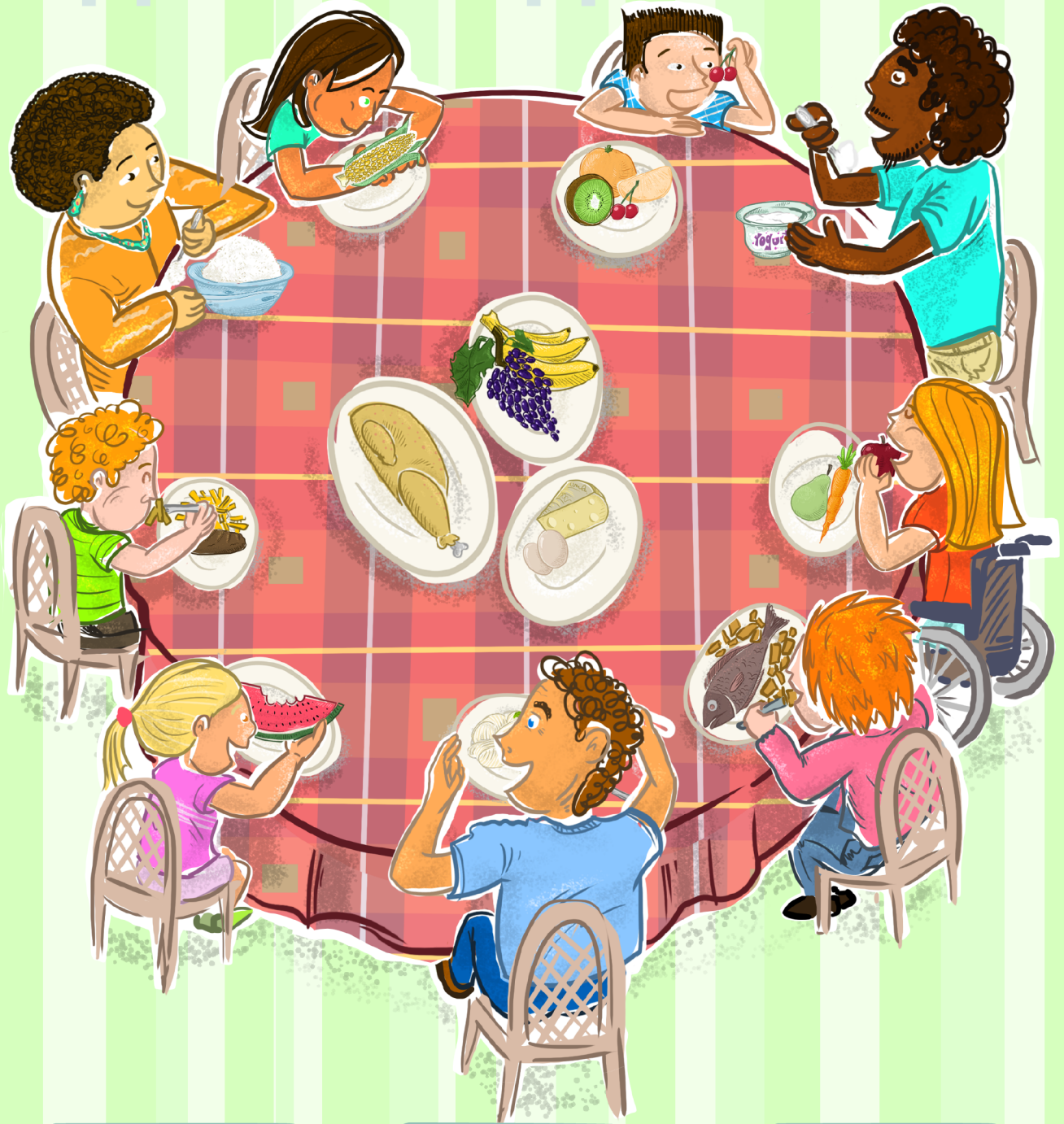


# ОДГ/ОЧП ЗА ДИРЕКТОРИ



## Свесност

Зошто треба да  
гледаме подалеку од  
чинните на нашите  
ученици!

## Подготовка

Образованието за  
разбирање на  
исхраната е пристап  
за целото училиште!

## Делување

Нека се слушат  
сите гласови и се  
почувствуваат  
нашите постапки!

# ИСХРАНА



## ИСХРАНА

### Исхрана

Една Римска поговорка вели дека не се дискутира за личен вкус. Навистина, какви видови на храна и пијалок ни се допаѓаат или не ни се допаѓаат, и како ги подготвуваме и ги јадеме нашите оброци, е дел од нашиот личен идентитет. Притоа го остваруваме нашето човеково право на лична слобода ([поврзување со УДЧП, член 3](#)). Ова покажува дека начинот на кој ги задоволуваме нашите основни потреби за јадење и пиење има човекови права и социјални димензии кои водат до јадрото на ОДГ / ОЧП. Слободите носат одговорности. Нашите навики за исхрана влијаат на нашето здравје и животниот век во голема мера. Така, ние во голема мера сме одговорни за сопствената благосостојба. Меѓутоа, нашата одговорност се протега надвор од тоа. Ако одлучиме да купиме тиквички или дињи во лето, на пример, можеме да ги поддржиме локалните производители. Спротивно на тоа, ако инсистираме на купување на такви производи во зима, го поттикнуваме глобалниот синџир на набавки, кој има значително поголем еколошки отпечаток. Меѓутоа, речиси е невозможно целосно да се избегне глобализираното производство.

