთან, როგორცაა, მასწავლებლები, მოსწავლეები, მათი მშობლები და საზოგადოების წევრები, კონსტრუქციული უნდა იყოს. ამგვარი ხელმძღვანელობის შედეგს წარმოადგენს ის, რომ სხვათა ღირებულებების რეალური აღქმა, სკოლის ხელმძღვანელს აწვდის მნიშვნელოვან ინფორმაციას იმის თაობაზე, თუ რა უნდა მოიმოქმედოს იმისთვის, რომ ამ ღირებულებების მატარებელმა დაინტერესებულმა მხარეებმა საკუთარი ძალისხმევა მიმართონ ისეთი მიზნების შესრულებისაკენ, როგორცაა სკოლაში ჯანსაღი საკვებისა და ჯანსაღი კვებითი ჩვევების დამკვიდრება. მომხრეების მოსაზიდად, სკოლის ხელმძღვანელი უნდა ფლობდეს ინფორმაციას იმის თაობაზე, თუ რა ცოდნასა და გამოცდილებას ფლობენ მისი პოტენციური მომხრეები კონკრეტულ სფეროში. როგორც სკოლის დირექტორი, თქვენ კარგად უნდა ერკვეოდეთ თუ რა კომპეტენციებს ფლობენ დაინტერესებული მხარეები და უნდა მიმართოთ მათ წინადადებით საკუთარი ცოდნა, გამოცდილება და უნარები სკოლის კეთილდღეობის უზრუნველყოფას მოახმარონ! დემოკრატიის ქრილში, ეს თქვენი უფლებამოსილებების სხვებისთვის გაზიარებას ნიშნავს, და ამისთვის თქვენ მზად უნდა იყოთ.



კვება

ადგილობრივი წყაროდან ჩვენს სკოლაში!

“მიერთვით ადგილობრივი პროდუქტი! მიერთვით სეზონური საკვები! მიერთვით ორგანული საკვები!” გზავნილებს იმის შესახებ, თუ რა მივირთვათ და სად შევიძინოთ საკვები, ყოველდღიურად ვაწყდებით. ქვემოთ მოცემულია იმ მიზეზთა ჩამონათვალი, რომელიც დაგარწმუნებთ, თუ რატომ არის გონივრული გადაწყვეტილება იმის თაობაზე, რომ სკოლის სასადილოსა თუ სკოლის შემოგარენში არსებულ მაღაზიებში შეტანილი იქნეს სეზონური და ადგილობრივად წარმოებული საკვები პროდუქტები და, ასევე, მოსწავლეების დარწმუნება, რომ სახლიდან წამოღებული საკვები ამ მოთხოვნას აკმაყოფილებდეს.

1. ფინანსური მხარე

სეზონური ხილისა და ბოსტნეულის ფასები, ჩვეულებრივ, დაბალია, მარაგში მისი დიდი რაოდენობით არსებობის გამო. ეს მოთხოვნა-მიწოდების ძირითადი კანონია. შესაბამისად, სკოლის მომარაგება იმ ხილითა და ბოსტნეულით, რომელიც სეზონზე შემოსულია, ნაკლებ ხარჯებთან იქნება დაკავშირებული როგორც სკოლისთვის, ასევე მოსწავლეთა ოჯახებისათვის.

2. გემო

არასეზონური და არადგილობრივი საკვები პროდუქტის მოყვანა ან სათბურებში წარმოებას ან მათ შემოტანას ქვეყანა უზრუნველყოფს მსოფლიოს სხვა ნაწილებიდან, რაც გავლენას ახდენს საკვების გემოზე. მოსავლის აღება, შესაძლებელია საკვების ტრანსპორტირებამდე დიდი ხნით ადრე მოხდეს, და ტრანსპორტირებისას მისი გაფუჭების თავიდან ასარიდებლად, ხშირად პროდუქტს ყინავენ. ამ პირობებში, ხილი ან ბოსტნეული შესაძლებელია არ დამწიფდეს ისე, როგორც ეს ბუნებრივ გარემოში ხდება, რაც უკარგავს საკვებს როგორც გემოს, ასევე კვებით ღირებულებას.

