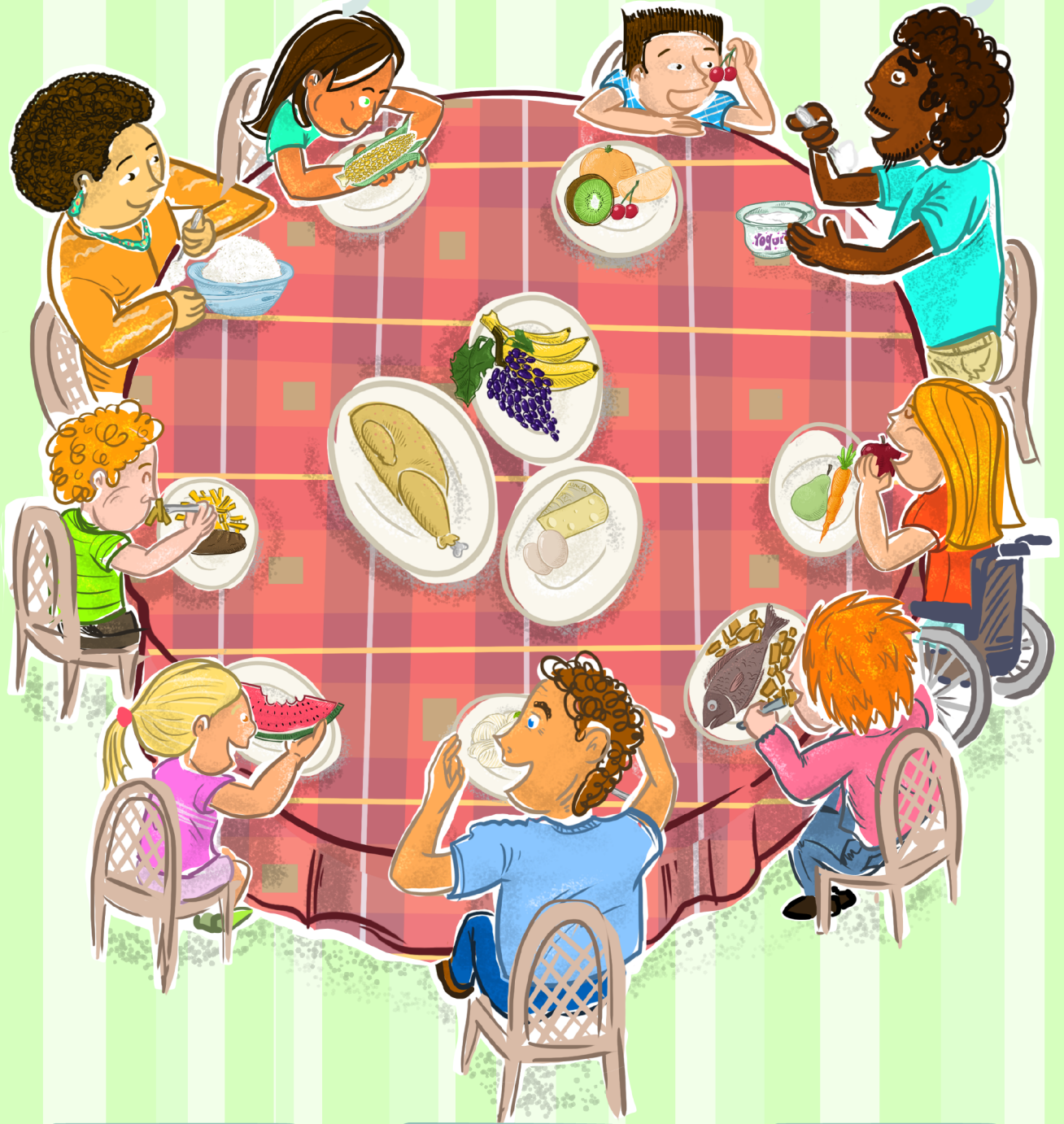


ODG/OLJP ZA RAVNATELJE



Osviještenost

Zašto trebamo
promatrati dalje od
tanjura naših učenika

Priprema

Odgaji i obrazovanje za
prehrambenu pismenost
je pristup cijele škole!

Akcija

Neka se čuju svi
glasovi i ispunje naše
akcije!

PREHRANA



PREHRANA

Prehrana

Rimska poslovice kaže da se ne može raspravljati o osobnom ukusu. Doista, kakve namirnice i piće volimo ili ne volimo, te način na koji pripremamo hranu i jedemo, dio je našeg osobnog identiteta. Radeći tako vježbamo naše ljudsko pravo na osobnu slobodu (veza s [UDHR-om, članak 3](#)). To ukazuje da način na koji zadovoljavamo naše osnovne potrebe za hranom i pićem imaju dimenziju ljudskih prava i društvene dimenzije koje vode u srž ODG / OLJP. Slobode nose odgovornosti. Naše prehrambene navike u značajnoj mjeri utječu na naše zdravlje i životni vijek. Dakle, uvelike smo odgovorni za svoju dobrobit. Međutim, naša se odgovornost proteže i šire od toga. Ako odlučimo ljeti kupiti tikvice ili dinje, na primjer, možemo podržati lokalne proizvođače. Obrnuto, ako inzistiramo na kupnji takvih proizvoda zimi, potičemo globalni lanac opskrbe koji ima znatno veći utjecaj na okoliš. Međutim, gotovo je nemoguće u potpunosti zaobići globaliziranu proizvodnju.

Predlažemo da škole potaknu mlade da razmišljaju o svojim prehrambenim navikama, željama i potrebama. Djevojčice i dječaci bilo koje dobi trebaju biti svjesni svojih prehrambenih navika. Dakle, procjenjivanje koje ćemo vrste namirnica i pića odabrati i na koji ćemo ih način pripremiti cjeloživotni je proces učenja.

