



FIT4FOOD 2030

Градска лаборатория София



A3 ♥ ХРАНАТА



Проектът **FIT4FOOD 2030** предлага информация относно дискусиите на Европейска политическа рамка за изследвания и иновации на продоволствена и хранителна сигурност “Храни 2030”. Чрез нея се търсят нови и научно базирани решения на остри проблеми, свързани с хранителната система като затлъстяването, недохранването, ограничените ресурси, отпадъците, климатичните промени и други. Четири са основните приоритети на рамката - хранене в контекста на устойчиви и здравословни навици; създаване на екологично устойчиви хранителни системи, щадящи климатичната среда; кръгова икономика, насочена към ресурсно ефективна затворена хранителна система, и стимулиране на иновации.

Проектът създава мрежи на заинтересовани страни на различни нива – градско, национално и европейско. В София е създадена градска лаборатория (City Lab), която обединява студенти и ученици, специалисти, преподаватели и млади хора с интерес към темата. Една от основните задачи на City Lab е да се развие и пилотно практическо (не)формално обучение на ученици, изследователи и специалисти.



fit4food2030.eu - #FOOD2030EU

This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No774088

Съдържание

АБВ на храната?	4
„Светофар на храните“	7
Храна и здраве. Плодовете	10
Храна и здраве. Плодовете II	14
Образователни модули посветени на хранителната система	20

Тематична област:	Хранене, производство на храни
Сложност:	Основно ниво
Целева група:	Ученици в начална степен (9 годишни)
Формат:	Кратък училищен курс
Необходимо време:	4 сесии от 35-40 минути

Цел

Учениците да придобият повече знания за здравословното хранене и производството на храна.

Накратко

Сесиите ще бъдат организирани като игри като обучението е фокусирано върху здравословна храна, производство и произход на храните.

Специфични цели/резултати

След успешното завършване на модула се очаква участниците да получат знания кои храни са полезни и кои трябва да се избягват или консумират рядко; как се приготвят основни храни.

Здравейте!

Дошли сме ви на гости с идеята да се запознаем и да играем. Днешната игра се нарича „АБВ на храната“

- А вие обичате ли да се храните? (следват отговори от тяхна страна. Питаме кои са любимите им храни).

- Според вас какво значи „Б“ в нашето АБВ?

* Изчакваме отговор, ако не е даден такъв, преминаваме към отговор от наша страна и съответно обяснение*

- Б е началната буква на едни от трите вида хранителни вещества - белтъчини. Знаете ли какво представляват те и с какво са полезни за нас?

* Изчаква се отговор*

- Белтъчините са основният материал, от които са направени телата на всички организми на планетата Земя, те са „тухличките“ от които сме съставени и ние. Много често наричаме белтъчините протеини или белтъци.

Може ли да ни дадете примери за храни богати на белтъчини?

* Възможни отговори са месо, леща, яйца, риба. При получаване на отговор „мляко“ се прехвърляме към темата за млечните продукти*

- Млякото, или по – скоро хранителните продукти съдържащи мляко са точно това за което ще говорим днес. Млякото е храната, с която бозайниците - като човека, захранват малките си. Млякото и млечните продукти са една от основните групи в храненето на децата. Ежедневната им употреба е много важна във възрастта, когато децата израстват и необходимостта от калций е много висока. Калций е минерал, който е изключително необходим, за да имате здрави и силни кости. Ако децата не поемат достатъчно калций в детска възраст, няма да могат да израстат достатъчно здрави и силни. Млечните продукти осигуряват една четвърт от необходимите за растежа белтъчини и три четвърти от минералите калций и фосфор, необходими, за да имаме

АБВ на храната?

здравите кости и зъби. Млякото и млечните продукти са много важни за правилното развитие и работа на детския организъм, защото мазнините в техния състав отговарят за доставянето и усвояването на Витамини А и Д. Лактозата, съдържаща се в млякото и витамин Д са необходими, за да може калций да отиде на правилните места в тялото ни - в костите и зъбите, да ги направи здрави и да ни предпази от заболявания, когато пораснем. Кои са любимите ви млечни продукти?