3. მრავალფეროვნება

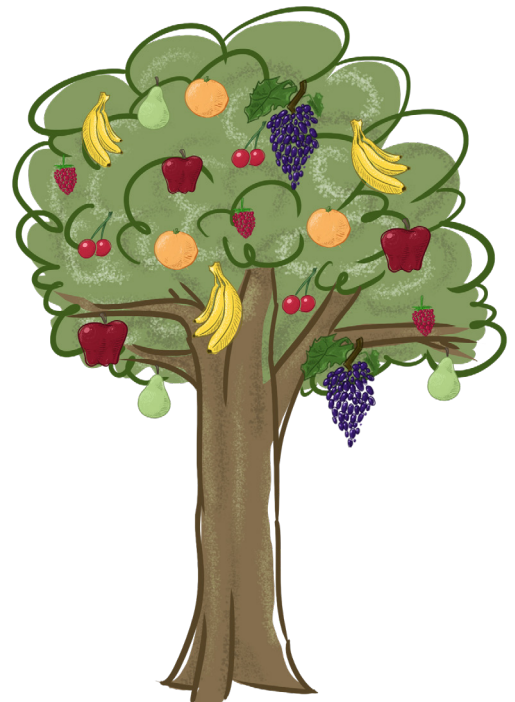
ბევრმა ადამიანმა არც კი იცის, რომ მრავალფეროვანი კულტურების მოსავალს აღება წარმოებს არა მარტო შემოდგომაზე (კვანძი, ვაშლი, ნიორი, ყურძენი, ლეღვი, სოკო) არამედ ზამთარშიც (ციტრუსი, კომბოსტო, ბოლოკი, თაღამი, პრასი) და, გარდა ამისა, არის უამრავი საკვები პროდუქტი, რომელიც ასოცირდება ზაფხულთან, მაგალითად, ბარდა, სიმინდი, ატამი, კიტრი, პომიდორი, ყაბაყი, მწვანე ლობიო და სხვა. რა თქმა უნდა, სეზონური მოსავლის ჩამონათვალი განსხვავდება გეოგრაფიული რეგიონების მიხედვით. მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ, როგორც სკოლის ხელმძღვანელი, კარგად იყოთ ინფორმირებული ამის თაობაზე და უზრუნველყოთ ის, რომ მოსწავლეებმა (მაგალითად, ბიოლოგიის გაკვეთილის ფარგლებში), მასწავლებელთან ერთად, აწარმოონ კვლევა და ყოველთვიურად დაამზადონ პოსტერი, სეზონური ხილისა და ბოსტნეულის გამოსახულებებით და შესაბამისი ფასების მითითებით, შემდგომ მათი შედარების მიზნით.

4. შეზღუდვები

ვინაიდან რეგიონების უმეტესობაში გარკვეული კულტურები მხოლოდ გარკვეული პერიოდის განმავლობაში მოდის, შეუძლებელია მხოლოდ ადგილობრივი წარმოების სეზონური პროდუქტებით ვიკვებოთ. თქვენ შეგიძლიათ სკოლის ბაღის გაშენების ინიციატივით გამოხვიდეთ და წაახალისოთ მოსწავლეები და მათი მშობლები თავად გააშენონ მსგავსი ბაღები. ვინაიდან ადგილობრივი წარმოების სეზონური პროდუქტის შეძენა მხოლოდ წლის გარკვეულ პერიოდშია შესაძლებელი, წლის დანარჩენი პერიოდის განმავლობაში თქვენ შეგიძლიათ იზრუნოთ იმ პროდუქტების შეძენაზე, რომელიც იმ პერიოდში სხვა ტერიტორიაზე მოდის, უმჯობესია არა ძალიან დამორებული ტერიტორიიდან, რათა მათ ტრანსპორტირებას არ სჭირდებოდეს დიდი დრო და, ასევე, დამუშავება, რომელიც საკვები პროდუქტის ხარისხს აქვეითებს.

დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ მოიძიოთ შემდეგ წყაროებსა და უფასო ვებ-გვერდებზე:

- <http://www.rebootwithjoe.com/benefits-of-eating-seasonally/>
- http://msue.anr.msu.edu/news/7_benefits_of_eating_local_foods
- http://www.sustainweb.org/sustainablefood/eat_the_seasons/



კვება

მონაწილეობა - საკონტროლო კითხვები: როგორ უზრუნველვყოთ ყველას ჩართულობა პროექტში

ეტაპი 1: თქვენი ორგანიზაციის ფარგლებში, წარსულში გახორციელებული პროექტების მიმოხილვა.

- რა გამოცდილება მიიღეთ უკვე გახორციელებული პროექტებიდან, რასაც შემდგომ პროექტებში გაითვალისწინებთ?
- შეგიძლიათ შემოქმედებითი მიდგომით შეაფასოთ ის სამუშაო, რაც უკვე გახორციელებული პროექტების ფარგლებში იქნა წარმოებული და, ასევე, შეაფასოთ მონაწილეთა მოსაზრებები, გახორციელებული პროექტების ფარგლებში მიღებულ გამოცდილებასთან დაკავშირებით?
- თუ თქვენი სკოლისთვის ამგვარი პროექტები სიახლეს წარმოადგენს, დაიწყეთ მცირე მასშტაბის პროექტებით.
- გაესაუბრეთ სხვა ორგანიზაციების წარმომადგენლებს, რომლებსაც ამ მიმართულებით მუშაობის გამოცდილება აქვთ.

ეტაპი 2: უზრუნველყავით პროექტის გახორციელებისთვის საჭირო პირობების ჩართულობა.

