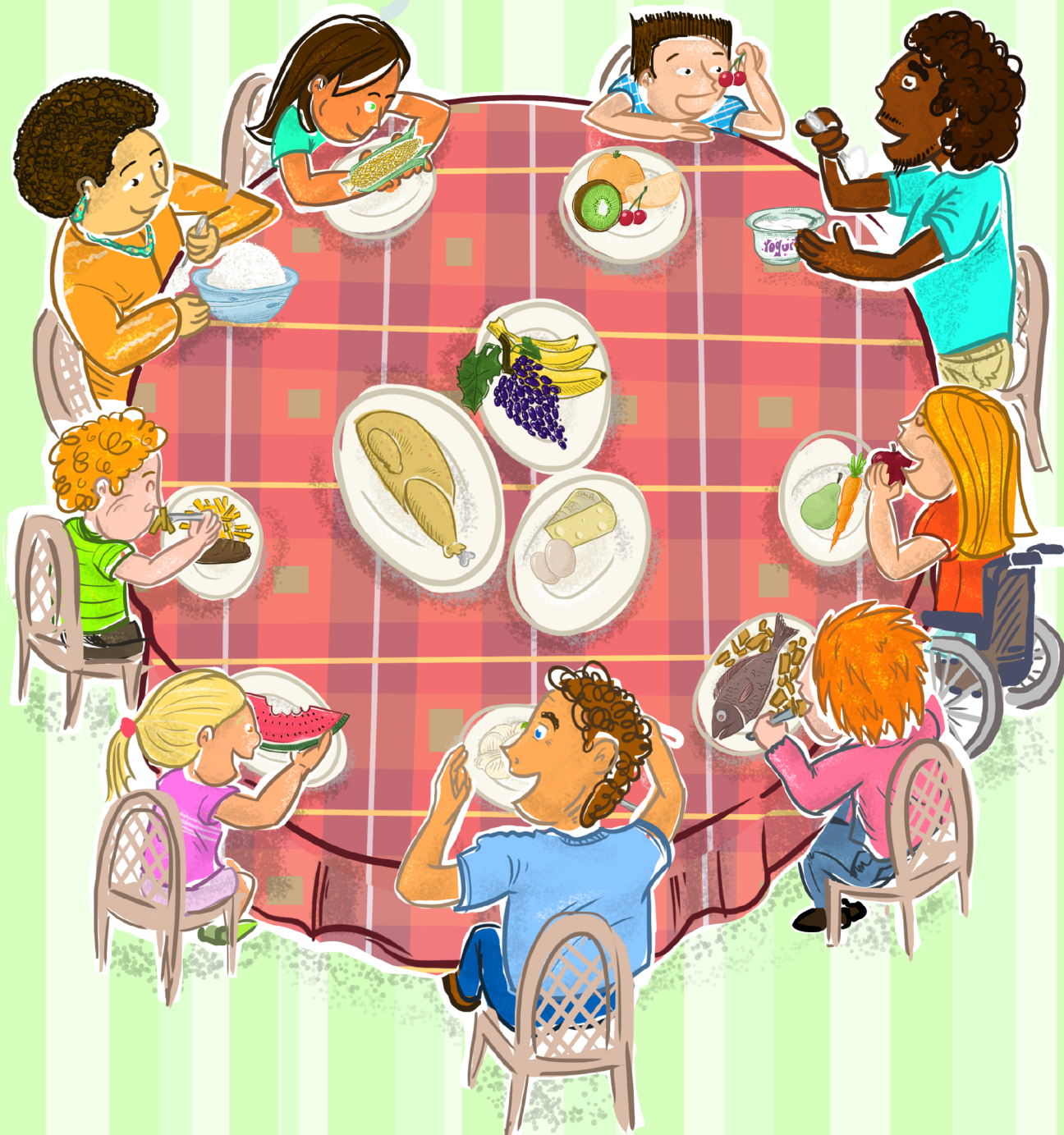


# ODG/OLJP ZA DIREKTORE



## Svjesnost

Zašto moramo gledati dalje od tanjira naših učenika!

## Priprema

Obrazovanje u oblasti prehranbene pismenosti je školski holistički pristup!

## Aktivnost

Neka se čuju svi glasovi i osjeti se naša akcija!

# ISHRANA



# ISHRANA

## Ishrana

Rimska poslovice kaže da se o ukusima ne raspravlja. Uistinu, koje vrste hrane i pića volimo ili ne volimo i kako pripremamo i jedemo naša jela, dio je našeg ličnog identiteta. Radeći tako mi ostvarujemo naše ljudsko parvo na ličnu slobodu (vezano za Univerzalnu deklaraciju o ljudskim pravima/[UDLjP, član 3](#)). To ukazuje da način na koji zadovoljavamo naše osnovne potrebe za hranom i pićem ima dimenziju ljudskih prava i društvenu dimenziju koje vode do srži obrazovanja za demokratsko građanstvo i obrazovanja za ljudska prava (ODG/OLjP). Slobode nose odgovornosti. Naše prehrambene navike u značajnoj mjeri utiču na naše zdravlje i očekivani životni vijek. Stoga smo u velikoj mjeri odgovorni za vlastitu dobrobit. Međutim, naša odgovornost seže dalje od toga. Ako se odlučimo da ljeti kupujemo tikvice ili dinje, na primjer, tako možemo da podržimo domaće proizvođače voća i povrća. S druge strane, ako insistiramo na kupovini takvih proizvoda u zimskim mjesecima, mi podstičemo globalni lanac snabdijevanja, koji ima značajno veći ekološki okvir. Međutim, skoro je nemoguće potpuno zaobići globalizovanu proizvodnju.