Škola ima priliku i potencijal da podigne svijest učenika o posljedicama svojih prehrambenih izbora i navika. Trebalo bi potaknuti učenike da preuzmu odgovornost za svoju osobnu dobrobit, zauzetost za zdravlje društva i cijele planete (više: Kompetencije za demokratsku kulturu str. 41 f. [Competences for Democratic Culture](#)). Na taj način učenici mogu razviti stav i osviještenost o samoeфикаsnosti svoje kompetencije za dobru prehranu i njezino učinkovito korištenje (više: Kompetencije za demokratsku kulturu, str. 42 f. [Competences for Democratic Culture](#)).

Štoviše, škole u pluralističkim društvima često predstavljaju mikro zajednice, obuhvaćajući učenike iz različitih imigrantskih zajednica, religija i kultura. Čak su i takozvani domaći učenici daleko od formiranja homogenih skupina. Na taj način, pružajući učenicima i njihovim roditeljima priliku da pokažu svoju tradiciju, načine pripremanja obroka i dijeljenje s drugima, mogu učiniti ljude otvorenijima prema onima koje doživljavaju kao različite. „Otvorenost za kulturnu drugost i drukčija vjerovanja, poglede na svijet i njihova prakticiranja“ stav je koji pomaže u zaštiti demokratskog društva da ne postane plijenom rasne mržnje i predrasuda (više: Kompetencije za demokratsku kulturu, str. 39 f. [Competences for Democratic Culture](#)).

Prehrana

Podrška i ohrabrenje! Prehrambene navike učenika

Kad ste posljednji put uživali u obroku? Svjesno ste osjetili okus i osjećali se ne samo siti već istovremeno i sretni? Kad ste osjetili potrebu da zatvorite oči kako biste se u potpunosti usredotočili i cijenili osjećaj Vašeg nepca?

Jeste li se ikad prestali pitati je li Vas užurbani način života pretvorio u „bržeg igrača”? Nekog, toliko zauzetog da samo žuri pojesti nešto brzo, bez razmišljanja, najčešće u hodu ili stojeći? Ili nekoga tko hranu doživljava kao „utjehu”, koji poseže za hranom zbog utjehe, olakšavanja stresa ili je uzima kao nagradu umjesto da zadovolji svoju glad?

Je li Vaše prehrambeno ponašanje svjesno ili nepromišljeno? Usmjeravate li svoju pažnju i svijest na uživanje u obroku svim svojim osjetilima? Možda je Vaše hranjenje uzrokovano emocionalnim stanjem? Koristite hranu da biste se osjećali bolje. Jedete da biste udovoljili svojim emocionalnim potrebama, a ne svom trbuhu?



Što Vaše prehrambene navike čine za Vašu fizičku, mentalnu i društvenu dobrobit? Što one govore o Vašoj kulturi, tradiciji i osobnoj povijesti? Na koji način prehrambena ponašanja i postupanja ljudi u Vašoj školi doprinose zdravom školskom okruženju? Sadrži li Vaš školski kurikulum o prehrani teme o užicima povezanim s prehranom koji nadilaze prehrambene činjenice i brojke? Propituje li značenje jedenja dublje od primarne funkcije hrane koja je opskrba svim hranjivim tvarima i elementima potrebnim za tijelo da opstane, raste, funkcionira i djeluje?

Ova je lekcija oblikovana za postavljanje sličnih pitanja koja služe kao polazište za razmišljanje i raspravu.

Također može produbiti Vašu percepciju i proširiti je malo dalje od osnova prehrane i sadržaja udžbenika na zaboravljenu gastronomsku umjetnost koju je definirao Lang (1983), kao „umjetnost odabira, pripreme, posluživanja i uživanja u hrani“ koja se je uostalom slavila tijekom stoljeća.

Mogući dodatni tekstovi / web stranice koje možete naći 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>

Prehrana

Podržavajte i ohrabrite! Prehrambene navike učenika

Što danas znamo o oblicima prehrane djece i mladih? Koliko smo odgovorni za njih? Kako su promjene u uobičajenom rasporedu rada, tradicionalnim obiteljskim ulogama i životu utjecale na prehrambene navike? Kakva je uloga industrijalizacije i urbanizacije u prehrambenim navikama? Koliko smo svjesni i pripremljeni da se nosimo s modernom prehrambenom industrijom i njezinim strategijama? Kako se nosimo s generacijama za koje brza hrana nije samo najpovoljniji, lako dostupan izbor hrane, već se uzima kao simbol statusa i istovremeno vrlo prihvatljiva društvena stvar? Kako škola može odgovoriti na okruženje modernog života koje uzrokuje pretilost?

Na prehrambenu ponašanje djece i adolescenata utječu mnogi čimbenici. Stručnjaci ih dijele u tri široke kategorije:

- osobni (stavovi, uvjerenja, sklonosti hrani, prehrambena samoeфикаsnost i biološke promjene)
- društveno okruženje (neposredno društveno okruženje kao što su obitelj, prijatelji, vršnjačke mreže i drugi čimbenici kao što su škola, prodavaonice brze hrane, društvene i kulturne norme)
- makrosustavi (dostupnost hrane, sustavi proizvodnje i distribucije hrane, masovni mediji i oglašavanje)

Važno je podržati i ohrabriti navike zdrave prehrane i vježbanja kod djece od najranije dobi s tendencijom razvoja tijekom cijelog života.

