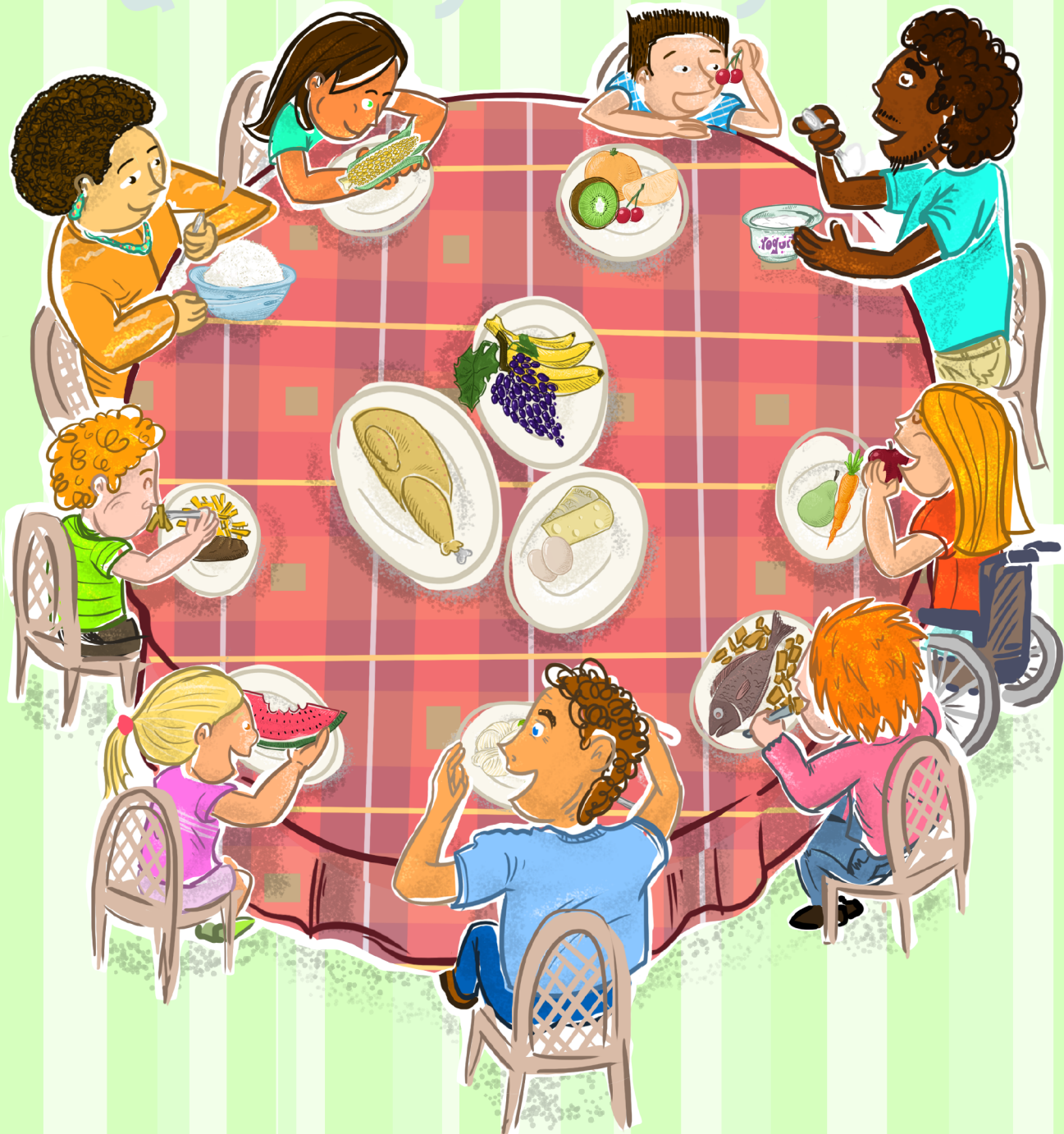


# EQD/EDNJ PËR DREJTORË



## Ndërgjegjësimi

Pse duhet të shohim përtej pjatave të nxënësve tonë?

## Përgatitja

Edukimi për ushqimin është qasje tërëshkollore!

## Veprimi

Le të dëgjohen të gjithë zërat dhe le të ndihen veprimet tona!

# NUTRICIONI



## NUTRICIONI

### Nutricioni

Një proverb romak thotë se nuk mund të debatosh për shijen personale. Vërtet, është pjesë e identitetit tonë personal se cilat lloje të ushqimit dhe pijeve na pëlqejnë ose nuk na pëlqejnë, dhe si i përgatisim dhe i hamë ushqimet tona. Duke vepruar kështu, ne ushtrojmë të drejtën tonë njerëzore për lirinë personale ([Neni 3 i DUDNJ](#)). Kjo tregon që mënyra se si ne plotësojmë nevojat tona themelore për të ngrënë dhe pirë përmban dimensionet sociale dhe të të drejtave të njeriut që çojnë në thelbin e EQD/EDNJ. Liritë mbartin përgjegjësi. Zakonet tona të të ushqyerit ndikojnë në një masë të konsiderueshme në shëndetin dhe jetëgjatësinë tonë. Kështu, ne jemi kryesisht përgjegjës për mirëqenien tonë. Përgjegjësia jonë shtrihet përtej kësaj, sidoqoftë. Nëse zgjedhim të blejmë kunguj të njomë ose pjepër në verë, për shembull, mund të mbështesim prodhuesit vendës. Anasjelltas, nëse insistojmë në blerjen e produkteve të tilla në dimër, ne aktivizojmë zinxhirin global të furnizimit, i cili ka ndikim mjedisor dukshëm më të madh. Sidoqoftë, është pothuajse e pamundur të anashkalosh plotësisht prodhimin e globalizuar.

Ne sugjerojmë që shkollat t'i inkurajojnë të rinjtë të mendojnë për zakonet e tyre ushqimore, dëshirat dhe nevojat e tyre. Vajzat dhe djemtë e çfarëdo moshe janë mjaft të vetëdijshëm për zakonet e tyre ushqimore. Kështu, vlerësimi i llojeve të ushqimeve dhe pijeve që zgjedhim, dhe si i përgatisim ato, është një proces i të nxënësve gjatë gjithë jetës.