Predlažemo da škole podstiču mlade da razmišljaju o svojim nutricionističkim navikama, sklonostima, željama i potrebama. Djevojčice i dječaci bilo koje starosti sasvim su svjesni svojih navika u ishrani. Prema tome, procjenjivanje vrste hrane i pića koje biramo i način na koji ih pripremamo, jeste proces cjeloživotnog učenja.

Škola ima priliku i potencijal da razvija svijest učenika o posljedicama njihovog izbora i navika u ishrani. Ona treba da ohrabruje učenike da preuzimaju odgovornost za svoju ličnu dobrobit, brigu za zdravlje društva, kao i za planetu (više: [Kompetencije za demokratsku kulturu](#), stranica 41 f.). Tako učenici mogu razviti stav o samoeфикаsnosti i svijesti o razvoju sopstvene kompetentnosti o dobroj ishrani i kako je iskoristiti (više: [Kompetencije za demokratsku kulturu](#), stranica 42 f.).

Štaviše, škole u pluralističkim društvima često predstavljaju mikro-zajednice, koje obuhvataju učenike iz različitih imigrantskih zajednica, religija i kultura. Čak su i takozvani domaći učenici daleko od formiranja homogene grupe. Na taj način, pružanje mogućnosti učenicima i njihovim roditeljima da predstave svoje tradicije, načine na koje pripremaju jela i mogućnost da ih dijele s drugima, mogu učiniti ljude otvorenijim prema onima za koje smatraju da su različiti. "Otvorenost kulturnoj drugosti i drugim vjerovanjima, svjetskim pogledima i praksama" (više: [Kompetencije za demokratsku kulturu](#), str. 39 f.). stav je koji pomaže da se demokratsko društvo zaštiti kako ne bi postalo žrtva rasnih mržnji i predrasuda.

## Ishrana

### Podržite i ohrabrite! Navike učenika u ishrani

Kada ste poslednji put uživali u obroku? Kada ste svjesno uživali u njegovom ukusu i osjećali se ne samo zadovoljenim, već i srećnim u isto vrijeme? Kada ste osjetili potrebu da zatvorite oči da biste se u potpunosti koncentrisali i uživali u ukusu na vašem nepcu?

Da li ste ikada zastali da se zapitate da li vas je vaš užurbani način života pretvorio u "trkača"? Nekoga toliko zauzetog da žuri da nešto brzo pojede, odsutan u mislima i, najčešće, stojeći ili hodajući? Ili "utješitelja" koji se okreće hrani da bi našao utjehu, olakšanje stresa ili nagradu, a ne da bi zadovoljio svoju glad? Da li je vaše ponašanje u ishrani promišljeno ili nepromišljeno?

Da li usredsredite svoju pažnju i svijest na ovdje i sada uživanja u jelu sa svim svojim čulima? Ili možda jedete emocionalno? Koristite li hranu da biste se bolje osećali – da biste zadovoljili emocionalne potrebe, a ne stomak?



Šta vaše navike u ishrani čine za vaše fizičko, mentalno i društveno blagostanje? Šta govore o vašoj kulturi, tradiciji i ličnom životu? Na koji način ponašanje i način ishrane ljudi u vašoj školi doprinose zdravoj školskoj sredini? Da li vaši školski kurikulumi o ishrani uključuju teme o zadovoljstvima vezanim za ishranu koja prevazilaze nutricionističke činjenice i brojke? Da li istražuju značenje ishrane izvan primarne funkcije hrane koja se sastoji od snabdijevanja tijela svim hranjivim materijama i elementima potrebnim za njegov opstanak, rast, funkcionisanje i djelovanje?

Ova sekvenca stvorena je da postavi slična pitanja koja služe kao polazne tačke za razmišljanje i diskusiju.

Ona može da proširi i vašu percepciju i povede je malo dalje od osnova ishrane i sadržaja priručnika u zaboravljenu umjetnost gastronomije kako ju je Lang (1983), definisao "umjetnost odabira, pripreme, posluživanja i uživanja u hrani" koja se nakon svega slavi vjekovima.

### Moguća dodatna literatura i veb stranice koji se mogu naći besplatno onlajn:

- 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! Navike učenika u ishrani

Šta danas znamo o obrascima ishrane djece i mladih? Koliko smo za njih odgovorni? Kako su promjene u konvencionalnom radnom vremenu i tradicionalna uloga porodice i život u njoj uticali na navike u ishrani? Kako industrijalizacija i urbanizacija utiče na obrasce ishrane? Koliko smo svjesni i pripremljeni da se nosimo sa modernom prehrambenom industrijom i njenim strategijama? Kako se bavimo generacijom za koju brza hrana nije samo najpogodniji, lako dostupan izbor hrane, već se smatra statusnim obilježjem i istovremeno nečim što se u društvu veoma cijeni? Kako škola može da odgovori na okruženje koje podstiče nezdravu ishranu modernog života?