Među prevladavajućim uzorcima zabilježeni su sljedeći:



- Preskakanje obroka, posebno doručka**, uglavnom zbog nedostatka vremena, želje za dužim spavanjem tijekom jutra, nedostatak teka i različite dijete.
- Korištenje grickalica** izuzetno je često kod djece i adolescenata. Grickaju ono što im je na raspolaganju. Stoga je pružanje zdravih grickalica od velike važnosti.
- Prehrana izvan kuće i donošenje gotove hrane kući.**

Moderni i užurbani način života s prenatrpanim planovima i obvezama kao i promjena uloge obitelji rezultirali su pretjeranim jedenjem izvan kuće i donošenjem gotove hrane kući.

Grickanje i jedenje hrane koja nije svježije pripremljena kod kuće ima sljedeće učinke:

- **Ineadekvatna potrošnja vlakana, sirovog voća i povrća**
 - **velika potrošnja ukupnih masti, zasićenih masti i dodanih šećera**
 - **smanjena potrošnja mlijeka (niska masnoća zamijenjena visokom masnoćom)**
 - **povećana potrošnja bezalkoholnih pića i necitrusnih sokova/pića**
- Prakticiranje različitih dijeta** i kontroliranje težine kod adolescenata, osobito kod djevojaka
 - Povezanost raspoloženja i hrane:** stres i emocionalni poremećaji mogu ozbiljno utjecati na energetska ravnotežu, posebno kod adolescenata, što rezultira i potrošnjom premalo ili previše hrane.

Mogući dodatni tekstovi / web stranice koje možete naći 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.

Prehrana

Ono što vidim je ono što jedem! Čimbenici koji utječu na prehrambene navike

Marketing hrane - što to znači:

- postavljanje internetskog oglašavanja
- pozicioniranje i brendiranje proizvoda
- viralni marketing
- sponzorstvo
- integrirani marketing
- interaktivni marketing usmjeren na korisnika



Pojedinac i međuljudski čimbenici

- psihološki/psihosocijalni
- razvojni
- biološki (osjetilne karakteristike i okus, npr. prehrambene navike)

KUPUJ!


Makrosustavi

- mediji
- proizvodnja hrane
- obrada i distribucijski sustavi
- marketing hrane

PREHRAMBENE NAVIKE



Fizičko okružje

- domovi
- susjedstvo
- društvena zajednica
- institucije
- mjesta brze hrane
- restorani, itd.

Društveno okružje

- fobitelj
- vršnjaci
- prijatelji
- učitelji
- postojeće društvene i kulturne vrijednosti i norme

Dodatne informacije o tehnikama marketinga hrane za djecu mogu se naći u ključnim publikacijama Svjetske zdravstvene organizacije:

- Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children:
<http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

Prehrana

Planiranje zdravijih načina prehrane

Kada promoviram zdravije prehrambene načine u mojoj školi, kao ravnatelj škole moram odlučiti:

1. Hoću li nametnuti najbolje (najzdravije) rješenje?
2. Hoću li tražiti konsenzus (pun kompromisa)?

S demokratskog i održivog stajališta, konsenzusni pristup je prikladniji.

Zašto konsenzus?

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

1. Temelji se na načelima skupine - vrijednost koja se temelji na povjerenju, suradnji, dobroj volji.
2. Dobar za velike skupine - dinamičan proces koji omogućava nadogradnju ideja.
3. Sam po sebi ne traži puno vremena.
4. Teško ga je potajno podrivati ili utjecati - prisiljava ljude na preuzimanje odgovornosti za ometajuće postupke.

Konsenzus je proces za usvajanje prijedloga. Ljudi koji se ne slažu odgovorni su za izražavanje razloga za zabrinutost. Odluka se ne donosi dok se ne riješe problemi. Ukoliko razlozi za zabrinutost ostanu i nakon rasprave, pojedinci se mogu složiti da se ne slažu s neriješenim problemom i ostanu po strani da prijedlog prijeđe na usvajanje. Odluka ne pretpostavlja da su svi sudionici u potpunosti sporazumni. Ako previše ljudi ima snažne rezerve ili prigovore, prijedlog ili projekt se zaustavlja (privremeno)

Osnovni koraci:

Prva razina:

- predstavljanje prijedloga
- razjašnjavanje pitanja
- opća rasprava
- test za konsenzus

Druga razina:

- navođenje svih problema i razloga za zabrinutost
- raspravljanje
- pozivanje na konsenzus

Treća razina:

- ponovno raspravite svaki problem i razlog za zabrinutost
- razjašnjenje svakog razloga za zabrinutost
- raspravljanje o svakom problemu pojedinačno
- riješenost problema

Opcije zatvaranja:

- nepodržavanje
- rezerviranost
- stajanje sa strane
- blokiranje
- Kontekst: O čemu govorimo? Postavljeno je pitanje - u čemu je problem? Razjasnite problem - stavite ga u kontekst. Raspravite, iznesite različite ideje, zabrinutosti i perspektive - pogledajte moguća rješenja i moguće probleme koje sa sobom nose ta rješenja. Razvijte prijedlog/formulirajte prijedlog. Razjasnite pitanja i razloge za zabrinutosti. Rasprava/prijateljske izmjene i dopune. Ponovno oblikujte prijedlog. Test za konsenzus. Snažne zabrinutosti/prigovori, stanite.