Shkolla ka mundësinë dhe potencialin për të rritur ndërgjegjësimin e nxënësve për pasojat e zgjedhjeve dhe zakoneve të tyre ushqimore. Ajo duhet t'i inkurajojë nxënësit të marrin përgjegjësi për mirëqenien e tyre personale, shqetësimin për shëndetin e shoqërisë, si dhe për planetin (më shumë: [Kompetencat për kulturë demokratike](#) f. 41). Kështu, nxënësit mund të zhvillojnë një qëndrim të vetefikasitetit dhe ndërgjegjësimin për zhvillimin e kompetencës së tyre për të ushqyerit dhe mënyrën e përdorimit të tij (më shumë: [Kompetencat për kulturë demokratike](#), f. 42).

Për më tepër, shkollat në shoqëritë pluraliste shpesh përfaqësojnë mikrokomunitete, që përfshijnë nxënës nga komunitete të ndryshme emigruese, religjione dhe kultura të ndryshme. Edhe nxënësit e ashtuquajtur vendës nuk mund të përbëjnë një grup homogjen. Kështu, ofrimi i mundësive për nxënësit dhe prindërit e tyre që t'i tregojnë traditat e tyre, mënyrat e përgatitjes së vakteve, dhe ndarja e tyre me të tjerët, mund t'i bëjë njerëzit më mendjehapur ndaj atyre që ata i konsiderojnë si të ndryshëm. "Të qenit i hapur ndaj tjetërsisë kulturore dhe besimeve të tjera, botëkuptimeve dhe praktikave" (më shumë: [Kompetencat për kulturë demokratike](#), f. 39). është një qëndrim që ndihmon në mbrojtjen e shoqërisë demokratike nga të qenit pre e urrejtjes dhe paragjyqimeve raciale.

## Nutricioni

### Shijoni secilën kafshatë! – Qasja pozitive ndaj të ngrënit

Kur ishte hera e fundit që vërtet shijuat një vakt? Ju me vetëdije adhuroat shijen e tij dhe ndjeheshit jo vetëm të ngopur, por të lumtur në të njëjtën kohë? Kur e keni ndier nevojën të mbyllni sytë për t'u përqendruar plotësisht dhe vlerësuar ndjesinë në qiellzën tuaj?

A jeni ndalur ndonjëherë për të pyetur veten nëse stili juaj i stërngarkuar i jetesës ju ka kthyer në një "nxitues"? Dikush, aq i zënë, sa vetëm nxiton të hajë diçka shpejt, duke mos e pasur mendjen dhe, më së shpeshti duke qëndruar në këmbë apo duke ecur? Apo një "ngushëllues" i cili i drejtohet ushqimit për rehati, lehtësim stresi, ose si shpërblim në vend se për ta plotësuar urinë?

A është sjellja juaj e të ngrënit me mend ose pa mend? A e përqendroni vëmendjen dhe vetëdijen tuaj këtu dhe tani për të shijuar një vakt me të gjitha shqisat tuaja? Apo, mos ndoshta ngrënia juaj është emocionale? Përdorimi i ushqimit për t'u ndier më mirë - të ngrënit për të kënaqur nevojat emocionale, më tepër se stomakun tuaj?



Çfarë bëjnë zakonet tuaja të ngrënies për mirëqenien tuaj fizike, mendore dhe sociale? Çfarë tregojnë ato për kulturën tuaj, traditat dhe historinë personale? Në çfarë mënyre sjelljet dhe praktikat e ngrënies të njerëzve në shkollën tuaj kontribuojnë në një mjedis të shëndetshëm shkollor? A përfshijnë kurrikulat shkollore për nutricionin, tema mbi kënaqësitë që lidhen me të ngrënit, që shkojnë përtej fakteve dhe shifrave nutricioniste? A e shqyrtojnë ato kuptimin e të ngrënit përtej funksionit parësor të ushqimit që është sigurimi i të gjitha elementeve ushqyese të nevojshme që trupi të mbijetojë, të rritet, e të kryejë funksione?

Ky material u krijua për të bërë pyetje të ngjashme që shërbejnë si pika fillestare për reflektim dhe diskutime.

Materiali gjithashtu mund ta zgjerojë perceptimin tuaj dhe ta çojë atë pak më tej se bazat e të ushqyerit dhe përmbajtja e teksteve shkollore, te arti i harruar i gastronomisë si e përkufizoi atë Lang (1983), "arti i zgjedhjes, përgatitjes, shërbimit dhe shijimit të ushqimit" që në fund të fundit është praktikuar me shekuj.

### Lexim/faqe shitesë të mundshme, që mund të gjenden falas në internet:

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



## Nutricioni

### Mbështetni dhe inkurajoni! Zakonet e të ngrënit të nxënësve

Çfarë dimë për mënyrat e të ngrënit të fëmijëve dhe të rinjve në ditët e sotme? Sa përgjegjësi kemi për ta? Si kanë ndikuar ndryshimet në oraret e punëve konvencionale dhe rolet dhe jeta tradicionale e familjes në shprehinë e ushqimit? Cili është roli i industrializimit dhe urbanizimit në modelet e të ngrënit? Sa të vetëdijshëm dhe të përgatitur jemi për t'u përballur me industrinë moderne të ushqimit dhe strategjitë e saj? Si merremi me një gjeneratë për të cilën ushqimi i shpejtë nuk është vetëm zgjedhja më e përshtatshme, lehtësisht e disponueshme e ushqimit, por llogaritet si një koeficient i statusit dhe në të njëjtën kohë një çështje shoqërore e menduar si e mirë? Si mund t'i përgjigjet një shkollë mjedisit obezogjen të jetës moderne?

Sjelljet e të ngrënit të fëmijëve dhe adoleshentëve ndikohen nga shumë faktorë. Ekspertët i ndajnë ato në tri kategori të gjera:

- Personale (qëndrimet, besimet, preferencat e ushqimit, vetefikasiteti dhe ndryshimet biologjike)
- Mjedisore (mjedisi i drejtpërdrejtë shoqëror, si familja, miqtë dhe rrjetet e bashkëmoshatarëve, dhe faktorë të tjerë si shkolla, dyqanet e ushqimit të shpejtë dhe normat shoqërore dhe kulturore)
- Makrosistemet (disponueshmëria e ushqimit, sistemet e prodhimit dhe shpërndarjes së ushqimit, masmediet dhe reklamimi)

Është e rëndësishme të përkrahni dhe inkurajoni shprehinë e të ngrënit të shëndetshëm ushtrimeve të fëmijët pasi që këto shprehje zakonisht zhvillohen herët dhe kanë prirje të vazhdojnë si të tilla gjatë gjithë jetës.