- ესაუბრეთ მენეჯერებს, სკოლის პერსონალს, მოსწავლეთა მშობლებსა და მოხალისეებს, რათა მათი მხარდაჭერა მოიპოვოთ, და შემდეგ მოსწავლეებთან განიხილეთ რა ტიპის პროექტში სურთ მათ მონაწილეობა.
- მოიფიქრეთ საცდელი აქტივობა, რომელიც დაეხმარება ყველა მონაწილეს გარკვეული წარმოდგენა შეექმნას პროექტზე, რომელშიც მათ მოუწევთ მონაწილეობის მიღება. არვისთვის არის მარტივი განაცხადოს: „ბოსტნეულის გამოფენას მოვაწყობ“, თუ ადამიანს მსგავსი ღონისძიების ორგანიზების არანაირი გამოცდილება არ აქვს. ბავშვები და ახალგაზრდები ზოგჯერ აცხადებენ რომ მათთვის შეთავაზებული ამოცანის შესრულება არ შეუძლიათ ან არ არიან დარწმუნებულები, რომ ეს კარგად გამოუვათ, თუმცა მათ არასდროს ჰქონიათ შესაძლებლობა ეცადათ მსგავსი რამის გაკეთება. ამ შემთხვევაში მათ სჭირდებათ გამხნეება და/ან შეთავაზება, რომ ამ ამოცანის შესასრულებლად შეუძლიათ პარტნიორები მოიძიონ, რომლებთანაც ისინი ითანამშრომლებენ ამოცანის შესასრულებლად.
- დაფიქრდით პროექტის შედეგად ვინ მიიღებს სარგებელს და ვინ შეიძლება დაზარალდეს



ეტაპი 3. შეუდექით აქტივობების დაგეგმვას და/ან მათ გამოცდას.

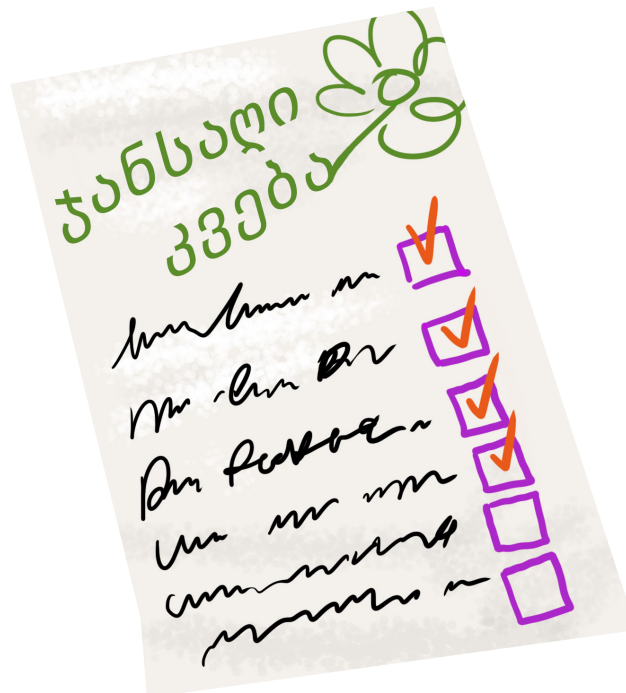
- გამართეთ შეხვედრა, რომლის ფარგლებშიც პროექტის მონაწილეებს საშუალება ექნებათ ჩაერთონ პროექტის დაგეგმვის პროცესში. დარწმუნდით, რომ შეხვედრაზე მიღებული გადაწყვეტილებებისა და დაგეგმილი აქტივობების შესახებ სათანადო ჩანაწერები კეთდება.
- მკაფიოდ და ნათლად ჩამოაყალიბეთ პროექტის მონაწილეთა ფუნქციები, თუ რაზე უნდა გაამახვილონ მათ ყურადღება და რა იქნება მათი მუშაობის საბოლოო შედეგი, და დარწმუნდით, რომ მონაწილეებისთვის ყველაფერი ნათელი და გასაგებია.
- საკითხებს მიუდექით პრაქტიკულად.
- დაფიქრდით, როგორ აწარმოებთ პროექტის მსვლელობისას მიღწეული შედეგების ასახვას - შესაძლებელია გამოიყოს კედელი წარწერების გასაკეთებლად ან ფოტოების გასათავსებლად, და განსაზღვრეთ თარიღი, როდესაც შესაძლებელი იქნება შესრულებული სამუშაოსა და მიღწევების ჯგუფური განხილვის ორგანიზება.

ეტაპი 4. შესრულებული სამუშაო განიხილეთ პროექტის მონაწილეებთან ერთად.

- რა განხორციელდა წარმატებით?
- რას გააკეთებდნენ სხვაგვარად მომავალში?
- არის პროექტში მონაწილე პირებს შორის თანხმობა მნიშვნელოვანი გზავნილების შესახებ?
- ვისთვის არის განკუთვნილი ეს გზავნილები?
- როგორ აპირებენ ისინი ამ გზავნილების მიწოდებას სამიზნე საზოგადოებისათვის?
- რის გაკეთებას გეგმავენ შემდეგ ეტაპზე?