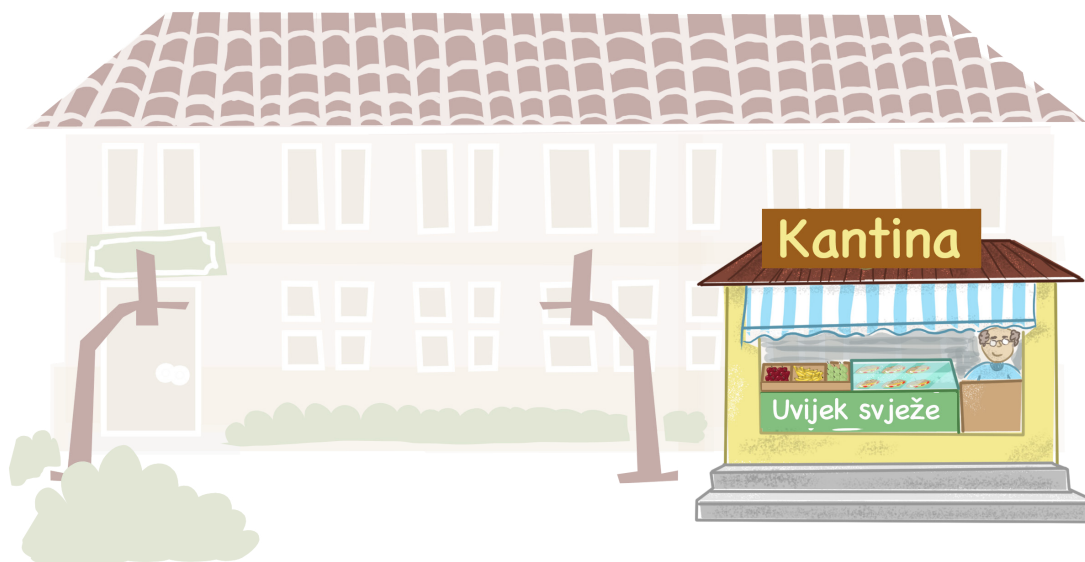


Prehrana

Pristup kroz cijelu školu nasuprot praksi u učionici

Kada pitamo: „Što je škola?“, odgovor ovisi o kutu gledanja. Dok će neki govoriti o učitelju/učiteljici i onome što se događa u učionici, drugi će govoriti o školskoj zajednici, školi kao važnom elementu društva ili jednostavno o onom što se događa tijekom odmora. Pristup učenja kroz cijelu školu prepoznaje da svi aspekti školske zajednice imaju utjecaj. To se posebno odnosi na prehranu koja utječe na zdravlje i dobrobit svih. Cjelovit pristup zdravom životu u školi te zdrava prehrana kao jedan od njegovih elemenata moraju biti briga za cijelu školu jer je dobro poznato koliko su tijesno povezani učenje i dobrobit. S obzirom da mladi veći dio svojih prvih 15 do 20 godina provode u školskom okružju, a učitelji i školsko osoblje možda i više desetljeća, škola nije samo središnja točka akademskog učenja, već je i mjesto društvenog, emocionalnog i fizičkog razvoja, mjesto gdje se troši puno hrane i pića. Škola je mjesto na kojem svi članovi ovog uzornog društva sklapaju prijateljstva, razvijaju zdrave odnose, uče kako se nositi s poteškoćama i jedu zajedno. Demokratsko vodstvo ne odražava samo odabrani politički sustav države, već predstavlja i kulturno različite zajednice. Gdje još postoji takvo mnoštvo tradicija i običaja kao u hrani? Je li moguće da se danas ovi tradicionalni i različiti regionalni ili nacionalni prehrambeni običaji uzimaju kao prednost ili da se prednost daje globaliziranoj, masovnoj proizvodnji gotovih prehrambenih proizvoda, koje je lako i jeftino kupiti i konzumirati? Zajedno sa školskom zajednicom, trebalo bi omogućiti razvijanje školskog okružja i kulture prehrane koja promiče zdravlje i dobre prehrambene navike.

Znajući činjenice o nezdravoj prehrani, trebalo bi biti lako. Ravnatelj škole jednostavno ne dopušta da se određene namirnice donose od kuće ili da se kupuju u školskoj kantini te u malim kioscima i trgovinama u školskom okružju. Međutim, iskustvo pokazuje da zabrana proizvodi koncepte koji je u konačnici potkopaju. Demokratski orijentirani vođa zna da je sudjelovanje osnova održivih rješenja. Profesionalno opravdanje demokratskog upravljanja u školama utemeljeno je na prirodi same demokracije i društvenog konteksta naše zajednice. U različitim zajednicama današnjice često je teško postići demokratski konsenzus o pitanjima među obrazovnim dionicima. Stoga se školski čelnici moraju potruditi njegovati ozračje osjetljivosti na vrijednosti drugih. Moraju dati značaj postupcima učenika, učitelja, roditelja i članova zajednice s kojima komuniciraju. Nagrada za ovakav autentičan oblik vodstva događa se kada razumijevanje vrijednosnih orijentacija drugih pruža vodstvu informacije o tome kako mogu najbolje utjecati na prakse drugih u postizanju široko opravdanih ciljeva poput zdrave hrane i zdravih prehrambenih navika. Da bi svi bili na brodu, ravnatelj/ravnateljica mora znati, tko zna što, tko ima iskustva u području određene teme. Kao vođa škole svjestan sam kompetencija ostalih i jasno im poručujem: Molim vas da podržite našu školsku zajednicu svojim znanjem i iskustvom (vještinama)! U smislu demokratskog razumijevanja. To također znači da dijelite vlast s drugima, ali za to morate biti spremni.



Prehrana

Iz lokalnog izvora u moju školu!

Jedite lokalno! Jedite sezonsku hranu! Jedite organski uzgojenu hranu! Svakodnevno dobivamo mnogobrojne poruke o tome što jesti i gdje kupiti hranu. Evo nekoliko savjeta o tome zašto bi škola trebala promovirati sezonsku i domaću hranu za kantine, kioske i kao pomoć učenicima koji hranu donose od kuće.

1. Novac

Kad je sezona za neko voće ili povrće, velika i raspoloživa količina obično ga čini jeftinijim.

To je osnovni zakon ponude i potražnje, kad su usjevi u sezoni, Vaša kantina ili roditelji bit će financijski nagrađeni kupnjom onoga što sada raste.