Ndër modelet që mbizotërojnë janë raportuar këto në vijim:

- Kapërcimi i vakteve, sidomos mëngjesit** kryesisht për shkak të mungesës së kohës, dëshirës për të fjetur më gjatë në mëngjes, mungesës së oreksit dhe dietave.
- Ngrënia e gjërave (grimcinave) midis vakteve**, shumë e zakonshme dhe pasi fëmijët dhe adoleshentët shpesh hanë gjëra të vogla që janë në dispozicion, sigurimi i ushqimeve të këtylla të shëndetshme ka një rëndësi të madhe.
- Të ngrënit jashtë shtëpisë dhe ushqimi i paketuar**. Në kohën moderne, oraret e ngarkuara, si dhe mënyra e jetesës dhe rolet e familjes kanë rezultuar në ngrënie të tepruar jashtë shtëpisë dhe marrje me vete të ushqimit të paketuar. Si të ngrënit e gjërave të ndryshme jashtë vakteve, ashtu edhe të ngrënit jashtë shtëpisë, kanë rezultuar në:
  - Konsumimin e pamjaftueshëm të fibrave, pemëve dhe perimeve të papërpunuara
  - Konsumimin e lartë të yndyrave të përgjithshme, yndyrave të ngopura dhe sheqerit të shtuar
  - Konsumimin e zvogëluar të qumështit (ushqimi me pak yndyrë zëvendësohet me shumë yndyrë)
  - Konsumimin e rritur të pijeve joalkoolike dhe lëngjeve / pijeve pa përmbajtje agrumesh
- Praktikat e dietave** dhe sjelljet e kontrollit të peshës tek adoleshentët, veçanërisht vajzat
- Lidhjet mes ushqimit dhe disponimit**: Stresi dhe ngërçet emocionale mund të ndikojnë seriozisht në ekuilibrin e energjisë sidomos tek adoleshentët, duke rezultuar në konsumimin tejet të vogël ose tejet të madh të ushqimit.



### Lexim/faqe shitesë të mundshme, që mund të gjenden falas në internet:

- <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.



## Nutricioni

### Çfarë shoh është ajo çfarë ha! Faktorët që ndikojnë në shprehinë e të ngrënit

#### Marketingu i ushqimit - çfarë do të thotë:

- Vendosja e reklamave në internet
- Pozicionimi dhe mbrojtja e emrit të produktit
- Marketingu viral
- Marketingu i drejtpërdrejtë
- Reklamimi përmes video lojërave (Advergaming)
- Pika e shitjes dhe promovimi i produktit
- Marketingu i integruar
- Marketingu interaktiv dhe i krijuar nga përdoruesit



#### Mikrosistemet

- Mediet,
- prodhimi i ushqimit,
- sistemet e përpunimit dhe e shpërndarjes,
- marketingu i ushqimit



#### Faktorët individualë dhe ndërpersonalë

- psikologjikë / psikosocialë
- zhvillimorë
- biologjikë (karakteristikat shqisore dhe shija p.sh. preferencat e ushqimit)

## SHPREHITË E TË NGRËNIT



#### Mjedisi fizik

- shtëpitë,
- lagjet,
- hapësirat komunitare,
- institucionet,
- vendet e ushqimit të shpejtë,
- restorantet, etj.

#### Mjedisi shoqëror

- familja
- bashkëmoshatarët
- shokët e shoqet
- mësuesit
- vlerat dhe normat shoqërore dhe kulturore

### Për më shumë informacion lidhur me teknikat e marketingut të ushqimit, për fëmijët, shih në publikimet kryesore të Organizatës Botërore të Shëndetësisë:

- Marketingu i ushqimeve me shumë yndyrë, kripë dhe sheqer, për fëmijët: <http://www.euro.who.int/en/publications/key-publication>

## Nutricioni

### Planifikimi i modeleve të të ngrënit më të shëndetshëm

Kur promovoj modele më të shëndetshme të të ngrënit në shkollën time, si drejtor i shkollës, duhet të vendos:

1. A do të imponoj zgjidhjen më të mirë (më të shëndetshme)?
2. A do të kërkoj konsensus (me plot kompromis)?

Nga një këndvështrim demokratik dhe i qëndrueshëm, qasja e konsensusit është më e përshtatshme.

### Pse konsensus?

Është një proces i hapur, pjesëmarrës dhe demokratik ku zëri i secilit llogaritet

1. Bazuar në parimet e grupit - vlera e bazuar në besim, bashkëpunim, vullnet të mirë
2. I mirë për grupe të mëdha - proces dinamik që lejon ndërtimin e ideve mbi njëra-tjetrën
3. Sipas natyrës, nuk është që kërkon kohë
4. Është vështirë për ta penguar atë në mënyrë të fshehtë ose për të ndikuar - i detyron njerëzit të marrin përgjegjësi për veprime penguese

Konsensusi është një proces për pranimin e propozimeve. Njerëzit të cilët nuk pajtohen janë përgjegjës për të shprehur shqetësimet e tyre. Asnjë vendim nuk merret derisa të adresohen shqetësimet. Kur shqetësimet mbesin edhe pas diskutimit dhe debatit, individët mund të pranojnë të mos pajtohen duke i konfirmuar shqetësimet e pazgjidhura dhe duke qëndruar mënjanë për të lejuar që propozimi të shkojë në miratim. Vendimi nuk supozon se të gjithë pjesëmarrësit janë në pajtim të plotë. Nëse shumë njerëz kanë rezerva ose kundërshtime të forta, propozimi ose projekti ndalet (për momentin).

### Hapat themelorë:

#### Niveli 1:

- Paraqitja e propozimit
- Sqarimi i pyetjeve
- Diskutimi i përgjithshëm
- Prova për konsensus

#### Niveli 2:

- Renditja e të gjitha shqetësimeve
- Diskutimi
- Thirrja për konsensus

#### Niveli 3:

- Ritheksimi dhe të marrurit me secilin shqetësim
- Sqarimi i pyetjeve për secilin shqetësim
- Diskutimi i secilit shqetësim veç e veç
- A janë zgjidhur shqetësimet

#### Opsionet përmbysëse:

- Mosmbështetja
- Rezervimi
- Qëndrimi mënjanë
- Bllokimi
- Sfondi: Për çfarë po flasim? Çështja e ngritur - cili është problemi? Sqaroni problemin - vendoseni në kontekst. Diskutoni, nxirni një larmi idesh, shqetësimesh dhe këndvështrimesh - shqyrtoni zgjidhjet e mundshme dhe problemet e mundshme me ato zgjidhje. Hartoni një propozim / Propozimi i bërë. Sqarimi i pyetjeve, shqetësimeve. Diskutim / Ndryshime miqësore. Ritheksoni propozimin. Testoni për konsensus. Brenga të forta / kundërshtime, Qëndrime mënjanë, Bllokime. Konsensusi arrihet.