Ние предлагаме училиштата да ги поттикнуваат младите луѓе да размислуваат за нивните навики во исхраната, желби, барања и потреби. Девојчињата и момчињата од било која возраст се сосема свесни за сопствените навики во исхраната. Така, оценувањето на видовите на храна и пијалоци што ги избираме и како да ги подготвиме, е процес на доживотно учење.

Училиштето има можност и потенцијал да ја подигне свеста на учениците за последиците од нивниот избор на храна и навики. Треба да ги поттикне учениците да ја преземат одговорноста за сопствената лична благосостојба, загриженоста за здравјето на општеството, како и за планетата (повеќе: [Компетенции за демократска култура](#) стр. 41 f.). Така, учениците можат да развијат став за само-ефикасност и свесност за развојот на нивните компетенции за добра исхрана и како да се искористи (повеќе: [Компетенции за демократска култура](#), стр 42 f.).

Освен тоа, училиштата во плуралистички општества често претставуваат микро-заедници, опфаќајќи ги учениците од различни имигрантски заедници, религии и култури. Дури и т.н. домашни ученици се далеку од формирање на хомогена група. Така, овозможувајќи им на учениците и нивните родители да ги покажат своите традиции, начините за подготовка на оброци и да ги споделат со другите, може да ги направат луѓето поотворени кон оние што ги гледаат како поинакви. “Отвореноста кон културни различности и други верувања, погледи и практики” (повеќе: [Компетенции за демократска култура](#), стр. 39 f.) е став кој помага да се заштити демократското општество од станување жртва на расна омраза и предрасуди.

## Исхрана

**Поддршка и охрабрување! Навики за јадење на учениците**

Кога последен пат навистина уживавте во оброкот? Свесно го почувствувавте неговиот вкус и се почувствувавте не само заситени, но истовремено и среќни? Кога почувствувавте потреба да ги затворите очите за да се концентрирате и да уживате во чувството навашето непце?

Дали некогаш сте престанале да се прашувате дали вашиот бурен начин на живот ве претворил во “личност што брза”? Некој, толку зафатен што само брза да јаде нешто набрзина, отсутно и, најчесто, да не стои или да пешачи? Или “утешител” кој посегнува по храна за утеха, олеснување на стресот или како награда, а не за задоволување на неговата / нејзината глад?

Дали вашето однесување во исхраната е внимателно или невнимателно? Дали го фокусирате вашето внимание и свесност тука и сега за уживање во оброк со сите ваши сетила? Или можеби вашето јадење е Емоционално? Ја користите храната за да се чувствувате подобро - да јадете за да ги задоволите емоционалните потреби, а не вашиот stomak?



Што прават вашите навики во исхраната на вашата физичка, ментална и социјална благосостојба? Што кажуваат тие за вашата култура, традиции и лична историја? На кој начин поведението и практиката на јадење во вашето училиште придонесуваат за здрава училишна средина? Дали вашите училишни наставни програми за исхрана вклучуваат теми за задоволствата поврзани со исхраната кои одат подалеку од нутритивните факти и бројки? Дали го истражуваат значењето на јадење надвор од примарната функција на храната која е обезбедување на сите хранливи материи и елементи потребни за телото да преживее, да расте, да функционира и да работи?

Овој дел беше создаден за да постави слични прашања кои служат како појдовни точки за размислување и дискусии.

Исто така, може да ја прошири вашата перцепција и да ја однесе малку подалеку од основите на исхраната и содржината на учебниците до забораената уметност за гастрономија како што ја дефинира Ланг (1983) “уметноста на избирање, подготвување, служење и уживање во храната”, што се слави со векови.

**Можни дополнителни текстови / веб-страници кои можат да се најдат бесплатно на интернет:**

- 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>



## Исхрана

**Поддршка и охрабрување! Навики за јадење на учениците**

Што знаеме за начините на исхрана на децата и младите денес? Колку одговорност имаме за нив? Како промените во конвенционалните работни распореди и традиционалните семејни улоги и животи влијаеле врз навиките во храната? Која е улогата на индустријализацијата и урбанизацијата во навиките за јадење? Колку сме свесни и подготвени да се справиме со модерната прехранбена индустрија и нејзините стратегии? Како да се справиме со една генерација за која брзата храна не е само наједноставниот, лесно достапен избор на храна, туку се смета како симбол за статус, и во исто време угледен општествен феномен? Како може училиштето да реагира на дебелеачката околина на модерниот живото?