* Възможни отговори: масло, сирене, кашкавал, кисело мляко*

- А знаете ли всъщност от къде идва млякото?-

* Изчаква се отговор, при не получен такъв се показва картинката с произхода на млякото и следва обяснение

- След като се издои животното, млякото отива в млечния завод, преработва се, бутилира се или се превръща в различни млечни продукти, след което отива в магазина. След закупуването си, то стига до нашата трапеза, където ние започваме да го консумираме.

* След обяснението следва представяне на играта*

- Сега ще бъдете разделени на 3 отбора, като всеки отбор ще получи по няколко картини. От тях трябва да изберете и подредите в „Детелината на здравето“ всички картинки, свързани с млякото. В центъра поставете „източника“ на млякото и млечните продукти. Време за работа - 5 минути.

Нашите отбори заемат местата си до тези на децата, като им помагат и наблюдават решенията, които взимат. Раздаваме по един картон, изрязан като детелина / или да залепят на ленти като висящ колаж картинките. След изтичане на времето, всеки отбор представя своята детелина / лента и обяснява подредбата си. Допълнителна точка за отбора, който включи картинката с „биенето на масло“. Отборът, който се справи най-бързо с правилната подредба получава съответно 3, 2 и 1 точки.

- Сега е време за следващата буква от нашата игра, а именно - В. Какво мислите че значи буквата В от „АБВ на храната“?

* Изчаква се отговор, ако не се преминава към обяснение*

- В като въглехидрати. А знаете ли какво са въглехидратите?

* Изчаква се отговор, ако не се преминава към обяснение*

- Въглехидратите са основните източници на енергия за нашето тяло. Можете ли да се сетите за какво ни е необходима енергия?

* Възможни отговори: да растем, да учим, да се движим, да играем

* Ако не дадат отговорите - ние ги подсещаме

- А знаете ли кои са храните богати на въглехидрати?

* Възможни отговори: захарни изделия, плодове и зеленчуци (при получаване на отговор „зърнени култури“ преминаваме към темата за зърнените култури, ако не е получен отговор отговаряме

- А знаете ли, че храните, които са най-богати на въглехидрати са зърнените храни и култури. Това са храните, които ни доставят и важните за нашето здраве и настроение Витамини от група Б-е. Какви примери можете да ни дадете за зърнени култури?

* Възможни отговори: пшеница, жито*

- Знаете ли какво означава този знак/зачертан житен клас/? Това е означение, поставяно на храните, които хората с едно особено заболяване не трябва да консумират. За тях храните, съдържащи брашно от пшенични зърна е вредно за здравето и трябва да спазват много специален режим на хранене. За всички останали зърнените храни са чудесен източник на фибри, енергия и витамини.

- Сега ще тестваме вашите знания в още една игра. Трябва да подредите в „Пътя на житото“ последователно зърнените култури и храните, които правим от тях. За всяко от тези неща, сложено в правилната последователност ще получите по 1 точка.

* Раздаваме по един голям картон на отбор, на който има нарисуван път. Те трябва да залепят в началото житните растения, зърната от пшеница и след това картинките на храните. След края на играта, ако не са подредени в правилна последователност, ще им кажем каква е тя.

* Накрая отчитаме точките и награждаваме отборите с медали

- Сега като награда за вашата чудесна работа всеки от вас ще получи по една звездичка/плодче. Надяваме се времето прекарано днес да ви е харесало и да ви е било интересно да научите нещо по малко по-различен начин.

- И за финал, силно се надяваме да имате материали за рисуване, защото е време да творите. Оцветете колажите, които направихте днес по двете игри и ни очаквайте скоро, за да ни зарадвате с тях.



Съвет

За провеждане на игрите можете да включите като водещи по-големи ученици, които да помагат на по-малките да учат чрез игра.