*Nutricioni*

## Qasja tërëshkollore kundrejt praktikës në klasë

Kur pyesim: “Çfarë është shkolla”, përgjigjja varet nga këndvështrimi. Derisa disa mund të flasin për mësuesin dhe çfarë ndodh në klasë, të tjerët i referohen komunitetit të shkollës, shkollës si një element i rëndësishëm i shoqërisë, ose thjesht asaj që ndodh gjatë pushimit. Qasja tërëshkollore e pranon se të gjitha aspektet e komunitetit shkollor kanë një ndikim. Kjo vlen veçanërisht për nutricionin që ndikon në shëndetin dhe mirëqenien e të gjithëve. Shëndeti i mirë si një qasje e përgjithshme dhe të ushqyerit e shëndetshëm si një nga elementet e tij duhet të jenë një shqetësim tërëshkollor pasi dihet mirë se sa ngushtë janë të lidhura të nxënit dhe mirëqenia. Duke pasur parasysh që të rinjtë kalojnë pjesën më të madhe të 15-20 viteve të tyre të para në mjedisin shkollor, ndërsa mësuesit dhe stafi i shkollës ndoshta shumë dekada, shkolla nuk është vetëm pika qendrore e të nxënit akademik, por edhe vend i zhvillimit shoqëror, emocional dhe fizik, në të vërtetë është një vend ku konsumohen shumë ushqime dhe pije. Shkolla është vendi, ku të gjithë anëtarët e kësaj shoqërie model bëjnë miq, zhvillojnë marrëdhënie të shëndetshme, mësojnë të merren me vështirësi dhe hanë së bashku. Udhëheqja demokratike nuk pasqyron vetëm sistemin e zgjedhur politik të një shteti, por përfaqëson edhe komunitetet kulturalisht diverse. Ku tjetër ekzistojnë llojshmëri të tilla të traditave dhe zakoneve, pos në ushqim? A është e mundur që vështirësi sot nuk janë këto shprehje të të ngrënit tradicionale ose të rajoneve ose kombësive ndryshme, por përkundrazi, prodhimi masiv i globalizuar i produkteve ushqimore të gatshme, të cilat janë të lehta dhe të lira për t'u blerë dhe konsumuar? Duhet të jetë e mundur që së bashku me komunitetin e shkollës të zhvillohet një mjedis shkollor dhe kulturë e ushqimit, që promovon shëndet dhe shprehje të mira të të ushqyerit.

Duke ditur faktet e të ushqyerit jo të shëndetshëm, duhet të jetë e lehtë: udhëheqësi i një shkolle thjesht nuk lejon ushqime të caktuara të sjellura nga shtëpia, ose në kantinën e shkollës, ose në kioskat dhe dyqanet e vogla në kampusin e shkollës. Sidoqoftë, përvoja tregon se ndalimi prodhon koncepte për ta minuar atë. Një udhëheqës i orientuar në mënyrë demokratike e di se pjesëmarrja është baza për zgjidhje të qëndrueshme: Arsyetimet profesionale për udhëheqjen demokratike në shkolla janë të bazuara në vetë natyrën e demokracisë dhe në kontekstet sociale të komuniteteve tona. Arritja e një konsensusi demokratik mbi çështjet, midis palëve të përfshira në arsim, është shpesh e vështirë në komunitetet diverse të sotme. Prandaj, udhëheqësit e shkollës duhet të përpiqen të nxisin një atmosferë të ndjeshmërisë ndaj vlerave të të tjerëve. Ata duhet t'i japin kuptim veprimeve të nxënësve, mësuesve, prindërve dhe anëtarëve të komunitetit me të cilët bashkëveprojnë. Shpagimi i kësaj forme autentike të udhëheqjes ndodh kur të kuptohet se orientimet e vlerave të të tjerëve u sigurojnë udhëheqësve informacione se si ata mund të ndikojnë më mirë në praktikën e të tjerëve drejt arritjes së objektivave gjerësisht të justifikueshme si ushqimi i shëndetshëm dhe shprehjet e të ngrënit të shëndetshëm. Për t'i mbajtur të gjithë të përfshirë, një udhëheqës i shkollës duhet të dijë, kush çfarë di, kush çfarë përvojë ka në fushën e një teme të caktuar. Si udhëheqës i shkollës, unë jam i vetëdijshëm për kompetencat e të tjerëve dhe ua bëj të qartë: ju lutemi mbështetni komunitetin tonë shkollor me njohuritë dhe përvojën tuaj (aftësitë)! Në kushtet e të kuptuarit demokratik, kjo gjithashtu do të thotë që ju e ndani pushtetin me të tjerët. Por, për këtë ju duhet të jeni gati.



*Nutricioni*

## Prej burimit lokal në shkollën time!

“Hani ushqime lokale! Hani çfarë është në sezon! Hani ushqime organike!” Mesazhe të shumta na vijnë çdo ditë se çfarë duhet të hamë dhe ku ta blejmë. Këtu janë disa sugjerime se pse me të vërtetë ka kuptim që një shkollë ta promovojë ushqimin sezonal dhe vendor për mensa, kioska dhe t’i mbështesë nxënësit për ushqimin që marrin nga shtëpia.

### 1. Paratë

Kur është stina e frutave ose perimeve të caktuara, sasia në dispozicion i bën ato zakonisht më pak të kushtueshme. Ky është ligj themelor i ofertës dhe kërkesës, dhe kur të lashtat janë të stinës, mensa juaj ose prindërit do të kursejnë financiarisht duke blerë atë që po rritet tani.

### 2. Shija

Kur ushqimi nuk është i stinës në atë vend, ai ose rritet nëpër mjedise artificiale apo vjen nga vendet e tjera të botës, dhe të dyja ndikojnë në shije. Kur transportoni të lashtat, ato duhet të korren herët dhe të vendosen në frigorifer, në mënyrë që të mos prishen gjatë transportit. Ato nuk mund të piqen në mënyrë aq efektive sa do të ndodhte në mjedisin e tyre natyror, duke rezultuar me më pak se shije të plotë dhe humbje të elementeve ushqyese.