Навиките за јадење на деца и адолесценти се под влијание на многу фактори. Експертите ги делат во три широки категории:

- а. Лични (ставови, верувања, преференции на храна, само-ефикасност и биолошки промени)
- б. Еколошки (непосредното социјално опкружување, како што се семејството, пријателите и врничките мрежи, како и други фактори како што се училиштата, брзата храна и социјалните и културните норми)
- в. Макросистемски (достапноста на храна, системи за производство на храна и дистрибуција, медиумите и рекламирањето)

Важно е да се поддржуваат и да се поттикнуваат навиките за здрава исхрана и вежбање кај децата, бидејќи тие обично се развиваат рано и имаат тенденција да се задржат низ целиот живот.

Меѓу преовладувачките модели пријавени се:



1. Прескокнување на оброци, особено појадок, главно поради недостаток на време, желба да спијат подолго на утро, недостаток на апетит и диета.
2. Грицкачка навика е многу честа појава и бидејќи децата и адолесцентите често грицкаат нешто што е лесно достапно, обезбедувањето здрави грицки е од големо значење.
3. Јадење надвор од дома и “за носење”. Модерните работни распореди, како и начинот на живеење и семејните улоги резултирале со прекумерно јадење надвор од куќата и “храна за носење”. Обете, грицкањето и јадењето оброци кои не се приготвени дома резултираа со:
  - Несоодветно конзумирање на хранливи влакна, сирово овошје и зеленчук
  - Висока потрошувачка на вкупни масти, заситени масти и додадени шеќери
  - Намалена потрошувачка на млеко (обезмастено заменето со полномасно)
  - Зголемена потрошувачка на безалкохолни пијалоци и не-цитрусни сокови / пијалоци
4. Диететски практики и контрола на телесната тежина кај адолесцентите, особено кај девојчињата
5. Поврзување на расположението со храната: Стресот и емоционалните вознемирувања можат сериозно да влијаат врз енергетскиот биланс особено кај адолесцентите, што резултира со потрошувачка на премалку или премногу храна.

**Можни дополнителни текстови / веб-страници кои можат да се најдат бесплатно на интернет:**

- <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.



## Исхрана

**Она што го гледам и го јадам! Фактори кои влијаат врз навиките во исхраната**
**Маркетинг на храна - што значи:**

- Инвестирање во онлајн рекламирање
- Позиционирање на производот и брендирање
- Вирален маркетинг
- Спонзорство
- Директен маркетинг
- "Advergaming" "Рекламирање во игри"
- Продажни места и промоција на производи
- Интегриран маркетинг
- Интерактивен и маркетинг генериран од корисниците


**Индивидуални и интраперсонални фактори**

- психолошки / психосоцијални
- развојни
- биолошки (сензорни карактеристики и вкус на пр. склоности кон храна)

**Макросистеми**

- Медиуми,
- производство на храна,
- системи за обработка и дистрибуција,
- маркетинг на храна

# НАВИКИ ВО ИСХРАНАТА


**Физичка средина**

- домови,
- населби,
- во рамки заедницата,
- институции,
- места за брза храна,
- ресторани, итн.

**Социјална средина**

- семејство
- врсници
- пријатели
- наставници
- социјалните и културните вредности и норми

**За повеќе информации за техниките за маркетинг на храна за деца, видете во клучните изданија на Светската здравствена организација:**

- Маркетинг на храна со масти, сол и шеќер за деца: <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publications>

## Исхрана

**Планирање поздрави модели на исхрана**

При промовирањето на поздрави модели на исхрана во моето училиште, како водач на училиштето, треба да одлучам:

1. Дали ќе го наметнам најдоброто (најздравото) решение?
2. Дали ќе барам консензус (полн со компромис)?

Од демократски и одржлив аспект, пристапот кон консензус е посоодветен.

**Зошто консензус?**

Тоа е отворен, партиципативен и демократски процес во кој секој глас се брои

1. Врз основа на принципите на групата - вредност базирана на доверба, соработка, добра волја
2. Добро за големи групи - динамичен процес кој им овозможува на идеите да се градат едни со други
3. По природа не одзема многу време
4. Тешко е тајно да се наруши или да се влијае - ги принудува луѓето да преземат одговорност за вознемирувачки дејствија

Консензусот е процес на усвојување предлози. Луѓето кои не се согласуваат се одговорни за изразување на нивната загриженост. Ниту една одлука не се донесува се додека не се разгледаат проблемите. Кога загриженоста останува по дискусијата и дебатата, поединците можат да се прифатат дека не се согласуваат со признавање на нерешените проблеми и да отстапат, дозволувајќи предлогот да премине кон усвојување. Одлуката не претпоставува дека сите учесници се во целосна согласност. Ако премногу луѓе имаат сериозни сомнежи или приговори, предлогот или проектот се прекинува (во моментот).