ეტაპი 5. დაფიქრდით როგორ არის შესაძლებელი პროექტის შედეგების გავრცელება და შემდგომი პროექტების დაგეგმვა.

- როგორ შეიძლება პროექტში მონაწილე ბავშვებთან და ახალგაზრდებთან შეთანხმებითა და მათი მონაწილეობით პროექტის შედეგების გაზიარება საზოგადოებისთვის?
- იმ შემთხვევაში, თუ პროექტში მონაწილე ბავშვები და ახალგაზრდები კმაყოფილი არიან პროექტის შედეგებით და მიიჩნევენ რომ მათ თავი ამოცანას წარმატებით გაართვეს, ჰკითხეთ ხომ არ სურთ სხვა მსგავს პროექტებში მიიღონ მონაწილეობა და შემდგომში რა კონკრეტული მიმართულებით ისურვებდნენ მუშაობას.



კვება

გამოკითხვა ჩემს სკოლაში: ვინ რა ინფორმაციას ფლობს კვების შესახებ

გამოკითხვის საგანი: კონკრეტული გამოცდილება და უნარები

მონაწილე პირები: მოსწავლეები, სკოლის პერსონალი, მოსწავლეთა მშობლები, სკოლის საბჭოს წევრები, მასწავლებლები და ა.შ.

	სახელი, გვარი	კომენტარი/საკონტაქტო ინფორმაცია
საკვების წარმოება	- - -	- - -
საკვები პროდუქტების იმპორტი ან საკვები პროდუქტებით ვაჭრობა		
ხილის წარმოება ან იმპორტირება		
საკვების მომზადება		
კონსერვირებული საკვების წარმოება		
არაალკოჰოლური სასმელების მომზადება		
საკვები პროდუქტების შექმნა		
საკვები პროდუქტების გაყიდვა		
სუფრის გაწყობა/სადილების ან წვეულებების ორგანიზება		
რესტორნის ან სხვა კვების ობიექტის მართვა		
კვებითი დარღვევების მართვის გამოცდილება		
სხვა		



კვება

ჯანსადი და სახალისო ღონისძიება! სკოლაში ჯანსადი კვების ფესტივალის ორგანიზებასთან დაკავშირებული რჩევები

მოსწავლეებში ჯანსადი კვების პოპულარიზაციის საუკეთესო გზას წარმოადგენს მათი ჩართვა საკვების გამოფენის ან საკვების ფესტივალის ორგანიზებაში. საშუალება მიეცით მათ გამოვიდნენ საკვების ფესტივალის ორგანიზების ინიციატივით და გააცნონ სხვებს საკუთარი ინიციატივა. მოსწავლეებისათვის იმის სწავლება, თუ როგორ ხდება საკვების წარმოება და რა გავლენას ახდენს საკვები მათ ჯანმრთელობასა და გარემოზე, მნიშვნელოვანია, თუმცა არანაკლებ მნიშვნელოვანია მათთვის იდეების საქმედ ქცევის ღონისძიებაში ჩართვა და საკუთარი ინიციატივების გახორციელების საშუალების მიცემა!

ამ პროცესში ბევრი დამატებითი იდეა შეიძლება გაჩნდეს, როგორცაა სამზარეულოს ნარჩენებიდან კომპოსტის დამზადება, მოსწავლეების მიერ ბოსტნეულის მოყვანა, ამ მიზნით გამოყოფილ მიწის ნაკვეთზე და სხვა.



თუ თქვენ პროექტს უდგებართ სათავეში, უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი:

1. **ინიციატივის საზოგადოებისათვის გაცნობა.** ღონისძიების შესახებ განცხადება გააკეთეთ 6-8 თვით ადრე. შეეცადეთ ღონისძიებაში მონაწილეები ენთუზიაზმით მოეკიდონ საქმეს. შეკრიბეთ მოხალისეთა გუნდი.
2. **არ გადადოთ ლოჯისტიკასთან დაკავშირებული გადაწყვეტილებების მიღება.** დანიშნეთ თარიღი და დრო, ღონისძიებამდე მინიმუმ 6 თვით ადრე.
3. **შეეცადეთ ღონისძიება გამორჩეული და ინოვაციური იყოს.** შეარჩიეთ დევიზი, მაგალითად, „მოსავლის ფესტივალი“ ან „ჯანსადი საკვები და ჯანმრთელობა“. მოიფიქრეთ რა ელემენტების ჩართვა შეიძლება ღონისძიებაში, მაგალითად, პრეზენტაცია, ლექცია, ადგილზე მომსახურება, სხვადასხვა პირების მიერ მომზადებული კერძები, თამაშები, შეჯიბრებები და ა.შ.
4. **შეარჩიეთ საქვლმოქმედო ფონდი, რომელსაც გადასცემთ ღონისძიებიდან შემოსული თანხის ძირითად ნაწილს, ან წინასწარ განსაზღვრეთ რას მოახმართ ამ თანხებს.** ღონისძიების ორგანიზებისათვის გამოიყენეთ სპონსორების მიერ მოწოდებული თანხები, წინასწარ განსაზღვრეთ სხვადასხვა ჯგუფებისათვის საჭირო ბიუჯეტი (მოსწავლეები, მშობლები, სტუმრები).
5. **შეარჩიეთ კოორდინატორები და გამოუცხადეთ მათ სრული ნდობა - მიეცით მათ სრული თავისუფლება მიიღონ გადაწყვეტილება ღონისძიების სხვადასხვა ელემენტების შესახებ, როგორცაა ქვეთემები, აქტივობები და ამოცანები.** კოორდინატორებს შორის აუცილებლად უნდა იყვნენ წარმოდგენილი მოსწავლეები. მოაწყვეთ მათთან შეხვედრა, მათგან ინფორმაციის მოპოვების მიზნით. ღონისძიების თითოეულ მიმართულებასთან დაკავშირებული მასალების ორგანიზებისა და შენახვის მიზნით შემოიტანეთ სხვადასხვა ფაილები.