### 3. Llojshmëria

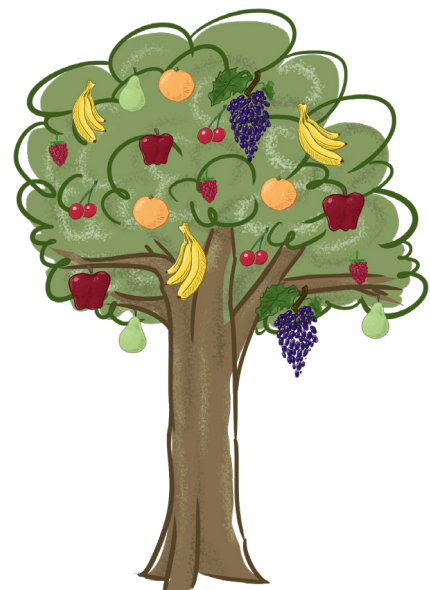
Shumë njerëz janë të befasuar kur zbulojnë se një llojshmëri e gjerë e të lashtave korren në vjeshtë (kungulli, molla, radhiqet, hudhra, rrushi, fiku, kërpudhat) dhe në dimër (agrumet, lakra jeshile, rrepani, rrepa, preshi) përveç produkteve që lehtësisht i lidhim me verën, si bizelet e ëmbla, misri, pjeshka, trangujt, domatet, kungulli i njomë dhe fasulja jeshile. Kjo sigurisht që ndryshon shumë nga njëri rajon gjeografik në tjetrin. Është e rëndësishme që ju, si drejtor i shkollës, të jeni të informuar mirë lidhur me këtë dhe të siguroheni që nxënësit (mbase si pjesë e mësimeve të biologjisë) së bashku me mësuesin e tyre, të bëjnë ca hulumtime dhe të krijojnë posterin mujor me frutat dhe perimet e muajit, me një krahasim të çmimeve.

### 4. Kufizimet

Për shkak të stinës së kufizuar për rritje në shumicën e rajoneve, është e pamundur të hahen prodhime me burim vendës që janë të stinës 100% të kohës. Atëherë pse të mos krijojmë një kopsht të bukur shkollor dhe të inkurajojmë në këtë mënyrë nxënësit dhe prindërit e tyre të krijojnë vetë më shumë kopshte? Derisa nuk mund të jetë gjithmonë e mundur të blihen produkte të stinës të rritura në vend, gjëja tjetër më e mirë është të blihen ato që janë të stinës diku tjetër, mundësisht jo shumë larg, në mënyrë që të minimizohet koha e transportit dhe çështjet tjera të dëmshme.

### Lexim/faqe shtesë të mundshme, që mund të gjenden falas në internet:

- <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/)



Nutricioni

## Pjesëmarrja – Lista e kontrollit: Si t'i sjellim të gjithë në projekt

### Hapi 1: Rishikoni punën e pjesëmarrjes tashmë të bërë brenda organizatës tuaj.

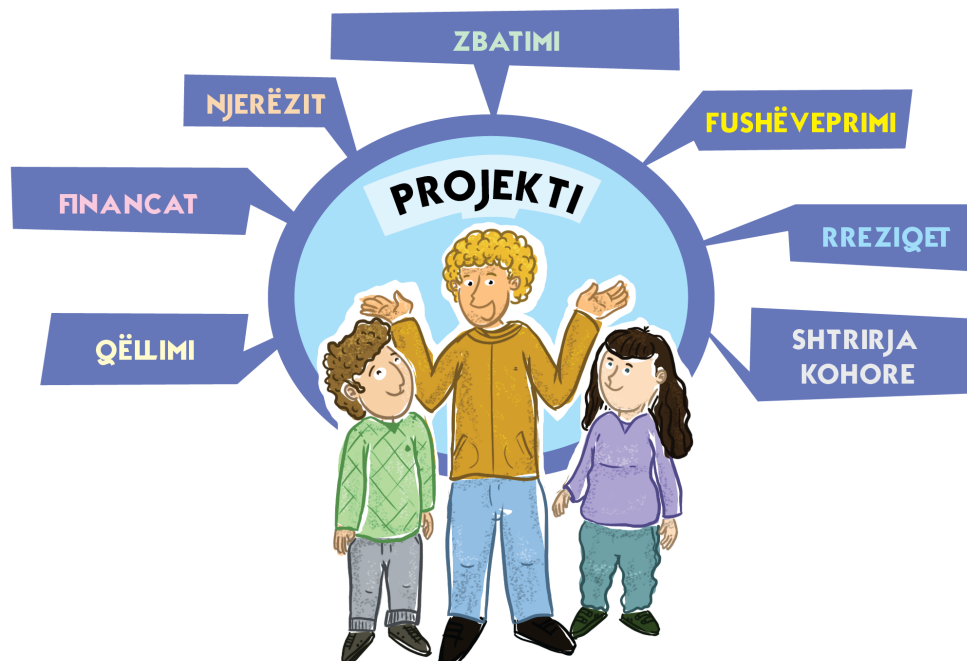
- A ka gjëra për t'u mësuar nga projektet e fundit?
- A mund të përdorni metoda kreative për të ndihmuar në vlerësimin e punës së bërë në të kaluarën, si dhe pikëpamjet e pjesëmarrësve lidhur me një përvojë të rëndësishme?
- Nëse shkolla juaj është e re në këto përpjekje për pjesëmarrje, atëherë filloni me diçka të vogël.
- Bisedoni me njerëz nga organizata të tjera që kanë përvojë me të punuarit në këtë mënyrë.

### Hapi 2: Merrni personat që ju nevojiten në ekip.

- Bisedoni me menaxherët, stafin, prindërit dhe vullnetarët për ta marrë mbështetjen e tyre dhe pastaj diskutoni me nxënësit se çfarë ata do të donin të ndjekin në lidhje me projektet e pjesëmarrjes.
- Mendoni të bëni aktivitete “të shijimit” për t'ju ndihmuar të gjithëve të krijojnë një ide se si duket. Mund të jetë e vështirë të deklarohet “Do të doja ta organizojmë një treg perimesh ...” nëse nuk keni organizuar kurrë ndonjë gjë. Fëmijët dhe të rinjtë ndonjëherë thonë se ata nuk mund të bëjnë diçka ose “Unë nuk jam aspak i mirë në ...”, por ndodh që ata nuk kanë pasur rastin ta provojnë. Ata mund të kenë nevojë për inkurajim për ta bërë këtë, dhe/ose të gjejnë partnerë bashkëpunimi.
- Mendoni se mbi kë do të ndikojë projekti në mënyrë pozitive ose negative

## PROJEKTET DHE NISMAT ME PJESËMARRJE

•PËR ÇFARË DUHET TË MENDONI.