1. Подготвяме материалите - светофари с прикачени към тях пръчици

2. Изрязани картинки на различни видове храни

а) Пакетирани - чипс, снакс, близалки, сладкиши

б) Месо и месни продукти

в) Плодове, зеленчуци, хляб, ориз, картофи, мляко и млечни продукти

3. Реализация на играта:

а) В началото децата показват оцветените от предишната игра проекти. Следва беседа за затвърждаване на наученото от предния път. Отново се акцентира върху значението на белтъците и въглехидратите като част от доброто хранене. Питаме децата колко често консумират млечни продукти и кои са най-често употребяваните от тях у дома храни съдържащи въглехидрати.

б) Като логично продължение на темата за често използваните храни въвеждаме новата тема. Задаваме въпроси, чрез които да установим дали децата имат познанията и уменията да разграничават качествата на храните, според хранителната им стойност.

1) Знаете ли кои храни трябва да употребявате ежедневно?

2) Обичате ли да се храните разнообразно?

3) Какво закусвате/обядвате/вечеряте най- често?

4) Изготвяте ли дневно/седмично меню у дома?

в) Преминаваме към темата за движението в градски условия:

- Днес ще играем на регулировчици - Какво прави човека с тази професия? Виждали ли сте регулировчик в действие? - възможни отговори: управлява движението по улиците/пуска светофарите по улиците.

- Когато няма регулировчик, как пресичате правилно улицата? - възможни отговори: чакаме да светне зелен сигнал на светофара.

- Какво правите при жълт и червен сигнал? - внимаваме и не пресичаме.

- Искате ли днес да играем на регулировчици? Какво мислите ще се учим да регулираме?- възможни отговори: храната, хранителни продукти, хранителни вещества.

4. Раздаваме подготвените светофари и картинките на отборите. Молим ги да ги разгледат внимателно и да се опитат да отгатнат принципа на разпределяне на храните.

5. Изслушваме предположенията на всеки отбор преди да започнат дейностите по залепване. Даваме указания:

– Към зеления цвят трябва да залепите картинките на храни, които трябва да консумирате ежедневно - плодове, зеленчуци, въглехидрати / като хляб, ориз, варива, бобови / мляко и млечни продукти. Обясняваме, че това са храните, които дават ежедневно необходимата енергия и градивен материал на телата ни. Припомняме нещата от предната игра.

– Към жълтия кръг се прикрепват храни, които трябва да консумираме няколко пъти седмично, но не всеки ден - месо, яйца, риба. Обясняваме, че това са по-трудно разграждащи се храни, които телата ни усвояват по-бавно и в големи количества водят до усещане за тежест в стомаха. Не бива да се прекалява с тях.

– Към червения цвят ориентираме храните, които е добре да се консумират рядко - пакетирани, бонбони, сладкишчета, торта. Обясняваме, че това са продукти, които не дават на телата ни никакви полезни вещества, голямото количество захар в тях дава една бърза „бомба“ от енергия, която се проявява като неспокойство, нервност и превъзбуда. Излишните въглехидрати бързо се превръщат в мазнини, които тялото си складира и теглото ни се променя без да усетим. Отново акцент върху нулевата хранителна стойност!

6. Даваме старт на играта. Нашите отбори оказват съдействие при реализиране на дейностите.

7. След изтичане на определеното време- 10 минути се обявява край и се преминава към кратко представяне на изработените светофари. Децата аргументират защо са разпределили по този начин предоставените им картинки на хранителни продукти. По този начин се затвърждава наученото по темата.

8. Оценяването е на база правилно изработване и аргументиране на дейността.
9. Следва награждаване на отборите.



Съвет

За изработката на светофара и картинките на различни храни можете да използвате брошури на магазини за хранителни стоки и всякакви други материали, които бихте могли да изрежете. Така ще помогнете на децата на научат значението на рециклирането.

Занятието започва с коментар на основните правила за здравословно и балансирано хранене. След това участниците отговарят на въпроси за забавна викторина.