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

- a. lični faktori (stavovi, uvjerenja, sklonosti određenoj hrani, samoeфикаsnost i biološke promjene)
- b) faktori životne sredine (neposredna društvena sredina: porodica, prijatelji, društvo vršnjaka, škola, prodajna mjesta s brzom hranom i društvene i kulturološke norme)
- c) makrosistemi (dostupnost hrane, sistemi za proizvodnju i distribuciju hrane, masovni mediji i oglašavanje)

Važno je podržavati i ohrabrivati sticanje navika zdrave ishrane i vježbanja kod djece jer se one obično razvijaju rano i imaju tendenciju da se zadrže tokom čitavog života.

Među preovlađujućim obrascima navedeno je sljedeće:



1. Preskakanje obroka, posebno doručka, uglavnom zbog nedostatka vremena, želje za dužim spavanjem ujutro, nedostatka apetita i držanja dijete.
2. Navika grickanja izuzetno je uobičajena, pa kako i djeca i adolescenati često grickaju ono što je lako dostupno, obezbjeđivanje zdravih grickalica od velike je važnosti.
3. Objedovanje van kuće i hrana za ponijeti. Savremena opterećenost obavezama, kao i stilovi života i uloge porodice, rezultirali su prekomjernim ishranom izvan kuće i hranom za ponijeti. I grickanje i jela koja nijesu spremljena kod kuće rezultirali su u:
  - neadekvatno konzumiranje vlakana, sirovog voća i povrća
  - povećano konzumiranje cjelovitih masti, zasićenih masti i dodanih šećera
  - smanjenoj potrošnji mlijeka (nisko masnog zamijenjenog visokomasnim)
  - povećanoj potrošnji bezalkoholnih pića i ne-citrusnih sokova/pića
4. Držanje dijeta i kontrolisanje težine kod adolescenata, posebno djevojka
5. Povezanost raspoloženja sa uzimanjem hrane: stres i emocionalna uznemirenost mogu ozbiljno uticati na energetske bilans posebno kod adolescenata, što rezultira konzumacijom ili premalo ili previše hrane.

### Moguća dodatna literatura i veb stranice koji se mogu naći besplatno onlajn:

- <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 jeste ono što jedem! Faktori koji utiču na navike u ishrani

### Marketing hrane – šta to znači:

- postavljanje onlajn oglašavanja
- pozicioniranje proizvoda i brendiranje
- virtuelni marketing • sponzorstvo
- direktni marketing • “advergaming”
- prodajna mjesta i promocija proizvoda
- integrisani marketing
- interaktivni i korisnički generisani marketing



### Makrosistemi:

- mediji
- proizvodnja hrane
- obrada i distributivni sistemi
- marketing hrane.



### Fizičko okruženje

- domovi
- susjedstvo
- okruženja zajednice
- institucije
- mjesta sa brзом hranom
- restorani itd.



### Individualni i intrapersonalni faktori

- psihološki / psihosocijalni
- razvojni
- biološki (senzorske karakteristike i ukus – na primjer, lične sklonosti u ishrani)

## NAVIKE U ISHRANI



### Društveno okruženje

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

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

- Marketing of foods high in fat, salt and sugar to children (Marketing hrane za djecu sa visokim sadržajem masti, soli i šećera):

<http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

*Ishrana*

## Planiranje zdravih navika u ishrani

Kada promovišem zdravije obrasce ishrane u mojoj školi, kao rukovodilac škole, moram da odlučim:

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

Sa demokratskog i održivog stanovišta, konsenzusni pristup je pogodniji.

### Zašto konsenzus?

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

1. Zasnovan 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. Nije suštinski dugotrajan.
4. Teško ga je tajno ometati ili na njega uticati – prisiljava ljude da preuzmu odgovornost za destruktivne akcije.

Konsenzus je proces za usvajanje predloga. Ljudi koji se ne slažu odgovorni su da iznesu razloge svoje zabrinutosti. Odluka se ne donosi dok se ne razmotre razlozi za zabrinutost. Ukoliko oni ostanu i nakon rasprave, pojedinci se mogu složiti priznajući da imaju različite stavove po pitanju neriješenih problema i stati po strani omogućavajući da predlog pređe na usvajanje. Odluka ne pretpostavlja da su svi učesnici u potpunosti saglasni. Ako previše ljudi ima jake rezerve ili prigovore, predlog ili projekat se zaustavlja (za taj trenutak).