---



---



---



---

### Hapi 3: Filloni t'i planifikoni aktivitetet ose sesionet provuese.

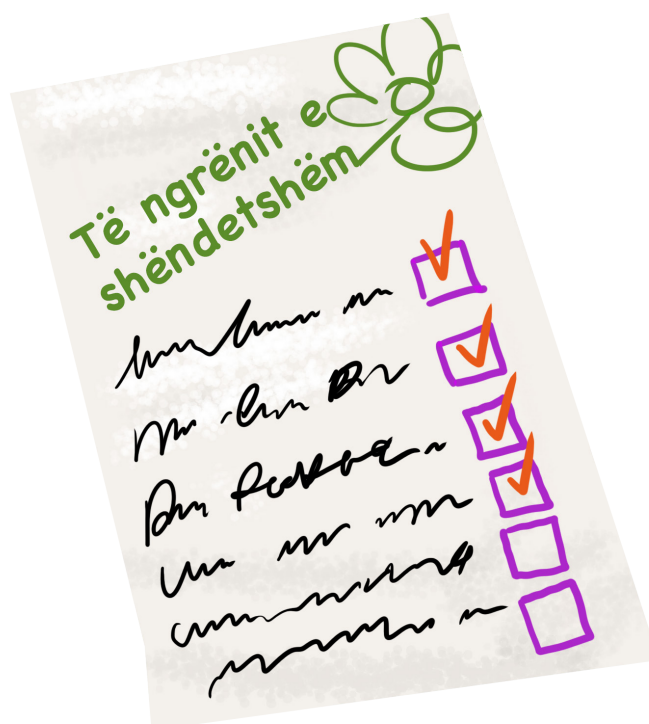
- Organizoni takime për t'i përfshirë të gjithë në planifikim. Sigurohuni që do të merren shënime në lidhje me vendimet dhe detyrat.
- Tregoni qartë se në çfarë do të përqendrohen lojtarët e ndryshëm kryesorë dhe cilat do të jenë rezultatet e punës së tyre. Sigurohuni që të gjithë e kanë të qartë edhe këtë.
- Bëhuni praktik.
- Konsideroni se si mund ta regjistroni progresin - mbase në një mur me grafitë ose me fotografi, dhe rezervoni ca kohë në fund për ta rishikuar dhe vlerësuar punën me grupin.

### Hapi 4: Rishikoni aktivitetin me të gjithë.

- Çfarë kishte të mirë në të?
- Çfarë do të bënin ata ndryshe herën tjetër?
- A janë dakorduar për ndonjë mesazh të rëndësishëm?
- Për kë janë menduar mesazhet?
- Si mund të sigurohen që janë dëgjuar?
- Çfarë ndodh më pas?

### Hapi 5: Shqyrtoni se si të vazhdoni më tej punën.

- A ka ndonjë mënyrë që kjo të mund të ndahet me të tjerët, me lejen dhe përfshirjen e fëmijëve dhe të rinjve?
- Nëse fëmijët dhe të rinjtë menduan se ishte i suksesshëm, a do të donin të bënin më shumë projekte, dhe në çfarë do të donin të përqendrohen?





*Nutricioni*
**Hulumtimi në shkollën time: Kush di çfarë lidhur me nutricionin**

Personat me lidhje ose aftësi të veçanta:

Nxënësit, anëtarët e stafit, prindërit, anëtarët e bordit, mësuesit, etj.

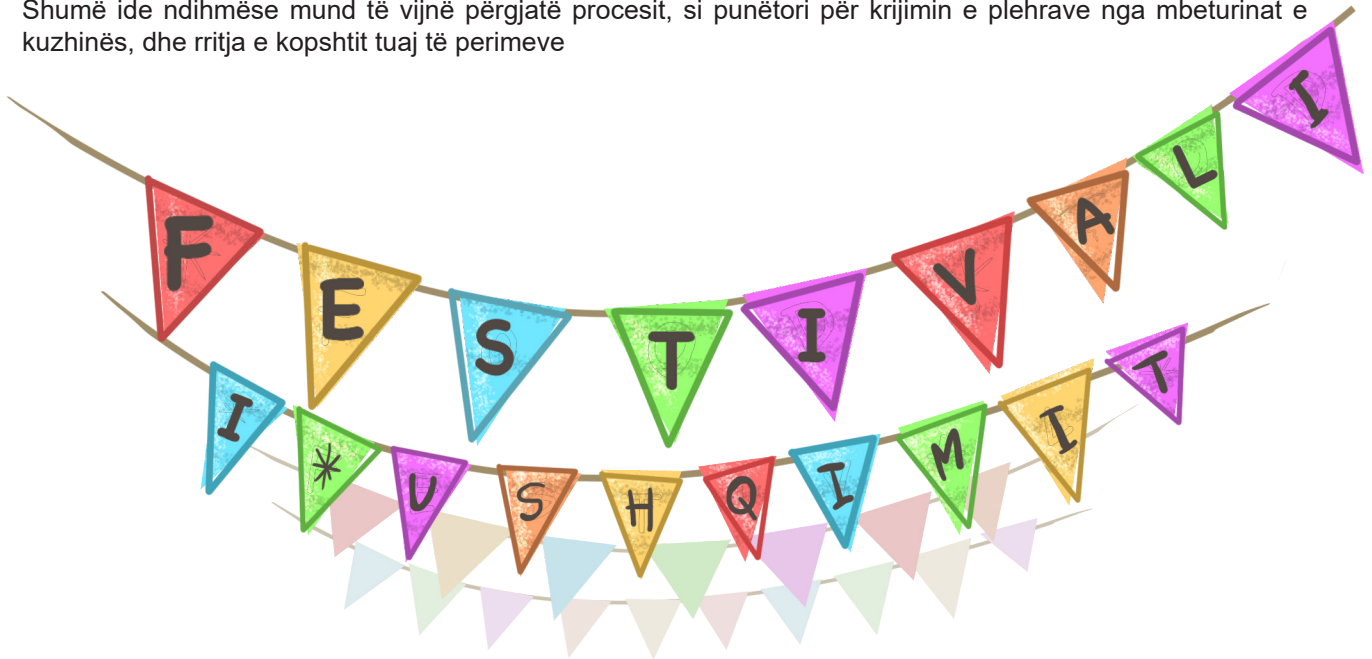
	Emri	Komentet/kontaktet
Prodhimi i ushqimit	- - - -	- - - -
Importimi apo tregtimi i ushqimit		
Prodhimi apo importimi i frutave		
Zierja dhe përgatitja e ushqimit		
Konzervimi i ushqimit		
Përgatitja e pijeve joalkoolike		
Blerja e ushqimit		
Shitja e ushqimit		
Përgatitja e tavolinave/organizimi i darkave apo festave		
Administrimi i restorantit		
Njohuri/përvoja për/me çrregulime të të ngrënit		
Tjera		



*Nutricioni*
**Panairi i shëndetit dhe argëtimit! “Disa këshilla se si të organizohet festivali i ushqimit të shëndetshëm në shkollën tuaj”**

Një mënyrë e shkëlqyeshme për t'i ndihmuar nxënësit të krijojnë marrëdhënie të shëndetshme me ushqimin është duke i përfshirë ata në planifikimin e një panairi ose një festivali ushqimi. Lëri ata të nisin dhe krijojnë festivalin dhe t'ua shpjegojnë të tjerëve konceptin. Të mësuarit atyre se çfarë hanë njerëzit, nga vjen ushqimi dhe si ndikon tek ta dhe ambienti, është një gjë. Kthimi i idesë në veprim është një gjë tjetër.