Обясняваме на учениците десет правила за здравословно хранене, които са ключ към дълъг и здравословен начин на живот. Здравословното хранене определя не само нормалния растеж и развитие на ученика, но и неговата работоспособност и успех в обучението. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене.

1. Правило: Разнообразие при избора на хранителните продукти. За да се съхрани здрав и дееспособен, човек се нуждае от хранителни вещества – белтъци, мазнини, въглехидрати, витамини, минерални соли и вода.

2. Правило: Нито твърде много, нито твърде малко. Храната доставя енергия под формата на мазнини, въглехидрати и белтъци, която се измерва в калории или джаули. От този източник черпи сила, за да мисли, да поддържа мускулатурата си работоспособна, да регулира телесната температура, да поддържа сърдечната дейност и дишането – с две думи, за да живее.

3. Правило: По-малки количества, но по-често. Всеки трябва сам да намери вярното решение, отговарящо на трудовите му навици и на свободното му време. Не забравяйте: човек трябва да отделя време за храненето!

4. Правило: Достатъчно белтъци. Животът е немислим без белтъци. Те са необходими за растежа, за заместване на изразходвани, но необходими за тялото вещества, и за нормалното протичане на жизнените процеси.

5. Правило: Мазнините да се поддържат в определени граници. Прекомерната употреба на мазнини води до натрупване на тлъстини. Предпочитайте растителни пред животински мазнини. Както винаги, избирайте разнообразието.

6. Правило: Ограничете захарта и захарните изделия. Излишъкът от захар се превръща в мазнини, които се натрупват в тялото.

7. Правило: Всеки ден яжте сурови плодове и зеленчуци и пълнозърнести продукти. И двете неща с най-добрата гаранция



за достатъчно снабдяване на организма с витамини, минерални и хранителни влакнини. Колкото по-голямо разнообразие, толкова по-здравословно!

8. Правило: Правилна обработка на храната. При неправилната обработка на храната се влошават не само ароматът и вкусът, но се губят голяма част от витамините и минералните вещества.

9. Правило: Пестеливост със солта. За солта трябва да важи следното правило: колкото по-малко, толкова по-здравословно.

10. Правило: Физическа активност - движете се, спортувайте и поддържайте добра форма.

След обсъждане на правилата учениците отговарят на въпросите във викторината:

Викторина:

1. Розовочервена е на цвят с божествен вкус и аромат. Децата на компот и сироп обичат я. Що е то?

- a) Диня
- b) Малина
- c) Смокиня

2. С прасковата си прилича, но с различен вкус е. Прекрасен плод с цвят оранжев.

- a) Слива
- b) Круша
- c) Кайсия

3. Най-често ме наричат южен плод с форма на яйце голямо или шишарка. Познахте ли кой съм аз?

- a) Шишарка
- b) Ананас
- c) Круша

4. Дините са мои родни сестрички на цвят съм жълт, и ароматен, защото в слънце цял ден се къпя!

- a) Лимон
- b) Пъпеш
- c) Банан

5. Живея аз далеч от тук, в топлите страни на юг. Там всеки може да се храни с дълги и жълти!

- a) Банани
- b) Круши
- c) Лимони

6. Приличам на сърце червено умалено сочно и с аромат! Мене всички ме обичат и ...

- a) Ягода
- b) Череша
- c) Праскова

... ме наричат.

7. Гледаш ме топка, но топка зелена. В бостана на слънце плажа си правя, за да стана голяма и сладка.

- a) Пъпеш
- b) Дюля
- c) Диня

8. С костилка и тя е на цвят тъмносиня и сладка и вкусна е

- a) Маслина
- b) Слива
- c) Череша

9. Най-често внасят ни от далече, но и в България растем на юг. Понякога берат ни зелени и ни продават, като сладко в буркани подредени.