### Osnovni koraci:

#### Prvi nivo:

- Predstavljanje predloga
- Pojašnjenje pitanja
- Generalna diskusija
- Test za konsenzus

#### Drugi nivo:

- Registrovanje svih problema
- Diskusija
- Poziv za konsenzus

#### Treći nivo:

- Ponovno konstatovanje i razmatranje svakog problema
- Pojašnjenje pitanja o svakom problemu
- Razgovor o problemima pojedinačno
- Da li su problemi riješeni

#### Završne opcije:

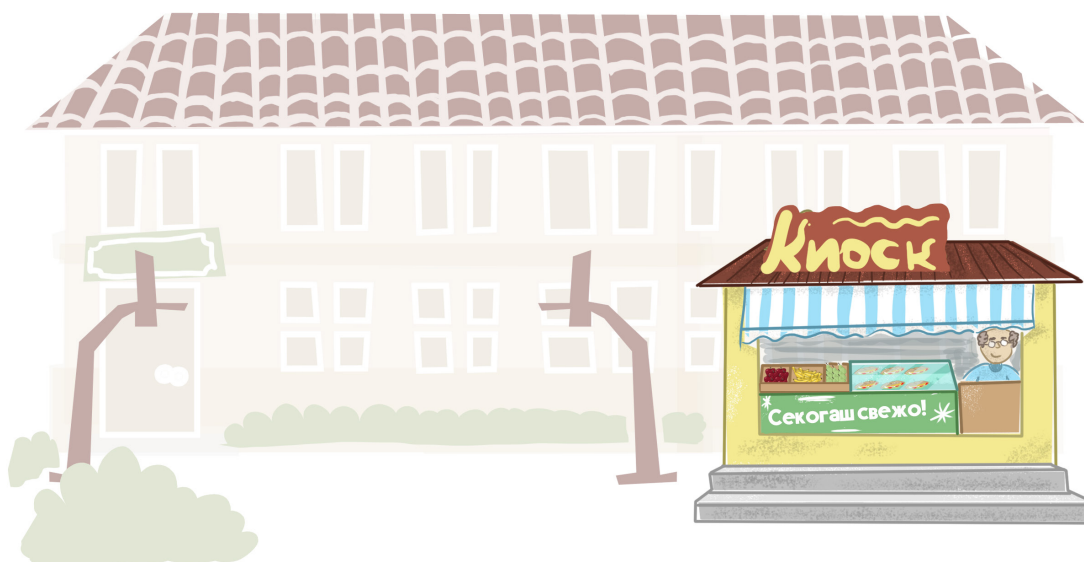
- Nema podrške
- Rezervisanost
- Stajanje po strani
- Blokiranje
- Kontekst: O čemu govorimo? Pitanje je pokrenuto – u čemu je problem? Razjasnite problem – stavite ga u kontekst. Diskutujte, iznesite najraznovrsnije ideje, probleme i perspektive – sagledajte moguća rješenja i potencijalne probleme sa tim rješenjima. Formulirajte predlog/Predlog formulisan. Pitanja za pojašnjenje, problemi. Diskusija/Prijateljski amandmani. Ponovno iznesite prijedlog. Test za konsenzus. Snažna zabrinutost, prigovori, stajanje po strani, blokade. Postignut konsenzus.



*Ishrana*
**Holistički pristup u odnosu na praksu u učionici**

Kada pitamo: “Šta je škola”, odgovor zavisi od tačke gledišta. Dok neki mogu govoriti o nastavniku i šta se dešava u učionici, drugi se dotiču školske zajednice, škole kao važnog elementa društva ili jednostavno onoga što se dešava tokom odmora. Holistički pristup prepoznaje da su svi aspekti školske zajednice od uticaja. Ovo se posebno odnosi na ishranu koja utiče na zdravlje i dobrobit svih. Dobrobit kao sveobuhvatni pristup i zdrava ishrana kao jedan od njenih elemenata mora se ticati čitave škole, jer je dobro poznato koliko su usko povezani učenje i dobrobit. S obzirom na to da mladi ljudi provode veći dio svojih prvih 15 do 20 godina u školskom okruženju, a nastavnici i školski kadar možda mnogo decenija, škola nije samo središte akademskog učenja, već i mjesto društvenog, emocionalnog i fizičkog razvoja, uistinu mjesto gde se konzumira mnogo hrane i pića. Škola je mjesto gdje svi članovi ovog uzornog društva sklapaju prijateljstva, razvijaju zdrave odnose, uče kako da se nose s poteškoćama i jedu zajedno. Demokratsko rukovodstvo ne samo da odražava izabrani politički sistem države, već predstavlja i kulturološki raznolike zajednice. Gdje još postoji takva raznovrsnost tradicija i navika, koliko u hrani? Da li je moguće da ove tradicionalne ili različite regionalne ili nacionalne navike u ishrani nijesu danas poteškoće, već prije globalizovana, masovna proizvodnja gotovih prehrambenih proizvoda, koje je lako i jeftino kupiti i konzumirati? U saradnji sa školskom zajednicom, trebalo bi da bude moguće razviti školsku sredinu i kulturu hrane, koja promoviše zdravlje i dobre prehrambene navike.