Shumë ide ndihmëse mund të vijnë përgjatë procesit, si punëtori për krijimin e plehrave nga mbeturinat e kuzhinës, dhe rritja e kopshtit tuaj të perimeve


**Ju jeni menaxheri. Kjo është ajo që ju do të duhet të merrni në konsideratë:**

- 1. Përhapni idenë.** Shpallni ngjarjen 6-8 muaj përpara. Bëni që stafi dhe anëtarësia të emocionohen. Mblidhni një ekip kryesor vullnetarësh.
- 2. Merrni vendimet logjistike menjëherë.** Caktoni datën dhe kohën, së paku 6 muaj para panairit.
- 3. Bëni ngjarjen tuaj unike.** Gjeni një moto, për shembull, “Festivali i të korrave” ose “Shëndeti dhe ushqimi i shëndetshëm”. Mendoni se a do të keni demonstrime, ligjërata, shërbime praktike, ushqim të gatuar nga shumë njerëz, lojëra, etj.?
- 4. Zgjidhni një organizatë bamirëse që do ta marrë pjesën më të madhe të fondeve ose sqaroni se për çfarë do t'i përdorni paratë.** Përdorni paratë e sponsorëve për të organizuar panairin, diskutoni çmimet për grupe të ndryshme (nxënës, prindër, mysafirë).
- 5. Lejojuni koordinatorëve tuaj lirinë të zgjedhin nëntema, detyra të mira dhe besojuni atyre.** Nxënësit po ashtu mund të jenë koordinatorë. Takohuni me ta për të mbledhur informacion. Mbani një dosje për secilën nga fushat e planifikimit.
- 6. Krijoni një fletushkë tërheqëse për qëllime promovimi.**
- 7. Hartoni një agjendë.** Përditësojeni atë rregullisht.
- 8. Përcaktoni rolet e koordinatorëve:** gjetja e sponsorëve, koordinimi me prindërit, informacioni dhe shtypi, organizimi i vendit (tavolina, energji elektrike, ujë), shkarkimi dhe administrimi i plehrave (ndarje e kujdesshme, etj), organizimi i ngjarjeve të vogla, etj.
- 9. Sërisht: Filloni me gjëra të vogla. Bëhuni më të mëdhenj vitin e ardhshëm.** Nxënësit mësojnë nga nxënësit, prindërit mësojnë nga prindërit, stafi mëson nga stafi, dhe ju mësoni nga përvoja.

Nutricioni

**Ditari i ushqimit ditor**

Plotësojeni këtë formular për së paku një ditë tipike të javës dhe një ditë fundjave

Koha Fillimi – mbarimi	Vakti apo zamra	Vendi	Ushqimi	Sasia	Pozita e trupit	Aktiviteti i ndërlidhur	Situata shoqërore	Disponimi	Niveli i urisë





Përshtatur nga **Gjendja e shëndetshme fizike: Rruga drejt jetesës së shëndetshme, Robert Hockey**

## Të mësuarit për shprehitë tuaja të të ngrënit

Për të mësuar më shumë rreth shprehive tuaja të të ngrënit, duhet të mbani një ditar të paktën 2 ditë (një ditë javë dhe një ditë fundjave). Për të përcaktuar konsistencën e shprehive tuaja të ngrënies, mund të jetë e dobishme për ju të vlerësoni shprehitë tuaja për një javë të plotë. Më poshtë janë udhëzimet që ju nevojiten për t'i plotësuar këto forma të ditarit të ushqimit.

### Koha e ngrënies

Për çdo vakt apo zamër, regjistroni kohën kur filloni të hani apo pini dhe kur mbaroni.

### Vakti apo zamra

Shënoni nëse është një vakt apo zamër. Sigurohuni që të mbani mend se gjithçka që pini midis vakteve konsiderohet si zamër. Nëse është një vakt, shënoni nëse është mëngjes, drekë apo darkë.

### Vendi i ngrënies

Regjistroni ku jeni kur hani atë vakt apo zamër, ose kur konsumoni atë pije. Nëse jeni në shtëpi, regjistroni dhomën e shtëpisë ku jeni, përndryshe, regjistroni nëse jeni në një restorant, makinë, zyrë, kafene, etj.

### Lloji i ushqimit dhe sasia

Shënoni çfarë hani dhe sasinë e përafërt. Nëse hani në shtëpi dhe keni një peshore të vogël, do ta gjykoni të dobishme ta matni sasinë e ushqimit që hani në mënyrë që të bëheni më të vetëdijshëm për madhësinë e racionit. Nëse nuk e dini sasinë e saktë, do të duhet ta vlerësoni atë përafërsisht, duke mbajtur parasysh që shumica e njerëzve zakonisht e nënvlerësojnë këtë sasi.

### Pozita e trupit

Shënoni pozitën tuaj fizike derisa hani apo pini: jeni shtrirë? Ulur? Qëndroni në këmbë? Ecnit? etj.

### Aktiviteti i ndërlidhur

Regjistroni se çfarë tjetër jeni duke bërë kur hani apo pini. Për shembull, duke përgatitur darkën, duke parë televizionin, duke lexuar, duke ngarë makinën, duke biseduar në telefon, duke punuar apo luajtur në kompjuter, etj.

### Situata shoqërore

Shënoni nëse jeni vetëm, me ndonjë person tjetër, apo me një grup njerëzish, çdo herë që hani apo pini.

### Disponimi

Regjistroni se si ndiheni para se të filloni të hani ose pini. A ishit i kënaqur? I gëzuar? I dëshpëruar? I zemëruar? I mërziur? I lodhur? Me nxitim? I vetmuar? I tendosur? etj.

### Niveli i urisë

Regjistroni sa të uritur jeni para se të filloni të hani ose pini. Vlerësoni nivelin e urisë tuaj në një vijë vlerash me 10 shkallë, duke filluar nga vlera 1, që do të tregonte se nuk keni qenë të uritur, deri te vlera 10, që do të tregonte se keni qenë shumë të uritur.