**Основни чекори:**
**Ниво еден:**

- Претставување на предлог
- Појаснување прашања
- Општа дискусија
- Тест за консензус

**Ниво два:**

- Листа на сите проблеми
- Дискусија
- Повик за консензус

**Ниво три:**

- Повторување и справување со секој проблем
- Објаснување на прашања за секој проблем
- Разговарајте за еден проблем одеднаш
- Дали проблемите се решени

**Опции за затворање:**

- Не-поддржување
- Резервации
- Стоење настрана
- Блокирање
- Позадина: За што зборуваме? Поставено прашање - во што е проблемот? Разјаснете го проблемот - ставете го во контекст. Разговарајте, изнесете разновидност на идеи, проблеми и перспективи - разгледајте ги можните решенија и потенцијални проблеми со тие решенија. Развијте предлог / направен предлог. Појаснување прашања, проблеми. Дискусија / Пријателски измени. Повторете го предлогот. Тест за консензус. Сериозни проблеми / приговори, стоење настрана, блокирање. Постигнат консензус.

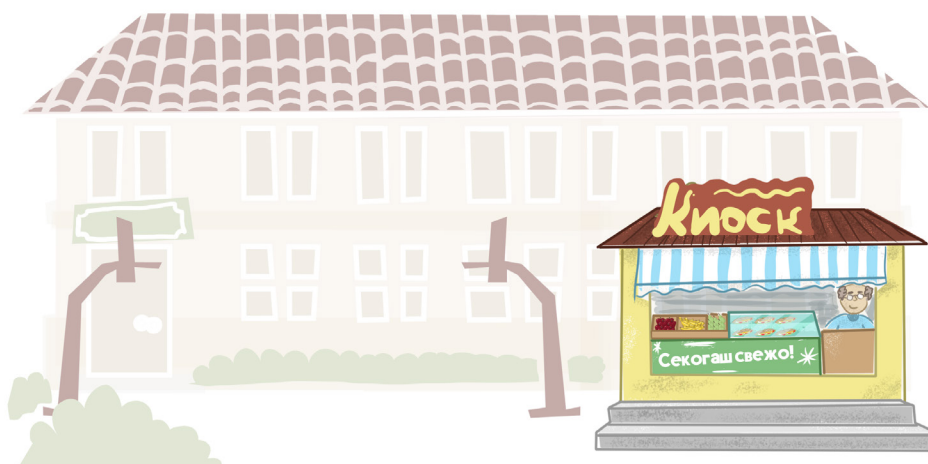


## Исхрана

**Пристапот на целото училиште наспроти практиката во училинца**

Кога ќе прашаеме: “Што е училиште”, одговорот зависи од гледната точка. Додека некои би зборувале за наставникот и што се случува во училиницата, други се осврнуваат на училишната заедница, училиштето како важен елемент на општеството или едноставно што се случува за време на одмор. Пристапот на целокупно училиште смета дека сите аспекти на училишната заедница имаат влијание. Ова особено се однесува на исхраната која влијае на здравјето и благосостојбата на сите. Благосостојбата како севкупен пристап и здравата исхрана како еден од нејзините елементи мора да биде грижа на целото училиште, бидејќи е добро познато колку се тесно поврзани учењето и благосостојбата. Со оглед на тоа што младите луѓе поминуваат многу од првите 15 до 20 години во училишна средина, а наставниците и училишниот персонал можеби многу децении, училиштето не е само фокусна точка на академското учење, туку и фокус на социјалниот, емоционалниот и физичкиот развој, воедно и место каде се конзумира многу храна и пијалаци. Училиштето е место каде сите членови од овој модел на општество се дружат, развиваат здрави односи, учат да се справат со тешкотии и да јадат заедно. Демократското раководство не го одразува само избраниот политички систем на државата, туку ги претставува и културно различните заедници. Каде на друго место постојат такви различни традиции и навики, како во храната? Дали е можно овие традиционални или различни регионални или национални навики за јадење денес да не претставуваат проблем днес, туку глобализираното, масовно производство на готови прехранбени производи, кои се лесни и евтини за купување и конзумирање? Заедно со училишната заедница, треба да биде можно да се развие училишна средина и култура на храна, која промовира здравје и добри навики во исхраната.

Знаејќи ги фактите за нездравата исхрана, треба да биде лесно: лидерот на училиштето едноставно не дозволува одредени видови храна донесени од дома, или во училишната кантина, или од малите киосци и продавници на училишниот кампус. Сепак, искуството покажува дека забраната создава концепти кои ја поткопуваат. Еден демократски ориентиран лидер знае дека учеството е основа за одржливи решенија: професионалните оправдувања за демократското лидерство во училиштата се втемелени во природата на самата демократија и социјалните контексти на нашите заедници. Достигнувањето на демократски консензус за прашања помеѓу учесниците во образованието често е тешко во разновидните заедници денес. Затоа, училишните лидери мора да се стремат да поттикнат атмосфера на чувствителност кон вредностите на другите. Тие мора да им дадат значење на активностите на учениците, наставниците, родителите и членовите на заедницата со кои тие комуницираат. Добивката од оваа автентична форма на лидерство се случува кога разбирањето на вредносните ориентации на другите им обезбедува на лидерите информации за тоа како најдобро можат да влијаат врз практиките на другите кон постигнување на широко оправдани цели како што се здравата храна и здравите навики во исхраната. За да ги информира сите, училишниот лидер треба да знае, кој знае што, кој има искуство во областа на одредена тема. Како лидер во училиштето, свесен сум за компетенциите на другите и им кажувам: ве молиме да ја поддржите нашата училишна заедница со вашето знаење и искуство (вештини)! Во однос на демократското разбирање, тоа исто така значи дека вие ја делите власта со другите. Но, за ова треба да бидете подготвени.