Poznajući karakteristike nezdrave ishrane, to bi trebalo da bude lako: školski rukovodilac jednostavno ne dozvoljava određenu hranu donijetu od kuće, ili u školskoj kantini, ili malim kioscima i prodavnicama u školskom okruženju. Međutim, iskustvo pokazuje da zabrana proizvodi koncepte koji je podrivaju. Demokratski orijentisan lider zna da je participacija osnova za održiva rješenja: profesionalna opravdanja za demokratsko vođstvo u školama zasnovana su na prirodi same demokratije i društvenog konteksta naših zajednica. Postizanje demokratskog konsenzusa o pitanjima među akterima u obrazovanju često je teško u današnjim raznolikim zajednicama. Stoga, školski lideri moraju nastojati da razvijaju atmosferu osjetljivosti na vrijednosti drugih. Oni treba da daju smisao djelovanju učenika, nastavnika, roditelja i članova zajednice s kojima su u interakciji. Nagrada za ovu autentičnu formu liderstva dobija se kada razumijevanje vrednosnih orijentacija drugih pruža liderima informacije o tome kako najbolje mogu uticati na praksu kojom se postižu široko opravdani ciljevi kao što su zdrava hrana i zdrave navike u ishrani. Da bi svi bili uključeni, lider škole treba znati šta ko zna i ko ima određeno iskustvo u oblasti aktuelne teme: “Kao vođa škole, svjestan sam kompetencija drugih i jasno im predočavam: molim vas da vašim znanjem i iskustvom, kao i vještinama podržite našu školsku zajednicu!” U smislu demokratskog razumijevanja, to takođe znači da dijelite moć s drugima. Ali, za to morate biti spremni.



Ishrana

## Od lokalnog izvora do moje škole!

“Jedite lokalne proizvode! Jedite sezonsko voće i povrće! Jedite organsku hranu!” Svakodnevno nas obasipaju brojnim porukama o tome šta da jedemo i gdje to da kupimo. Evo nekoliko naznaka zašto zaista ima smisla da škola promoviše sezonsku i lokalnu hranu u kantinama, kioscima i da daje podršku učenicima za hranu koju donose od kuće.

### 1. Novac

Kada je sezona za određeno voće ili povrće, raspoloživa količina čini ga obično jeftinijim. To je osnovni zakon ponude i potražnje, i kada plodovi prispijevaju, vaša kantina ili roditelji biće finansijski nagrađeni kupovinom onoga što tada raste.

### 2. Ukus

Kada hrana nije u sezoni lokalno, ona se ili uzgaja u stakleniku ili se doprema iz drugih dijelova svijeta – i jedno i drugo utiče na njen ukus. Plodovi sa udaljenih destinacija moraju se ranije ubrati i staviti u hladnjače kako ne bi istrulili tokom transporta. To znači da neće sazreti tako efikasno kao u svom prirodnom okruženju, te ne dolazi do razvijanja njihovog punog ukusa i gube se hranljive materije.

### 3. Raznovrsnost

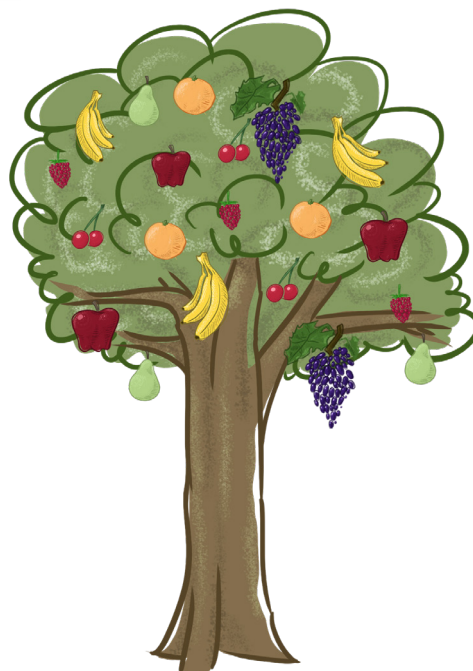
Mnogi ljudi su iznenađeni kada otkriju da se širok spektar plodova bere u jesen (tikvice, jabuke, bijeli luk, grožđe, smokve, pečurke) i zimu (citrusi, kelj, rotkvice, repa, praziluk) uz proizvode koje spremno povezujemo sa ljetom, kao što su slatki grašak, kukuruz, breskve, krastavci, paradajz, tikvice i boranija. Ovo se, svakako, veoma razlikuje od jedne do druge geografske regije. Važno je da ste vi, kao rukovodilac škole, dobro informisani o tome i da omogućite da učenici (možda kao dio časa biologije) zajedno sa svojim nastavnikom, sprovedu istraživanja i kreiraju mjesečni poster sa voćem i povrćem mjeseca koji će sadržati i poređenje njihovih cijena.

### 4. Ograničenja

Zbog ograničene sezone rasta u većini regiona, nemoguće je 100% vremena jesti domaće proizvode. Zašto onda ne biste organizovali lijep školski vrt i time ohrabрили učenike i njihove roditelje da i sami stvaraju svoje vrtove? Kako nije uvek moguće kupiti lokalno uzgojene sezonske proizvode, sljedeća dobra stvar jeste da kupite ono što je u sezoni negdje drugo – s nadom da nije mnogo daleko kako bi se minimiziralo vrijeme transporta i drugi štetni aspekti.