## Vlerësimi i ditarit tuaj të ushqimit ditë

Duke vlerësuar me kujdes ditarin tuaj dyditë të ushqimit, do të bëheni më të ndërgjegjshëm për **çfarë** hani dhe pini, dhe **sa** hani dhe pini. Ju gjithashtu do të jeni në gjendje të shihni modelet lidhur me kur dhe pse hani e pini.

## Analiza e formave të ushqimit

Duke iu përgjigjur pyetjeve të mëposhtme, ju mund të jeni në gjendje të identifikoni disa nga këto modele:

- Sa ditë keni kapërcyer të paktën një vakt?
- Sa herë keni ngrënë kur nuk keni qenë vërtet të uritur?
- Sa herë keni ngrënë sepse keni qenë të mërziur?
- Sa herë keni ngrënë sepse keni qenë të zemëruar dhe/ose në depresion?
- Sa herë keni grimtuar ushqime që e dini se nuk duhet t'i kishit ngrënë?

- Sa ditë keni pirë më shumë se një pije alkoolike? Sa ditë keni ngrënë të paktën një ëmbëlsirë?
- Sa herë njerëzit e tjerë e kanë shkaktuar të ngrënit të padëshiruar?
- Sa herë keni ngrënë një vakt dhe kur keni mbaruar, keni dashur të mos kishit ngrënë apo pirë kaq shumë?

Përshtatur nga **Gjendja e shëndetshme fizike: Rruga drejt jetesës së shëndetshme, Robert Hockey**



*Nutricioni***Nxënësit tanë dhe shkolla jonë kanë nevojë për ju!**

<b>Emri/pozita në shkollë (mësues/ nxënës/prind etj.)</b>	<b>Çfarë mund të ofroj / çfarë di</b>	<b>Profesioni/përvoja ime</b>





Shkolla jonë aspiron të jetë një shkollë e shëndetshme. Fëmijët tanë do të zhvillohen në një shkollë që shqetësohet edhe për ushqim të shëndetshëm dhe shprehitë e të ngrënit. Ky qëllim është i arritshëm vetëm me angazhimin dhe ndihmën e sa më shumë anëtarëve të komunitetit. Ne kemi nevojë për dijen dhe ekspertizën tuaj të vlefshme. Ju lutemi shkruani përvojën tuaj, profesionin, arsimimin dhe idetë. Ne nuk do të caktojmë ndonjë detyrë para se t'i diskutojmë ato me ju. Ne mund të kemi nevojë për ndihmën dhe talentin tuaj si ofrues, ose si anëtar i grupit të planifikimit, etj.

Ju lutemi shkruani emrin dhe informatat për kontaktin tuaj. Shënoni shkurtimisht ekspertizën tuaj, siç janë: prodhimi i ushqimit, importimi, tregtimi i ushqimit, prodhimi ose importimi i frutave, gatimi, përgatitja e ushqimit, konservimi i ushqimit, përgatitja e pijeve joalkoolike, blerja ose shitja e ushqimit. shtrimi i tryezave, organizimi i darkave e festave, drejtimi i një restoranti, trajtimi i çrregullimeve të të ngrënit, etj.

*Nutricioni*
**Ushqimi gjithëpërfshirës!**

1. Mbani mend se kulturat, fetë dhe etnitë ndikojnë në shprehitë e ngrënies dhe zakonet e ushqimit. Për shembull, disa fe kanë rregulla dhe udhëzime dietike në lidhje me përgatitjen e ushqimit dhe për atë çfarë njerëzit mund ose nuk mund të hanë, ose të tjerat zgjedhin dieta specifike, si vegjetariane ose vegane. Cilat janë dietat specifike që anëtarët e stafit dhe nxënësit i kanë në shkollën tuaj?
2. Përqafoni dhe promovoni larminë e dietave kulturore, fetare, etnike dhe zakoneve ushqimore. Pasuroni kafenenë e shkollës tuaj në mënyrë që të akomodoni dhe respektoni nxënësit dhe stafin me prejardhje të ndryshme etnike, fetare dhe të tjera, dhe furnizohuni me ushqime sipas nevojave dhe preferencave të të gjithëve. Përpiquni t'u shtoni ushqimeve barishte dhe erëza, si borzilok, spec djegës, rigon, hudhër, këri, të cilat mund të zëvendësojnë kripën dhe yndyrën e ngopur duke dhënë aroma etnike në pjatat që ofron.
3. Mbani mend se pijet janë gjithashtu ushqim!  
Shumë kultura ofrojnë pije të shijshme, të tilla si pije frutash, pije prej qumështi, kafe të pasura, çaj bimor, pije të fermentuara tradicionale nga perime që mund të shërbejnë si ushqime të shkëlqyeshme, të shëndetshme në kafenetë tuaja.
4. Inkurajoni nxënësit dhe prindërit të përgatisin pjatat tradicionale së bashku. Përfshini fëmijët në përzgjedhjen dhe blerjen e përbërësve për një vakt dhe njihni ata në udhëzimet e gatimit. Rritni pjesëmarrjen e tyre në përcaktimin për vaktet dhe në procesin e përgatitjes.
5. Festoni tubimet dhe mbrëmjet kulturore me pjatat e përgatitura nga prindërit dhe fëmijët. Ofrojuni nxënësve dhe stafit mundësinë për t'i shijuar pjatat nga kulturat dhe traditat e ndryshme. Diskutoni për shijen, ngjyrën, formën, aromën, strukturën e ushqimeve të ndryshme si dhe për zakonet që lidhen me ngrënien në vendet nga vijnë. Kërkoni përzierjen e kulturave **në kuzhinën tuaj etnike dhe diskutoni për ngjashmëritë dhe dallimet. Dekoroni hapësirën me vepra arti ose vepra artizanale nga vendi i origjinës së pjatave të përgatitura.**



# HANI YLBERIN

"A e keni ditur se ngjyra e ushqimit tuaj ju tregon shumë për vlerat ushqyese të tij? Të ngrënit e "ylberit", që do të thotë një llojshmërie të frutave dhe perimeve të ngjyrave të ndryshme, është një metodë e lehtë për të marrë sa më shumë vitamina dhe minerale, duke ngrënë sasi të madhe, të ndryshme të ushqimit në të njëjtën kohë"



# PIRAMIDA JONË



"A dëshironi t'i përmirësoni nivelet e shëndetit, disponimit dhe energjisë suaj? Provoji t'i bëni bashkë ushtrimet e rregullta dhe dietën e baraspeshuar dhe provojeni ndryshimin mahnitës në dukjen dhe ndjesinë tuaj!"