6. იზრუნეთ იმაზე, რომ ღონისძიება იყოს მიმზიდველი და საინტერესო და ჯანსაღი საკვებისა და კვების პოპულარიზაციას ემსახურებოდეს.
7. შეადგინეთ დღისწესრიგი და აწარმოეთ მისი განახლება საჭიროებისამებრ.
8. განსაზღვრეთ კოორდინატორთა როლები და ფუნქციები, მაგალითად, სპონსორების მოძიება; მშობლებთან შეთანხმება და კოორდინირება; ინფორმაციის გავრცელება, მათ შორის ინფორმაციის პრესისთვის მიწოდება; ღონისძიების ელემენტების ორგანიზება (მაგიდები, ელექტრომონტაჟები, წყალი); ნარჩენების გატანა და შესაბამისად განთავსება (ნარჩენების დახარისხების უზრუნველყოფა); თანმხლები ღონისძიებების ორგანიზება და ა.შ.
9. გაითვალისწინეთ: დაიწყეთ მცირე მასშტაბის პროექტით და შეეცადეთ, ყოველი მომდევნო პროექტი უფრო მასშტაბური იყოს. მოსწავლეები ერთმანეთისგან ბევრ რამეს სწავლობენ; მშობლები ერთმანეთისგან; სკოლის თანამშრომლები ერთმანეთისგან; ხოლო თქვენ სწავლობთ საკუთარი გამოცდილებით.

კვება

კვების დღიური

დღიური შეავსეთ შემდეგნაირად: ერთი ტიპური სამუშაო/სასწავლო კვირის დღე და ერთი ტიპური შაბათი ან კვირა.

დაწყების/ დასრულების დრო	საუზმე/ სადილი/ ვახშამი	ადგილი	საკვები	რაოდენობა	დგომა/ჯდომა/ სიარული	თანმხლები აქტივობა	სიტუაცია	განწყობა	შიმშილის დონე



წყარო: „ფიზიკური სიჯანსაღე: გზა ჯანმრთელი ცხოვრებისაკენ“, რობერტ ჰოკი

საკუთარი კვებითი ჩვევების ანალიზი

საკუთარი კვებითი ჩვევების შესახებ მეტი ინფორმაციის მისაღებად, აწარმოეთ დღიური, სულ მცირე ორი დღის განმავლობაში (ერთი ტიპური სამუშაო/სასწავლო კვირის დღე და ერთი ტიპური შაბათი ან კვირა). უფრო სრულყოფილი ინფორმაციის მისაღებად, შეგიძლიათ დღიური ერთი სრული კვირის განმავლობაში აწარმოოთ ყოველდღე. კვების დღიურის შევსებაში დაგეხმარებათ ქვევით მოცემული რჩევები.

საკვების მირთმევის დრო

ჩაინიშნეთ ყველა ძირითადი თუ არაძირითადი კვების დაწყების დრო და დასრულების დრო.

ძირითადი კვება თუ წახემსება

მიუთითეთ ძირითად კვებაზე აკეთებთ ჩანაწერებს თუ წახემსებაზე. დაიმანსოვრეთ, რომ ძირითად კვებებს შორის მირთმეული ნებისმიერი სასმელიც წახემსებად ითვლება. თუ თქვენ ჩანაწერებს ძირითადი კვების შესახებ აკეთებთ, მუთითეთ, საუზმეზე საუბრობთ, სადილზე თუ ვახშამზე.

საკვების მირთმევის ადგილი

მიუთითეთ ადგილი სადაც იმყოფებით ძირითადი თუ არაძირითადი კვების დროს. თუ საკვებს სახლში მიირთმევთ, მიუთითეთ ოთახი, სადაც მას მიირთმევთ; თუ საკვებს გარეთ მიირთმევთ, მიუთითეთ, რესტორანში იმყოფებით, მანქანაში, ოფისში, ბარში თუ სხვაგან.