## Исхрана

**Од локален извор, па во моето училиште!**

“Јадете локално! Јадете сезонско! Јадете органски! “Повеќе пораки нè напаѓаат секој ден за тоа што да јадеме и каде да го купиме. Еве неколку совети за тоа зошто навистина има смисла - училиштето да промовира сезонска и локална храна за кантините, киосцитте и да ги поддржува учениците за храната што ја носат од дома.

**1. Пари**

Кога е сезона за одредено овошје или зеленчук, достапната количина го прави обично поевтино. Тоа е основниот закон за понуда и побарувачка, и кога плодовите се во сезона, вашата кантина или родителите ќе бидат финансиски наградени со купување на она што расте сега.

**2. Вкус**

Кога храната не е во сезона локално, таа или се одгледува во оранжерија или се пренесува од други делови на светот, а и двете влијаат врз вкусот. При транспортирање на плодовите, тие мора да се собираат рано и да се чуваат во ладилник, за да не се расипуваат за време на транспортот. Тие не можат да зреат толку ефикасно како што би зреле во нивната природна средина, што ќе резултира со помалку од целосен вкус и губење на хранливи материи.

**3. Разновидност**

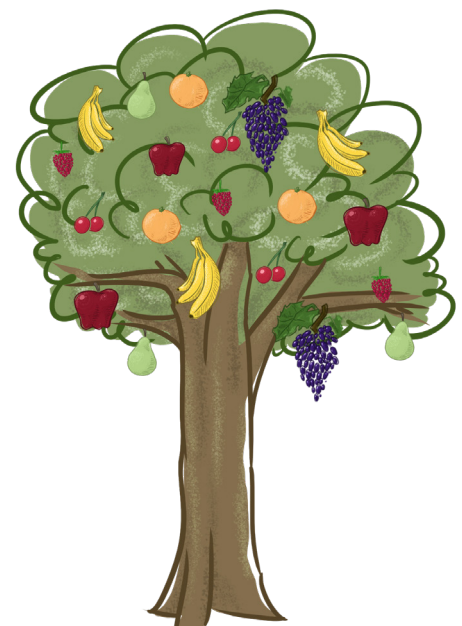
Многу луѓе се изненадени кога ќе откријат дека во есен се собираат широк спектар на плодови (тиква, јаболка, ендивија, лук, грозје, смокви, печурки) и зима (цитрус, кељ, ротквици, репа, праз) покрај производите што ние лесно ги поврзуваме со лето, како благ грашок, пченка, праски, краставици, домати, тиквички и зелен грав. Ова секако е многу различно од еден географски регион до друг. Важно е дека вие, како шеф на училиштето, сте добро информирани за тоа и да се уверите дека учениците (можеби како дел од часот по биологија), заедно со нивниот наставник, спроведат некое истражување и креираат месечен постер со овошјето и зеленчукот во месецот со некоја споредба на цените.

**4. Ограничувања**

Поради ограничените сезони за одгледување во повеќето региони, невозможно е да се јаде локално произведен производ кој е во сезона 100% од времето. Па зошто да не се воспостави убава училишна градина и да се охрабрат учениците и нивните родители да создадат повеќе градини? Иако можеби не е секогаш можно да се купат локално одгледувани сезонски производи, следната најдобра работа е да купите она што е во сезона на друго место - и со надеж дека не е многу далеку, со цел да се минимизира времето за испорака и другите штетни проблеми.

**Можни дополнителни текстови / веб-страници кои можат да се најдат бесплатно на интернет:**

- <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/)



Исхрана

**Учество - список за проверка: Како да се вклучат сите во проектот**
**Чекор 1: Прегледајте ја веќе завршената работа за учество во вашата организација.**

- Дали постојат поуки што треба да се научат од последните проекти?
- Можете ли да користите креативни методи за да помогнете во вреднување на завршената работа во минатото, како и ставовите на учесниците во врска со важно искуство?
- Ако вашето училиште е незапознаено со учество во вакви напори, тогаш започнете со нешто од помал размер.
- Разговарајте со луѓе во други организации кои имаат искуство со работа на овој начин.