2. Okus

Kada nema sezonske hrane na lokalnoj razini, već se uzgaja u stakleniku ili se doprema iz drugih dijelova svijeta, to utječe na okus. Plodovi se moraju rano ubrati i ohladiti kako se ne bi pokvarili tijekom prijevoza. Možda i ne sazriju u potpunosti kao u svom prirodnom okruženju, što rezultira smanjenim okusom i gubitkom hranjivih sastojaka.

3. Raznolikost

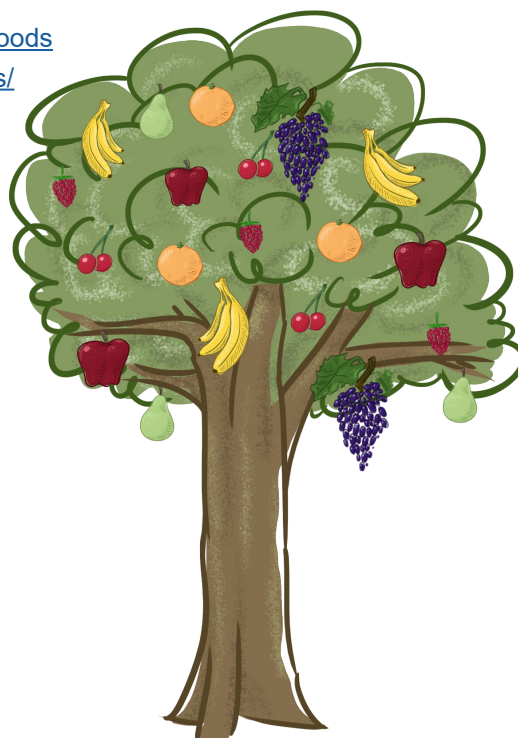
Mnogi su iznenađeni kada otkriju da se u jesen beru najrazličitiji usjevi (tikvice, jabuke, endivija, češnjak, grožđe, smokve, gljive) i zimi (agrumi, kelj, rotkvice, repa, poriluk), osim proizvoda koje lako povezujemo s ljetom, poput slatkog graška, kukuruza, breskve, krastavaca, rajčice, tikvice i zelenog graha. To se sigurno jako razlikuje od jedne geografske regije do druge. Važno je da ste kao ravnatelj škole dobro informirani o tome i da se pobrinete da učenici (možda kao dio nastave biologije) zajedno sa svojim učiteljem provedu neko istraživanje i naprave mjesečni plakat s voćem i povrćem mjeseca s nekim uspoređivanjem cijena.

4. Granice

Zbog ograničene količine proizvoda koji sezonski rastu u određenoj regiji, u većini regija nemoguće je jesti 100% domaće proizvode. Pa zašto ne osnovati lijep školski vrt i time potaknuti učenike i njihove roditelje da sami stvaraju više vrtova i proizvoda? Iako možda nije uvijek moguće kupiti sezonske proizvode lokalno uzgajane, sljedeća najbolja stvar je kupiti ono što je u sezoni negdje drugdje – s time da nije jako daleko kako bi se smanjilo vrijeme otpreme i druge štetne pojave.

Mogući dodatni tekstovi / web stranice koje možete naći besplatno na internetu:

- <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/



Prehrana

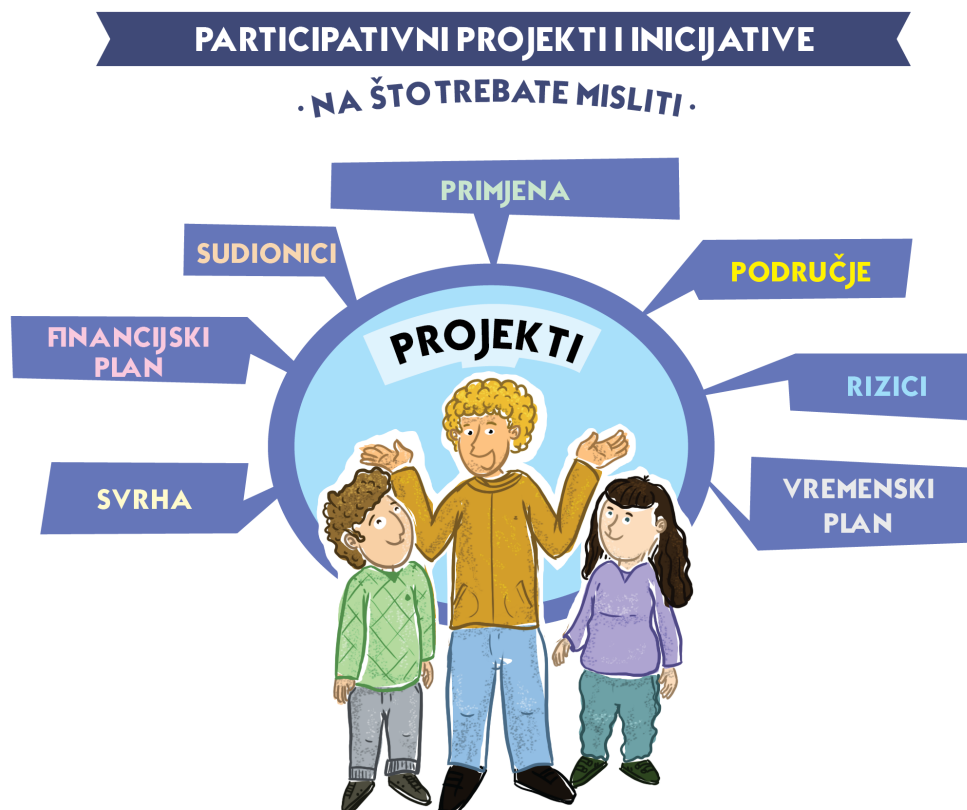
Sudjelovanje - Kontrolni popis: Kako uključiti sve u projekt

1. korak: Pregledajte koji se participativan rad već do sada održao u Vašoj školi.