მირთმეული საკვების რაობა და რაოდენობა

მიუთითეთ რას მიირთმევთ და დაახლოებით რა რაოდენობით. თუ საკვებს სახლში მიირთმევთ და სახლში სამზარეულოს სასწორი გაქვთ, შეგიძლიათ ზუსტად განსაზღვროთ მირთმეული ულუფის ზომა; თუ ამის საშუალება არ გაქვთ, შეგიძლიათ მიუთითოთ დაახლოებით რა ზომის ულუფას მიირთმევთ. ამავე დროს გაითვალისწინეთ, რომ ამგვარი შეფასების დროს, ადამიანები მიდრეკილი არიან დაასახელონ უფრო ნაკლები ოდენობა, ვიდრე რეალურად მიირთმევენ.

სხეულის პოზა საკვების მირთმევის დროს

მიუთითეთ თქვენი სხეულის პოზა საკვების ან სასმელის მირთმევის დროს - წევხართ და ისე მიირთმევთ, დგხართ, ზიხართ, დადხართ, თუ სხვა.

თანმსლები აქტივობა

მიუთითეთ საკვების მირთმევის პარალელურად რითი ხართ დაკავებული, მაგალითად, სადილის კეთებით, ტელევიზორის ყურებით, კითხვით, მაქანის ტარებით, ტელეფონზე საუბრით, სიარულით თუ კომპიუტერული თამაშით და ა.შ.

სოციალური სიტუაცია

მიუთითეთ თითოეული ძირითადი თუ არაძირითადი კვებისა თუ საკვების მირთმევის დროს მარტო იმყოფებით თუ სხვა პირთან ან ადამიანების ჯგუფთან ერთად.

განწყობა

მიუთითეთ როგორ განწყობაზე ხართ ვიდრე საკვების ან სასმელის მირთმევას შეუდგებით, მაგალითად, კმაყოფილი, ბედნიერი, დარდიანი, ცუდ განწყობაზე, გაბრაზებული, მოწყენილი, დაღლილი, „გადარბენაზე“, მარტოსული, დაძაბული და ა.შ.

შიმშილის დონე

მიუთითეთ რამდენად გრძნობთ შიმშილს, ვიდრე საკვების ან სასმელის მირთმევას შეუდგებით; ამისათვის შემშილის დონე შეაფასეთ 10-ბალიან შკალაზე, სადაც 1 არის ყველაზე დაბალი დონე და ნიშნავს რომ თქვენ საერთოდ არ გრძნობდით შიმშილს, ხოლო 10 არის ყველაზე მაღალი დონე და ნიშნავს რომ თქვენ ძალიან გმიათ.

კვების დღიურის საშუალებით წარმოებული კვებითი ჩვევების შეფასება

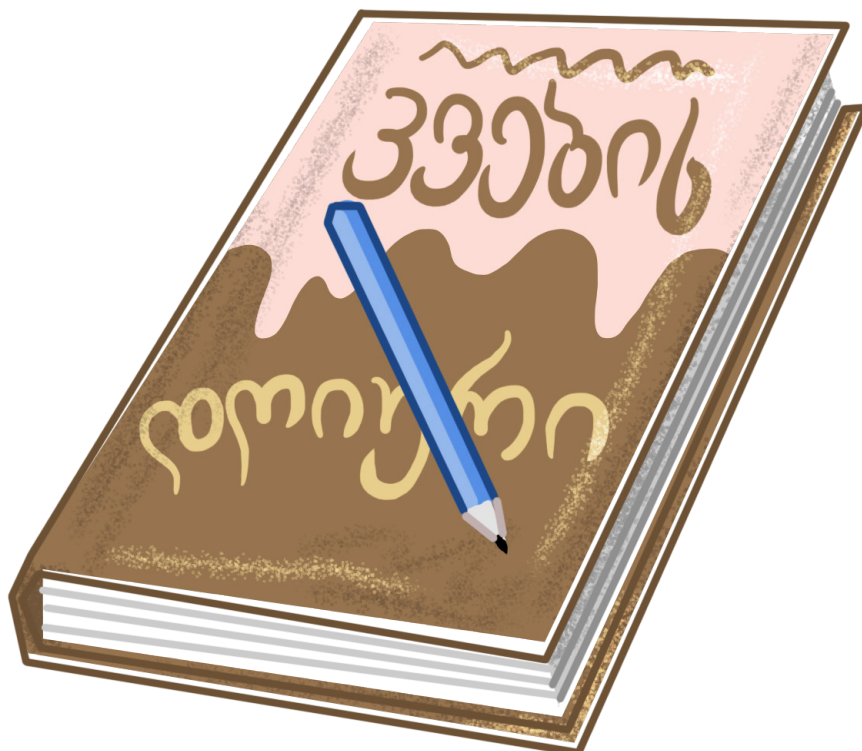
ორი დღის განმავლობაში ამ დღიურის წარმოების შემდეგ თქვენ გექნებათ ინფორმაცია იმის თაობაზე, თუ რას მიირთმევთ და რა რაოდენობით. ასევე თქვენ შეიტყობთ თუ როდის და რატომ მიირთმევთ საკვებს ან სასმელს.