**Чекор 2: Најдете ги луѓето што ви требаат за работа.**

- Разговарајте со менаџерите, вработените, родителите и волонтерите за да добиете поддршка, а потоа разговарајте со учениците за што би сакале да работат во однос на проектите за учество.
- Размислете да направите “пробен” тип на активности за да им помогнете на сите да имаат замисла за тоа како е. Може да биде тешко да се соопшти “Би сакал да организирам пазар за зеленчук...”, ако никогаш воопшто не сте организирале ништо. Децата и младите понекогаш велат дека не можат да направат нешто или “јас не сум добар во ...”, но често тие никогаш немале шанса да се обидат. Можеби ќе им треба охрабрување да го сторат тоа, и / или да најдат партнери за соработка.
- Размислете на кого проектот ќе влијае на позитивен или негативен начин.

**ПРОЕКТИ ЗА УЧЕСТВО И ИНИЦИЈАТИВИ**

ЗА ШТО ТРЕБА ДА РАЗМИСЛИТЕ.





---



---



---



---

### Чекор 3. Започнете со планирање на активностите или пробни сесии.

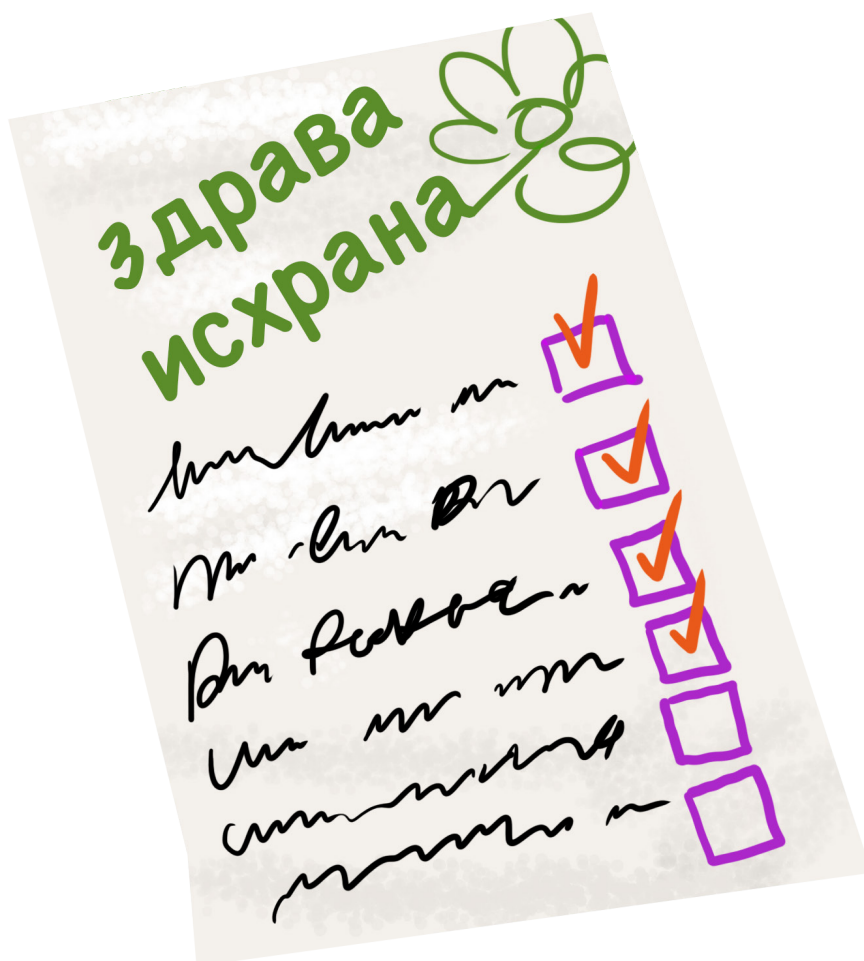
- Организирајте состаноци за да ги вклучите сите во планирањето. Осигурајте се дека ќе бидат земени забелешки за одлуките и задачите.
- Јасно кажете на што ќе се фокусираат различните клучни играчи и какви ќе бидат резултатите од нивната работа. Исто така, бидете сигурни дека на сите им е јасно и за ова.
- Бидете практични.
- Размислете како можете да покажете напредок - можеби на ѕид со графити или фотографии, и да одвоите некое време на крајот за да ја разгледате и оцените работата со групата.

### Чекор 4. Прегледајте ја активноста со сите.

- Што беше добро во врска со тоа?
- Што би направиле поинаку следниот пат?
- Дали се согласиле за некои важни пораки?
- За кого се наменети пораките?
- Како можат тие да бидат сигурни дека се слушнати?
- Што се случува следно?

### Чекор 5. Размислете како понатаму да се надградувате на работата.

- Дали постои начин тоа да се сподели со другите со дозвола и вклучување на децата и младите?
- Ако децата и младите сметаат дека е успешен, дали би сакале да направат повеќе проекти и на што би сакале да се фокусираат?





## Искрања

**Анкета во моето училиште: Кој што знае за исхраната**

Лица со посебни врски или вештини:

Ученици, членови на персоналот, родители, членови на одборот, наставници итн.