### Moguća dodatna literatura i veb stranice koji se mogu naći besplatno onlajn:

- <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

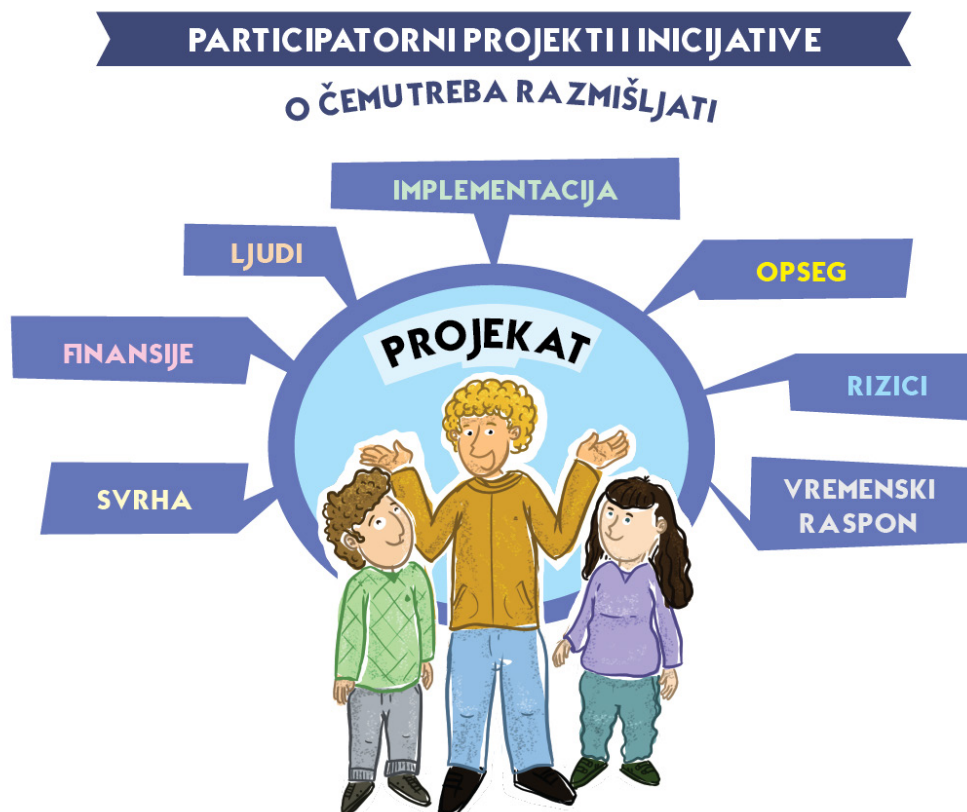
## Participacija – Kontrolna lista: kako sve uključiti u projekat

### Korak 1: Pregledajte participativne aktivnosti koje su se već odvijale unutar vaše organizacije.

- Postoje li lekcije koje se mogu naučiti iz posljednjih projekata?
- Da li biste mogli da koristite kreativne metode kako biste pomogli da se procijene prethodne aktivnosti, kao i stavovi učesnika u vezi sa važnim iskustvom?
- Ako je vaša škola nova u takvim participativnim pregućima, onda počnite sa nečim malih razmjera.
- Razgovarajte sa ljudima iz drugih organizacija koji imaju iskustvo u radu na ovaj način.

### Korak 2: Angažujte ljude koji su vam potrebni u timu.

- Razgovarajte sa rukovodiocima, školskim osobljem, roditeljima i volonterima kako biste dobili njihovu podršku, a zatim i sa učenicima o tome čime bi željeli da se bave u smislu participativnih projekata.
- Razmislite o tome da uradite aktivnost tipa “uzorak” koja će pomoći svima da shvate kako to funkcioniše. Teško je izjaviti: “Želim da organizujem tržište povrća ...”, ako nikada ništa slično niste organizovali. Djeca i mladi ponekad kažu da ne mogu da urade nešto ili “ja nijesam dobar u ...”, ali često nijesu ni imali priliku da pokušaju. Možda im je potrebno ohrabrenje da to učine i / ili da pronađu partnere za saradnju.
- Razmislite o tome na koga će projekat imati pozitivan ili negativan uticaj.



*Living Democracy* 

---



---



---



---

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

- Organizujte sastanke da bi se svi uključili u planiranje. Budite sigurni da će se voditi zabilježke o odlukama i zadacima.
- Jasno navedite na šta će se različiti ključni akteri fokusirati i šta će biti rezultati njihovog rada. Pobrinite se, takođe, da to svima bude jasno.
- Budite praktični.
- Razmislite o tome kako biste mogli da bilježite napredak (možda na zidu putem grafita ili pomoću fotografija) i rezervišite neko vrijeme na kraju da pregledate i ocijenite rad sa grupom.

### Korak 4. Pregledajte aktivnosti sa svima.

- Šta je bilo dobro?
- Šta bi sljedeći put uradili drugačije?
- Da li su se složili oko ijedne važne poruke?
- Kome su poruke namijenjene?
- Kako mogu da se uvjere da su saslušani?
- Šta se dalje dešava??

### Korak 5. Razmislite o tome kako nastaviti sa radom.

- Da li postoji način da se to podijeli s drugima s dozvolom i uključivanjem djece i mladih?
- Ako su djeca i mladi mislili da je to uspješno, da li bi voljeli da rade više projekata i na šta bi željeli da se fokusiraju?



*Ishrana*
**Anketa u mojoj školi: Ko šta zna o ishrani**

Osobe sa posebnim vezama ili vještinama: učenici, članovi školskog osoblja, roditelji, članovi odbora, nastavnici itd.