კვებითი ქცევების ანალიზი

შემდეგ კითხვებზე პასუხის გაცემით თქვენ შეძლებთ თქვენი კვებითი ქცევების შესახებ მეტი ინფორმაციის მიღებას:

- კვირაში რამდენ დღეს გამოტოვებთ სულ მცირე ერთი ძირითადი კვება?
- რამდენჯერ მიირთვით საკვები/სასმელი, როდესაც არ იყავით მშვიდი?
- რამდენჯერ მიირთვით საკვები/სასმელი, როდესაც იყავით მოწყენილი?
- რამდენჯერ მიირთვით საკვები/სასმელი, როდესაც იყავით გაბრაზებული ან ცუდ განწყობაზე?
- რამდენჯერ მიირთვით საკვები ან სასმელი ძირითად კვებებს შორის, რომელიც იცოდით რომ არ უნდა მიგეღოთ?
- რამდენ დღეს მიირთვით სულ მცირე ერთი ჭიქა ალკოჰოლური სასმელი?
- რამდენ დღეს მიირთვით სულ მცირე ერთი ულუფა დესერტი?
- რამდენჯერ მიირთვით საკვები/სასმელი სხვა პირის ინიციატივით?
- რამდენჯერ გქონდათ შემთხვევა, როცა თქვენ მიირთვით საკვები ძირითადი კვების დროს და დასრულების შემდეგ მიხვდით, რომ არ უნდა მიგეღოთ ამდენი საკვები თუ სასმელი?

წყარო: „ფიზიკური სიჯანსაღე: გზა ჯანმრთელი ცხოვრებისაკენ“, რობერტ ჰოკი



კვება

ჩვენს მოსწავლეებს და ჩვენს სკოლას სჭირდება!

სახელი და გვარი/რა კავშირი გაქვთ სკოლასთან (მასწავლებელი, მოსწავლე, მშობელი და ა.შ.)	თქვენი ცოდნა და გამოცდილება, რომელიც შეგძლიათ სკოლას გაუზიაროთ	პროფესია/განათლება/ გამოცდილება



ჩვენ სკოლას აქვს სურვილი იქცეს ჯანსაღ სკოლად. ჩვენი ბავშვების განათლებასა და განვითარებაზე ზრუნვა უნდა წარმოებდეს დაწესებულებაში, რომელიც ასევე ზრუნავს მათ ჯანსაღ კვებასა და კვებითი ჩვევების ჩამოყალიბებაზე. ამ მიზნის მიღწევა შესაძლებელია საზოგადოების რაც შეიძლება მეტი წევრის მაქსიმალური ჩართულობითა და დახმარებით. ჩვენ გვჭირდება თქვენი ცოდნა და თქვენი გამოცდილება. გთხოვთ მიუთითოთ თქვენი გამოცდილება, პროფესია, განათლება და თქვენი მოსაზრებები ამ მიმართულებით. ჩვენ გპირდებით, რომ არაფერს დაგავალდებობთ თქვენთან წინასწარი შეთანხმების გარეშე. თქვენი დახმარება შესაძლებელია დაგვჭირდეს სხვადასხვა მიმართულებით, როგორცაა, მომარაგება, ან დაგეგმვაში მონაწილეობა და ა.შ.

გთხოვთ მიუთითოთ თქვენი სახელი და გვარი და საკონტაქტო ინფორმაცია. მოკლედ აღწერეთ თქვენი გამოცდილება ისეთ სფეროში, როგორცაა, საკვები პროდუქტების წარმოება, საკვები პროდუქტების იმპორტი, საკვები პროდუქტებით ვაჭრობა, ხილის წარმოება ან იმპორტი, მზარეულობა, საკვები პროდუქტების დამზადება, კონსერვირებული საკვების წარმოება, არალკოჰოლური სასმელების წარმოება, საკვების შექმნა ან გაყიდვა, სუფრის გაწყობა/სადილების ან წვეულებების ორგანიზება, რესტორნის ან სხვა კვების ობიექტის მართვა. კვებითი დარღვევების მართვის გამოცდილება და ა.შ.

კვება

სწორება სწორი კვებისკენ!