	Име и презиме	Коментари/контакти
Производство на храна	- - - -	- - - -
Увоз или тргување со храна		
Производство или увоз на овошје		
Готвење и подготовка на храна		
Конзервирање на храна		
Подготовка на безалкохолни пијалаци		
Купување на храна		
Продавање на храна		
Подготовка на маси / организирање на вечери или забави		
Водење ресторан		
Знаење / искуство за / со нарушувања во исхраната		
Друго		



## Исхрана

**Панаѓур за здравје и забава! “Неколку совети како да организирате фестивал за здрава храна во вашето училиште”**

Одличен начин за да им помогнете на учениците да создадат здрав однос со храната е со вклучување во планирањето на саем за храна или фестивал на храна. Дозволете им да го иницираат и креираат фестивалот и да го објаснат концептот на другите. Учењето за тоа што луѓето јадат, од каде доаѓа храната, и како тоа влијае врз нив и животната средина е едно. Ставањето на идејата во акција е сосема друго!

Многу помошни идеи можат да дојдат во процесот, како работилници за создавање на ѓубриво од кујнски отпад и одгледување на сопствена зеленчукова градина.



**Вие сте управителот. Ова е она за што ќе треба да размислите:**

1. **Ширење на идејата.** Најавете го настанот 6-8 месеци однапред. Создадете ентузијазам кај вработените и членството! Соберете основен тим на волонтери
2. **Донесете логистички одлуки веднаш.** Поставете го датумот и времето, најмалку 6 месеци пред саемот.
3. **Направете го вашиот настан уникатен.** Најдете мото - на пример, „Фестивал на жетва“ или „храна за здравје и фитнес“. Ќе имате народ, предавања, практични услуги, храна што ја подготвуваат многу луѓе, игри итн.?
4. **Изберете добротворна организација што ќе добие поголем дел од средствата или ќе појасни за што ќе ги искористите парите.** Користете пари од спонзори за организирање на саемот, разговарајте за цените за различни групи (ученици, родители, гости).
5. **Дозволете им на координаторите слобода да изберат подтеми, добри задачи и верувајте им.** Учениците, исто така, може да бидат координатори. Запознајте се со нив за да собирате информации. Одржувајте папка за секоја од областите за планирање.
6. **Направете атрактивен леток за промоција.**
7. **Направете агенда.** Ажурирајте ја редовно.
8. **Дефинирајте ги улогите на координаторите.** Наоѓање спонзори. Координација со родителите. Информации и печат. Организација на местото (маси, електрична енергија, вода). Отстранување и управување со ѓубрето (внимателно одвојување итн.). Организација на дополнителни настани. Итн.
9. **Повторно: Започнете со малку. Станете поголеми следната година.** Учениците дознаваат од учениците. Родителите дознаваат од родителите. Вработените дознаваат од вработените. А вие дознавате од искуство.





Усвоено од *Физичка подготвеност: Патот до здраво живеење, Роберт Хокеј*

## Учење за вашите навики во исхраната

За да дознаете повеќе за вашите навики во исхраната, треба да водите дневник најмалку 2 дена - (делничен ден и ден од викенд). За да ја одредите конзистентноста на вашите навики во исхраната, може да биде корисно за вас да ги оцените вашите навиките за цела недела. Еве ги потребните инструкции за да ги пополните овие формулари за храна.

### Време на јадење

За секој оброк или ужина, запишете го времето кога ќе почнете да јадете или пиете и кога ќе завршите.

### Оброк или ужина

Наведете дали тоа е оброк или ужина. Обидете се да запомнете дека сè што пиете меѓу оброците се смета за ужина. Ако тоа е оброк, наведете дали тоа е појадок, ручек или вечера.

### Место на јадење

Забележете каде сте, кога го јадете оброкот или ужината или го пиете пијалакот. Ако сте дома, забележете ја просторијата на куќата во која сте, во спротивно, забележете дали сте во ресторан, автомобил, канцеларија, бар, итн.

### Вид на храна и количина

Наведете што јадете и приближната количина. Ако јадете дома и имате мала вага, ќе ви биде од корист да ја измерите количината на храна што ја јадете, така што ќе станете посвесни за големината на порциите. Ако не ја знаете точната количина, ќе треба да ја процените, имајќи предвид дека повеќето луѓе обично ја потценуваат оваа количина.

### Положба

Наведете ја вашата физичка положба додека јадете или пиете - лежите? Седите? Стоите? Одите? Итн.

### Поврзана активност

Запишете што друго правите додека јадете или пиете. На пример, подготовка на вечера, гледање телевизија, читање, возење автомобил, разговор по телефон, работа или играње на компјутер, итн.

### Социјална ситуација

Наведете дали сте сами, со некого, или со група луѓе секој пат кога јадете или пиете.

### Расположение

Запишете како се чувствувате пред да почнете да јадете или да пиете. Дали сте задоволни? Среќни? Тажни? Депресивни? Лути? Досадно ви е? Уморни сте? Брзате? Осамени сте? Напнати сте? Итн.

### Ниво на глад

Запишете колку сте гладни пред да почнете да јадете или да пиете. Оцени го нивото на глад на скала од 10 поени, почнувајќи од 1 поен, што би значело дека не сте биле гладни, до 10 поени, што би значело дека сте биле многу гладни.