	Ime	Komentari/kontakti
Proizvodi hranu	- - - -	- - - -
Uvozi ili trguje hranom		
Proizvodi ili uvozi voće		
Kuva i priprema hranu		
Konzervira hranu		
Priprema bezalkoholna pića		
Kupuje hranu		
Prodaje hranu		
Priprema stolove / organizuje večere ili zabave		
Vodi restoran		
Znanje/iskustvo o/sa poremećajima u ishrani		
Drugo		



*Ishrana*

## Sajam zdravlja i zabave! Neki savjeti o tome kako organizovati festival zdrave hrane u školi

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

U tom procesu mogu se pojaviti mnoge pomoćne ideje, kao što su radionice o izradi komposta iz kuhinjskog otpada i uzgoj vlastite bašte.



### Vi ste menadžer. Ovo ćete morati da razmotrite:

- 1. Proširite ideju.** Najavite događaj šest do osam mjeseci unaprijed. Zainteresujte osoblje i članstvo! Okupite osnovni tim volontera.
- 2. Odmah donosite logističke odluke.** Odredite datum i vrijeme najmanje šest mjeseci prije sajma.
- 3. Učinite vaš događaj jedinstvenim.** Odaberite moto događaja, na primjer Festival žetve ili Hrana za zdravlje i kondiciju. Da li ćete imati uzorke, predavanja, praktične usluge, hranu koju kuvaju mnogi ljudi, igre?
- 4. Izaberite dobrotvornu organizaciju koja će dobiti većinu sredstava ili objasnite za šta ćete koristiti novac.** Novac od sponzora koristite za organizaciju sajma, razgovarajte o cijenama za različite grupe (studenti, roditelji, gosti).
- 5. Dozvolite svojim koordinatorima slobodu da izaberu podteme, dobre zadatke i vjerujte im.** Učenici takođe mogu biti koordinatori. Organizujte susret sa njima kako biste prikupili informacije. Vodite fasciklu za svaku oblast planiranja.
- 6. Napravite atraktivan letak u svrhu promocije.**
- 7. Napravite raspored aktivnosti.** Redovno ga ažurirajte.
- 8. Definišite uloge koordinatora.** Pronalaženje sponzora. Koordinacija sa roditeljima. Informisanje i štampa. Organizacija prostora (stolovi, struja, voda). Odlaganje smeća i upravljanje otpadom (pažljivo odvajanje itd.). Organizacija sporednih događaja...
- 9. Ponovo: Počnite s malim. Idite na više sljedeće godine.** Učenici uče od učenika. Roditelji uče od roditelja. Osoblje uči od osoblja. A vi učite iz iskustva.

Ishrana

## Dnevni dnevnik hrane

Popunite ovaj obrazac za najmanje jedan tipični radni dan i za jedan vikend

Vrijeme Početak-kraj	Jelo ili užina	Mjesto	Hrana	Količina	Položaj	Pridružena aktivnost	Društvena situacija	Raspoloženje	Nivo gladi



Adaptirano prema djelu Fizička kondicija: **Put do zdravog života, Roberta Hokeja**

## Učenje o vašim navikama u ishrani

Da biste saznali više o vašim navikama u ishrani, morate da vodite dnevnik najmanje dva dana – jedan dan u nedjelji i vikend. Da biste utvrdili konzistentnost vaših navika u ishrani, može biti korisno da procijenite svoje navike tokom cijele nedjelje. Evo uputstava koja će vam trebati kako biste popunili dnevnik o ishrani.

### Vrijeme jela

Za svaki obrok ili užinu, zabilježite vrijeme kada počnete da jedete ili pijete i kada završite.

### Obrok ili užina

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

### Mesto gdje jedete

Zabilježite gdje se nalazite kada jedete obrok, užinu ili pijete odabrano piće. Ako ste kod kuće, zabilježite sobu u kojoj se nalazite. Ako ste vani, zabilježite da li se nalazite u restoranu, automobilu, kancelariji, baru i sl.

### Vrsta hrane i količina

Navedite šta jedete i približnu količinu. Ako jedete kod kuće i imate malu vagu, shvatićete da je korisno izmjeriti količinu hrane koju ćete pojesti kako biste postali svjesniji veličine porcija. Ako niste u prilici da precizno izmjerite težinu hrane, morate je procijeniti, imajući na umu da većina ljudi obično potcjenjuje ovaj iznos.

### Položaj

Navedite svoju fizičku poziciju dok jedete ili pijete. Ležeći? Sjedeći? Stojeći? Hodajući?

### Pridružene aktivnosti

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

### Društvena situacija

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

### Raspoloženje

Zapišite kako se osjećate prije nego što počnete da jedete ili pijete. Da li ste bili zadovoljni? Srećni? Tužni? Potišteni? Ljuti? Dosađivali se? Umorni? U žurbi? Usamljeni? Napeti?

### Nivo gladi

Zabilježite koliko ste gladni prije nego što počnete da jedete ili pijete. Ocijenite nivo gladi na skali od 10 poena u rasponu od 1 boda, što bi značilo da niste bili gladni, do ocjene 10, što bi značilo da ste bili veoma gladni.

## Evaluacija dnevnog dnevnika hrane

Pažljivom procjenom vašeg dvodnevnog dnevnika prehrane, postaćete svesniji onoga što jedete i pijete i koliko jedete i pijete. Takođe, moći ćete da uočite obrasce kada i zašto jedete i pijete..