1. გახსოვდეთ, რომ ოჯახი, კულტურა, რელიგია და ეთნიკური წარმომავლობა დიდ როლს ასრულებს ადამიანის კვებითი ჩვევებისა და საკვებთან თუ კვებასთან დაკავშირებული წესების ჩამოყალიბებაში. მაგალითად, ზოგიერთ რელიგიას კვებასთან დაკავშირებული სპეციალური წეს-ჩვეულებები და საკვების მომზადებასთან დაკავშირებული პრინციპები და რჩევები გააჩნია და, ასევე, წესები იმასთან დაკავშირებით, თუ რა უნდა მიირთვან და რა არ უნდა მიირთვან ამ რელიგიის მიმდევრებმა. გარდა ამისა, ზოგიერთი ადამიანი კვების კონკრეტულ წესს ირჩევს, მაგალითად, უარს ამბობს ხორცის პროდუქტებზე და ხდება ვეგეტარიანი ან ვეგანი. რა კონკრეტული თუ დამახასიათებელი კვებითი ჩვევები თუ ქცევები გააჩნიათ თქვენი სკოლის საზოგადოების წევრებს, სკოლის თანამშრომლებს, მოსწავლეებს?
2. ხელი შეუწყეთ კულტურული, რელიგიური, ეთნიკური კვებითი წესებისა და კვებითი ჩვევების მრავალფეროვნებას. გაამდიდრეთ თქვენი სკოლის კაფეტერია სხვადასხვ კერძებით, რათა სკოლაში იგრძნობოდეს განსხვავებული ეთნიკური, რელიგიური და სხვა წარმომავლობისა თუ კუთვნილების მქონე მოსწავლეებისა და პერსონალის მიმართ პატივისცემა და შეეცადეთ დაკმაყოფილებული იყოს ყველას საჭიროებები თუ მოთხოვნები და ინტერესები. შეეცადეთ, კერძებში გამოყენებული იყოს სანელებლები, როგორცაა რეჰანი, წიწაკა, ორეგანო, ნიორი, მოცხარი, რომლებსაც შეუძლია ჩაანაცვლოს მარილი და ნაჯერი ცხიმები.
3. დაიმასხვრეთ, რომ სასმელიც საკვებს მიეკუთვნება! ბევრ კულტურაშია დამკვიდრებული გემრიელი სასმელები, როგორცაა, ხილის წვენები, რძის ნაწარმი, ყავა, მცენარეული ჩაი, ბოსტნეულისგან დამზადებული და ტრადიციული წესით მზადებული სასმელები, რომლებიც შეგიძლიათ შესთავაზოთ მოსწავლეებსა და სკოლის პერსონალს ძირითად კვებებს შორის წასახემსებლად.
4. მოაწყეთ ღონისძიება, რომლის დროსაც მოსწავლეები და მათი მშობლები ერთად მოამზადებენ ტრადიციულ კერძებს. ჩართეთ მოსწავლეები კერძებისთვის საჭირო ინგრედიენტების შეძენის საქმიანობაში და, შემდგომ, ამ ინგრედიენტებისგან კერძების მომზადების საქმიანობაში. შეეცადეთ მოსწავლეები მეტად მონაწილეობდნენ კერძების შერჩევისა და მათი მომზადების პროცესებში.
5. მოაწყეთ კულტურული შეხვედრები და სადამოები, რომლებზეც საზოგადოებას მოსწავლეებისა და მათი მშობლების მიერ მომზადებული კერძებით გაუმასპინძლებით. შესთავაზეთ სკოლის პერსონალსა და მოსწავლეებს დააგემოვნონ სხვადასხვა კულტურისა და ტრადიციების მიხედვით მომზადებული კერძები. მიეცით მათ საშუალება შეაფასონ და განიხილონ სხვადასხვა ქვეყნების საკვებისა თუ კერძის გემო, ფერი, ფორმა, არომატი, კონსისტენცია და კვებასთან დაკავშირებული ჩვეულებები და ტრადიციები. მოსწავლეებთან ერთად განიხილეთ თუ როგორ არის სხვადასხვა კულტურა ერთმანეთთან შერწყმული თქვენი ქვეყნის სამზარეულოში და იმსჯელეთ ამ მიმართულებით არსებულ მსგავსებებსა და განსხვავებებზე. მორთეთ შერჩეული ადგილი ხელოვნების ნიმუშებითა ან ხელნაკეთი ნივთებით, რომლებიც მომზადებული კერძების წარმომშობის ადგილს უკავშირდება.





დაბგემოვნეთ

ცისარტყელა

იცოდით, რომ თქვენი საკვების ფერს ბევრი რამ შეუძლია გითხროს მისი კვებითი ღირებულების შესახებ? "ცისარტყელის" დაგმომგება, რომელიც უამრავ ფერად ხილს და ბოსტნეულს მოიცავს, მარტივი მეთოდია, რომ მიიღოთ რაც შეიძლება მეტი ვიტამინები და მინერალები, მრავალფეროვან საკვებთან ერთად.



ჩვენი პირამიდა



გინდათ გაუმჯობესლოთ თქვენი ჯანმრთელობა, ხასიათი და ენერჯის დონე? შეესაბამეთ რეგულარურ ვარჯიშს თან დაურთოთ კარგად დაბალანსებული დიეტა და მიიღებთ საოცარ სხვაობას თუ როგორ გამოიყურებით და გრძნობთ თავს.