- Jesu li naučene lekcije iz posljednjih projekata?
- Možete li koristiti kreativne metode za procjenu izvršenih projekata u prošlosti, kao i mišljenja sudionika o važnom iskustvu?
- Ako je Vaša škola nova u takvim participativnim aktivnostima, započnite s nekim manjim projektom.
- Razgovarajte s ljudima iz drugih škola koji imaju iskustva s participativnim radom.

2. korak: Dovedite na brod ljude koji su Vam potrebni.

- Razgovarajte s menadžerima, osobljem, roditeljima i volonterima da biste dobili njihovu podršku, a zatim razgovarajte s učenicima o tome što bi željeli nastaviti raditi u participativnom projektu.
- Razmislite o aktivnostima tipa „degustator” kako biste svima pomogli da shvate kakav je to osjećaj. Može biti teško izjaviti: „Volio bih organizirati tržnicu povrća ...” ako još ništa takvo do sad niste organizirali. Djeca i mladi ponekad kažu da ne mogu nešto učiniti ili „nisam dobar u tome...”, ali često nikada nisu imali priliku učiniti tako nešto. Možda će im trebati ohrabrenje da to učine i/ili pronadu partnere za suradnju.
- Razmislite na koga će projekt utjecati na pozitivan ili negativan način.



korak: Počnite planirati aktivnosti ili degustacije.

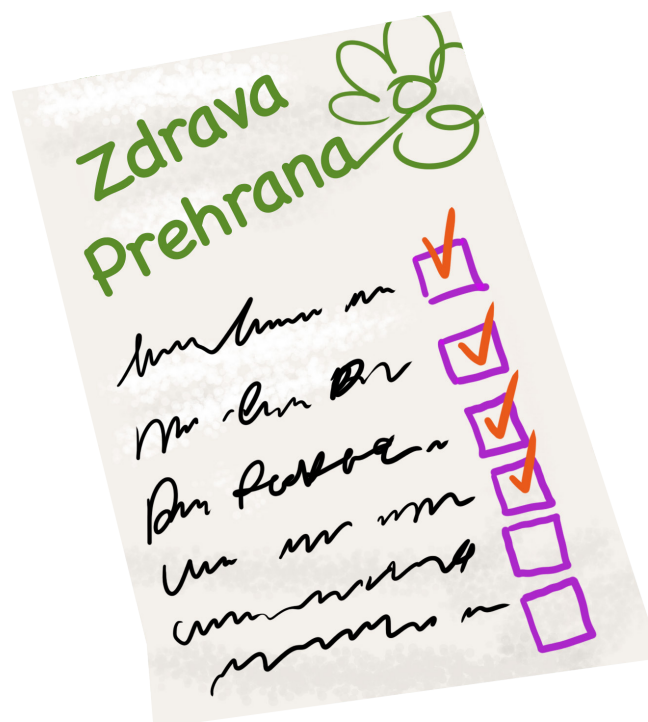
- Organizirajte sastanke kako biste sve uključili u planiranje. Osigurajte da se vode bilješke o odlukama i zadacima.
- Jasno definirajte koje će ključne osobe biti odgovorne za rezultate svog rada. Pobrinite se da je i ovo svima jasno.
- Budite praktični.
- Razmislite kako biste mogli snimiti napredak - možda kao grafit na zidu ili pomoću fotografija te predvidite vrijeme za pregled i vrednovanje skupnog rada.

4. korak: Pregledajte aktivnosti sa svima.

- Što je bilo dobro?
- Što biste učinili drukčije idući put?
- Jeste li se složili s bilo kojom važnom porukom?
- Kome je poruka namijenjena?
- Kako možete biti sigurni da su Vas čuli?
- Koji je sljedeći korak?

5. korak: Razmislite o budućoj nadogradnji ovog projekta.

- Postoji li način da u ovaj projekt uključite ostalu djecu i mlade, uz njihov osobni pristanak?
- Ukoliko djeca i mladi smatraju da je ovaj projekt uspješan, bi li se željeli uključiti u nove projekte i na što bi ti projekti bili usmjereni?



Prehrana

Istraživanje u mojoj školi: tko i što zna o prehrani

Osobe s posebnim vezama ili vještinama:

učenici, članovi osoblja, roditelji, članovi odbora, učitelji itd.

	Ime	Komentari/kontakti
Proizvodnja hrane	- - - -	- - - -
Uvoz ili trgovina hranom		
Proizvodnja ili uvoz voća		
Kuhanje i pripremanje hrane		
Konzerviranje hrane		
Priprema bezalkoholnih pića		
Kupovanje hrane		
Prodaja hrane		
Priprema stolova s hranom/organiziranje večera ili druženja		
Pokretanje restorana		
Poznavanje/iskustvo o/s prehranbenim poremećajima		
Nešto drugo		



Prehrana
Sajam zdravlja i zabave! „Nekoliko savjeta kako organizirati festival zdrave hrane u Vašoj školi”

Sjajan način da pomognete učenicima da stvore zdrav odnos prema hrani je da ih uključite u planiranje sajma hrane ili festivala hrane. Neka iniciraju i stvaraju festival, a drugima objasne koncept. Jedna je stvar poučavati ih o tome što ljudi jedu, odakle dolazi hrana i kako utječe na njih i okoliš. Stavljanje ideje u akciju, provedba ideje, sasvim je druga stvar!

U tom se procesu mogu pojaviti mnoge pomoćne ideje, poput radionica o stvaranju komposta iz kuhinjskog otpada i uzgoj vlastitog povrtnjaka.