## Оценување на вашиот дневник за храна

Со внимателно оценување на вашиот 2-дневен дневник за храна, ќе станете свесни за тоа што јадете и пиете и колку јадете и пиете. Исто така, ќе можете да ги видите шемите за тоа кога и зошто јадете и пиете.

## Анализа на обликот на храната

Со одговарање на следниве прашања, можеби ќе можете да идентификувате некои од овие шеми:

- Колку дена сте прескокнале барем еден оброк?
- Колку пати сте јаделе кога не сте биле навистина гладни?
- Колку пати сте јаделе, бидејќи ви било здодевно?
- Колку пати сте јаделе, бидејќи сте биле лути и / или депресивни?

- Колку пати сте грицкале храна за која знаете дека не требало да ја јадете?
- Колку дена сте пиеле повеќе од еден алкохолен пијалак?
- Колку дена сте јаделе барем еден десерт? • Колку пати други луѓе ви предизвикале несакано однесување во исхраната?
- Колку пати сте јаделе оброк и кога сте завршиле, посакавте да не сте јаделе или пиеле толку многу?

Усвоена од *Физичка подготвеност: Патот до здраво живеење, Роберт Хокеј*







Нашето училиште се стреми да биде здраво училиште. Нашите деца ќе напредуваат во училиште кое, исто така, се занимава со здрава храна и навики во исхраната. Оваа цел е остварлива само со ангажманот и помошта на колку што е можно повеќе членови на заедницата. Ни треба вашето знаење и вредна стручност. Ве молиме запишете го вашето искуство, професија, образовна позадина и идеи. Ние нема да дадеме никакви задачи пред да разговараме со вас. Можеби ќе ни треба вашата помош и квалитети како снабдувач, или член на планираната група, итн.

Ве молиме наведете го вашето име и презиме и информации за контакт. Накратко кажете ја вашата стручност, како што се: производство на храна, увоз, трговија со храна, производство или увоз на овошје, готвење, подготовка на храна, конзервирање на храна, подготовка на безалкохолни пијалаци, купување или продавање на храна. Искусни во поставување маси, организирање вечери, забави, водење ресторан. Познавања или искуство во справување со нарушувањата во исхраната, итн.

## Исхрана

**Вклучена исхрана!**

1. Запомнете дека домашните култури, религии и етнички групи влијаат на навиките за јадење и храна. На пример, некои **религии** имаат правила и упатства за исхраната во врска со подготовката на храната и за тоа што луѓето можат или не можат да јадат, или други избираат одредени диети, како што се вегетаријанска или веганска. Кои се специфичните диети што членовите на вашите **вработени и учениците** ги имаат во вашето училиште?
2. Прифатете ја и промовирајте ја разновидноста на културните, верските, етничките диети и обичаи за храна. Збогатете ја кафетеријата на вашето училиште за да ги приспособите и почитувате учениците и вработените од различни етнички, религиозни и други потекла и да ги задоволите потребите и желбите на сите. Обидете се да ги зачинете оброците со билки и зачини, како што се босилек, чили, оригано, лук, кари, кои можат да ја заменат солта и заситената маст, давајќи етнички вкус на јадењата што ги нуди.
3. Имајте на ум дека пијалацието исто така се храна! Многу култури нудат вкусни пијалаци, како што се овошни пијалаци, млечни пијалаци, богати кафиња, билни чаеви, традиционално ферментирани пијалаци од зеленчук кои можат да послужат како одлични здрави ужини во вашите кафетерии.
4. Охрабрете ги учениците и родителите да подготват традиционални јадења заедно. Вклучете ги децата во изборот и купувањето на состојките за оброкот и запознајте ги со упатствата за готвење. Зголемете го нивното учество во изборите за подготовка на оброк и во процесот на подготовка.
5. Прославете културни собири и вечери со јадења подготвени од родители и деца. Понудете им на учениците и на вработените можност да вкусат јадења од различни култури и традиции. Разговарајте за вкусот, бојата, обликот, аромата, текстурата на различни видови храна, како и обичаите поврзани со исхраната на земјите од кои доаѓаат. Барајте ја мешавината на култури **во вашата етничка кујна и разговарајте за сличностите и разликите. Украсете ја просторијата со уметнички дела или занаети од местото на потекло на подготвените јадења.**





# ЈАДИ ВИНОЖИТО

„Дали знаете дека бојата на храната може да ви каже многу за нејзината хранлива вредност? Јадењето „виножито“ т.е. овошја и зеленчуци со различни бои е еден лесен метод за да добиете што повеќе витамини и минерали, а истовремено да јадете доста разнолична храна.“



# НАШАТА ПИРАМИДА



"Сакате да го подобрите вашето здравје, нивото на расположено и енергија? Обидете се да го спарите редовното вежбање со добро избалансирана диета и да почнете да го менувате начинот на кој изгледате и се чувствувате!"