## Analiza oblika hrane

Odgovarajući na sljedeća pitanja, možda ćete moći da identifikujete neke od ovih obrazaca:

- Koliko ste puta jeli kada niste bili gladni?
- Koliko ste puta jeli jer vam je bilo dosadno?
- Koliko ste puta jeli zato što ste bili ljuti i / ili depresivni?
- Koliko ste puta uživali namirnice za koje znate da ne bi trebalo da jedete?
- Koliko ste dana popili više od jednog alkoholnog pića?
- Koliko ste dana pojeli barem jedan desert?
- Koliko su vam puta drugi ljudi izazvali neželjeno ponašanje u ishrani?
- Koliko puta ste, nakon što ste završili obrok, poželjeli da niste toliko jeli ili pili??

Adaptirano prema djelu *Fizička kondicija: Put do zdravog života, Roberta Hokeja*



Ishrana

**Potrebni ste našim učenicima i našoj školi!**

Ime / položaj u školi (nastavnik / učenik / roditelj itd.)	Šta ja mogu pružiti / šta ja znam	Moja profesija / iskustvo





Naša škola teži da bude zdrava škola. Naša djeca će napredovati u školi koja se bavi i zdravom hranom i prehrambenim navikama. Ovaj cilj je moguće ostvariti samo uz angažovanje i pomoć što većeg broja članova zajednice. Potrebno nam je vaše znanje i dragocjena stručnost. Molimo vas da zapišete svoje iskustvo, profesiju, obrazovanje i ideje. Nećemo dodeljivati nikakve zadatke prije nego što ih raspravimo sa vama. Možda će nam biti potrebna vaša pomoć kao snabdjevača, člana grupe za planiranje i sl. Molimo vas navedite svoje ime i vaše kontakt informacije. Kratko navedite svoju stručnost, na primjer: proizvodnja hrane, uvoz, trgovina hranom, proizvodnja ili uvoz voća, kuvanje, priprema hrane, konzerviranje hrane, pripremanje bezalkoholnih pića, kupovina ili prodaja hrane. Zatim, iskustvo u postavljanju stolova, organizovanju večera, žurki, vođenju restorana. Poznavanje ili iskustvo u radu sa poremećajima ishrane itd.

*Ishrana*
**Inkluzivnost u ishrani!**

1. Zapamtite da domaće kulture, religije i etnička pripadnost utiču na navike u ishrani i običaje vezane za hranu. Na primjer, neke religije imaju pravila i dijetetske smjernice o pripremi hrane i o tome šta ljudi mogu ili ne mogu jesti. Drugi pak biraju specifične dijetete poput vegetarijanaca ili vegana. Koje su specifične dijetete koje članovi vašeg osoblja i učenici u vašoj školi upražnjavaju?
2. Prihvatite i promovirajte raznolikost kulturnih, vjerskih i etničkih dijeta i običaja vezanih za hranu. Obogatite kafeteriju u vašoj školi kako biste prihvatili i poštovali učenike i osoblje iz različitih etničkih, religijskih i drugih sredina i zadovoljili potrebe i sklonosti svih aktera. Pokušajte da začinite obroke začinima, kao što su bosiljak, čili, origano, bijeli luk, kari, koji mogu zamijeniti so i zasićene masti, dajući etničke ukuse jelima koja se nude.
3. Imajte na umu da je i piće – hrana!
4. Mnoge kulture nude ukusna pića, kao što su voćni napici, mliječni napici, bogate kafe, biljni čajevi, tradicionalno fermentisana pića iz povrća koja mogu poslužiti kao odlična zdrava užina u kafeterijama.
5. Ohrabrite učenike i roditelje da zajedno pripremaju tradicionalna jela. Uključite djecu u izbor i kupovinu sastojaka za jelo i uputite ih da prate uputstva za kuvanje. Povećajte njihovo učešće u izboru jela i u procesu pripreme.
6. Proslavite kulturna okupljanja i večeri uz jela pripremljena od strane roditelja i djece. Ponudite učenicima i osoblju škole mogućnost da probaju jela različitih kultura i tradicija. Razgovarajte o ukusu, boji, obliku, mirisu, teksturi različitih namirnica, kao i o običajima koji se odnose na ishranu zemalja iz kojih dolaze. **Potražite spajanje kultura u sopstvenoj nacionalnoj kuhinji i razgovarajte o sličnostima i razlikama. Ukrasite prostor umjetninama ili rukotvorinama iz mjesta porijekla pripremljenih jela..**





# JEDITE DUGU

“Da li ste znali da vam boja vaše hrane može reći mnogo o  
njenoj nutritivnoj vrijednosti? Jest i “dugu”, to jest raznobojno  
voće i povrće, jednostavan je način da dobijete što je moguće  
više vitamina i minerala dok jedete široku, raznoliku količinu  
hrane istovremeno”

# NAŠA PIRAMIDA



"Želite da poboljšate svoje zdravlje, raspoloženje i nivo energije?"  
Pokušajte da spojite redovne vježbe sa dobro izbalansiranom ishranom i iskusite zapanjujuću razliku u tome kako izgledate i kako se osjećate!"