Vi ste menadžer. U obzir treba uzeti sljedeće stvari:

1. Širite ideju. Najavite događaj 6 – 8 mjeseci unaprijed. Oduševite osoblje i članstvo! Okupite stožerni tim volontera.
2. Donesite logističke odluke odmah. Odredite datum i vrijeme, najmanje šest mjeseci prije održavanja sajma.
3. Učinite svoj događaj jedinstvenim. Pronađite moto - na primjer, „Festival plodova” ili „Festival hrane za zdravlje i vitalnost.” Hoćete li imati prezentacije, predavanja, posluživanje hrane u hodu, posluživanje hrane koju je pripremila više ljudi, igre itd.??
4. Odaberite dobrotvornu organizaciju koja će dobiti većinu sredstava ili pojasnite za što ćete novac upotrijebiti. Upotrijebite novac sponzora za organiziranje sajma, raspravu o cijenama za različite skupine (učenici, roditelji, gosti).
5. Dopustite svojim koordinatorima slobodu da odaberu podteme, dobre zadatke i imajte povjerenja u njih. Učenici također mogu biti koordinatori. Sastanite se s njima kako biste prikupili informacije. Održavajte mapu za svako od područja planiranja.
6. Izradite atraktivan letak u promotivne svrhe.
7. Oblikujte dnevni red. Redovito ga ažurirajte.
8. Definirajte uloge koordinatora. Pronalaženje sponzora. Koordinacija s roditeljima. Informirajte medije. Organizirajte prostor (stolovi, rasvjeta, voda). Odlaganje i upravljanje smećem (pažljivo odvajanje itd.). Organizacija popratnih događanja...
9. Zaključno: Počnite s malim. Postanite veći sljedeće godine. Učenici uče od učenika. Roditelji uče od roditelja. Osoblje uči od osoblja. Učite iz iskustva.

Prehrana

Dnevnik prehrane po danima

Popunite ovu tablicu za najmanje jedan tipičan dan u tjednu i jedan dan vikenda.

Vrijeme početak/završetak	Obrok ili grickalice	Mjesto	Hrana	Količina	Držanje	Popratne aktivnosti	Društvena situacija	Raspoloženje	Razina gladi



Izrađeno prema knjizi - Fizičko zdravlje: **Put do zdravog življenja, Robert Hockey**

Učenje o vlastitim navikama prehrane

Da naučite više o svojim prehrambenim navikama, trebate voditi dnevnik prehrane za najmanje dva dana (jedan dan u tjednu i jedan dan vikendom). U nastavku su upute koje ćete trebati za popunjavanje prehrambene tablice.

Vrijeme hranjenja

Za svaki obrok ili grickalicu navedite vrijeme kada ste počeli jesti ili piti i kada ste završili.

Obrok ili grickalica

Utvrdite je li to bio obrok ili grickalica. Upamtite da se sve što pijete između obroka tretira kao grickalica. Ako se radi o obroku, navedite je li to doručak, ručak ili večera.

Mjesto hranjenja

Navedite gdje ste imali obrok, grickalice ili gdje ste popili nešto. Ako je to bilo kod kuće, navedite u kojoj sobi te navedite ako je to bilo u restoranu, u automobilu, uredu, kafiću i sl.

Vrsta i količina hrane

Navedite koja je bila hrana i otprilike koja je bila količina. Ako jedete kod kuće i imate malu količinu, smatrat će se korisnim izmjeriti količinu hrane koju jedete kako biste postali svjesniji veličine porcija. Ako ne znate točan iznos, morat ćete ga procijeniti, imajući na umu da većina ljudi obično umanjuje količinu.

Položaj

Navedite u kakvom položaju ste dok jedete ili pijete: Ležeći? Sjedeći? Stojeći? Hodajući?

Popratne aktivnosti

Navedite što drugo radite dok jedete ili pijete.

Društvena situacija

Navedite jeste li sami, s nekim ili sa skupinom ljudi svaki put kad jedete ili pijete.

Raspoloženje

Opišite svoje raspoloženje prije jela ili pila. Rangirajte svoju glad skalom od 1 do 10, pri čemu 1 znači da niste bili gladni, a 10 znači da je glad bila jaka.

Hunger level

Record how hungry you are before you start eating or drinking. Rate your hunger level on a 10-point scale ranging from a score of 1, which would indicate that you were not hungry, to a score of 10, which would indicate that you were very hungry.

Vrednujte svoj dnevnik prehrane

By carefully evaluating your 2-day food diary, you will become more aware of **what** you eat and drink and **how much** you eat and drink. You will also be able to see patterns as to when and why you eat and drink.

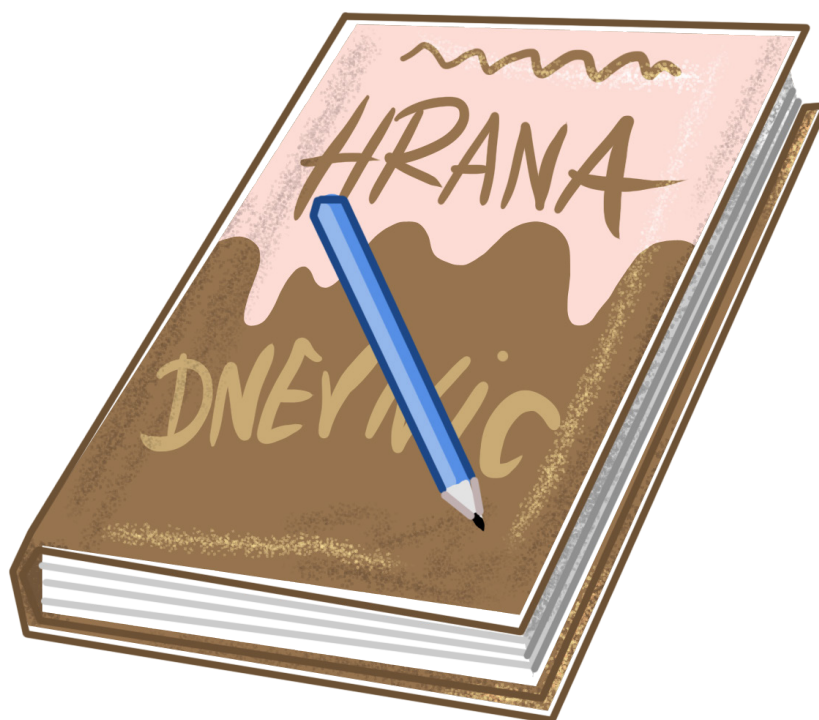
Analysis of the food forms

Odgovaranjem na sljedeća pitanja, možda ćete biti u mogućnosti identificirati neke od sljedećih oblika:

- Koliko ste dana izbjegli najmanje jedan obrok?
- Koliko ste puta jeli kad niste bili gladni?
- Koliko ste puta jeli zbog osjećaja dosade?
- Koliko ste puta jeli zbog osjećaja ljutnje ili potištenosti?
- Koliko puta ste jeli hranu za koju znate da ju ne smijete jesti?
- Koliko dana ste pili više od jednog alkoholnog pića?

- Koliko dana ste pojeli najmanje jedan desert?
- Koliko ste puta druge ljude poticali na prehranu koja nije poželjna?
- Koliko puta ste jeli obrok i kad ste završili, poželjeli ste da niste jeli ili pili tako puno?

Oblikovano prema studiji Fizičko zdravlje: **Put do zdravog života, Robert Hokey**



Prehrana

Naša škola i naši učenici vas trebaju!

Ime i položaj u školi (učitelj/ učenik/roditelj, itd)	Što mogu privrijediti/što znam	Moja profesija/iskustvo



Naša škola teži tome da bude zdrava škola. Naša će se djeca u školi nastojati brinuti za sebe koristeći zdravu hranu i dobre prehrambene navike. Ovaj je cilj ostvariv samo uz angažiranje i pomoć što većeg broja članova zajednice. Trebamo Vaše znanje i vrijednu stručnost. Zapišite svoje iskustvo, profesiju, obrazovni profil i ideje. Nećemo dodijeliti nikakve zadatke prije nego što o njima razgovaramo s Vama. Možda će nam biti potrebna pomoć i talenti kao davatelja usluga ili člana skupine za planiranje itd.

Navedite svoje ime i svoje kontakt podatke. Ukratko navedite svoju stručnost, kao što su: proizvodnja hrane, uvoz, trgovina hranom, proizvodnja ili uvoz voća, kuhanje, pripremanje hrane, konzerviranje hrane, pripremanje bezalkoholnih pića, kupovina ili prodaja hrane. Iskusan u postavljanju stolova, organiziranju večera, zabava, vođenju restorana. Stručnost i iskustvo u suočavanju s poremećajima prehrane itd.

Prehrana

Prehrana uključuje!

1. Imajte na umu da kultura obitelji, religije i etnicitet utječu na prehrambene navike i prehrambene običaje. Na primjer, neke religije imaju pravila i prehrambene smjernice o pripremi hrane i o tome što ljudi smiju ili ne smiju jesti, drugi odabiru određenu dijetu poput vegetarijanske ili veganske. Koje suspecifične dijetete koje članovi Vašeg osoblja i učenici imaju u Vašoj školi?
2. Prihvatite i promičite raznolikost kulturnih, religijskih, etničkih dijeta i prehrambenih običaja. Obogatite svoje školske kafeterije kako bi se prihvatili i uvažili učenici i osoblje različitih etničkih, vjerskih i drugih pozadina, kako bi se zadovoljile potrebe i sklonosti svih. Pokušajte začiniti obroke biljem i začinicima poput bosiljka, čilija, origana, češnjaka, curryja, koji mogu zamijeniti sol i zasićene masnoće dajući jelima koja se nude etnički okus.
3. Imajte na umu da je i piće hrana! Mnoge kulture nude ukusna pića, poput voćnih napitaka, mliječnih napitaka, bogatih kava, biljnih čajeva, tradicionalno fermentiranih pića od povrća koja bi mogla poslužiti kao izvrsna zdrava grickalica u Vašoj kafeteriji.
4. Potaknite učenike i roditelje da zajedno pripremaju tradicionalna jela. Uključite djecu u izbor i kupnju sastojaka za obrok i upoznajte ih prema sljedećim uputama za kuhanje. Povećajte njihovo sudjelovanje u odabiru obroka i u procesu pripreme.
5. Proslavite kulturna okupljanja i večeri uz jela koja pripremaju roditelji i djeca. Omogućite učenicima i osoblju priliku da kušaju jela iz različitih kultura i tradicija. Raspravite o okusu, boji, obliku, aromi, teksturi različitih namirnica, kao i običajima u vezi s prehranom u zemljama iz kojih dolaze. Potražite spoj kulture u Vašoj etničkoj kuhinji i raspravljajte o sličnostima i razlikama. Prostor ukasite umjetničkim djelima ili ruketvorinama iz mjesta podrijetla pripremljenih jela.



JEDI DUGU

Jeste li znali da Vam boja hrane može mnogo reći o njezinoj nutritivnoj vrijednosti? Jedući „dugu“ koju čine različite boje voća i povrća jednostavna je metoda koja može osigurati najveću moguću količinu vitamina i minerala jer se u isto vrijeme koristi raznolika hrana.



NAŠA PIRAMIDA



„Želite li poboljšati svoje zdravlje, raspoloženje i razinu energije?“
Pokušajte uskladiti redovite vježbe s uravnoteženom dijetom i iskusite promjenu u svom izgledu i raspoloženju!“