- а) Маслини
- б) Дини
- в) Смокини

10. На лимоните съм по-сладък едричък роднина, южен плод със сок, като медовина и ме наричат

- а) Портокал
- б) Грейпфрут
- в) Мандарина

В края на играта се сумират точките е и се награждават победителите.



Съвет

Можете да адаптирате всички дейности и да ги проведете на открито!

На децата се предоставя текстът на драматизацията „Плодовете ни говорят“. Ролите се разпределят между учениците, за да се включат всички, репликите на водещия могат да се разделят между повече деца или в групите на различните плодове също да се включат повече участници.

Драматизация „Плодовете ни говорят“

Водещ: Една вечер Ванчето не изяде десерта си, който беше една огромна червена ябълка. Предпочиташе нещичко сладко и по-мекичко, защото предните зъбки ѝ се клатеха. Скоро щеше да ги сменя.

Майка ѝ сърдито ѝ каза, че днес не е купила никакъв сладкиш. Ванчето се разсърди стана от масата и се тръшна на леглото в детската стая. Както беше захлупила глава с възглавницата си изведнъж чу звън. Надникна и видя една малка принцеса да седи на леглото до нея.

В: - Коя си ти?

Ф: - Феята на плодовете.

В: - Какво искаш от мен?

Ф: - Нищо просто ще те запозная с няколко добри приятели.

Водещ: Ванчето наостри слух. Тя обичаше да се сприятелява, но досега не ѝ се бе случвало фея да ѝ предлага приятели.

В: - Как се казват?

Ф: - Ти ги познаваш, само че ги отбягваш. А те са изключително добри и запознанството ти с тях е здравословно.

В: - За първи път чувам, че запознанството може да е здравословно.

Ф: - Прецени сама.

Феята замахва с вълшебната пръчка и на сцената излизат плодовете:

- Черешки

Ние сме черешки,
С червени дрешки
Идваме при теб сега
С много вкусна новина:
„Който иска да расте,
Плодове ще трябва да яде!”

- Ягодка

Аз съм тяхната сестрица
Ягодката – хубавица.
Върху торти с вкусен крем
Най-отгоре слагат мен.

- Прасковка, кайсиики

Ний сме две съседки -
Вкусни, пухкави кокетки.
За да имаш румени страни
Праскови, кайсии похапни.

- Сливки

Сливка със костилка,
Който изяде, сливка в корема
Ще му порасте.
Всяко мъничко дете
Правилото важно трябва тук да прочете:
С мръсните ръце плодове да не яде!!!
Да измива с вода всяка плодова храна!!!

- Грозде

Щом пристигне есента
Натежава старата лоза.
Пълни гроздове с мед
За да има берекет.

- Круша

Аз съм сладка дива круша

Грабва скъсана торба

И събира ме сега.

- Дюля

Всичко в мене се яде

Знаят го от векове.

Колко съм полезна аз

Поинтересувай се в час.

- Боровинки, малинки, къпинки

Ние сме къпинки, боровинки и малинки

За да бъдеш здрава, силна ти

Наш'те плодове хапни.

- Тиква, диня, пъпеш

Ний сме весели и шумни

И сме много сладкодумни

Всеки ни обича:

Тиква, пъпеш, диня ни нарича!!!

- Орех

Ако искаш да си умна,

Орехчето разчупи,

Сърчицето му хапни.

Със черупките помни

Можеш да играеш ти.

Плодчетата сядат около Ванчето и всяко плодче рисува себе си.

Ф: - Един плод липсва! Кой е той?

В: - Ябълката.

Ф: - Позна! Оставих я за края, защото тя е изключително важна.

В: - Какво пък толкоз ѝ е важното?!

Феята замахва и се появява ябълката.

Ябълката:

- Ето ме и мен

Трябва да ме хапваш всеки ден.

В: - Да-да!!!/клати не одобрително глава/

Ф: - Послушай нейния разказ.

Ябълката започва своя разказ:

ЯБЪЛКАТА

Ябълката е един чудесен плод, в който няма мазнини, калориите са малко, беден е на натрий и няма холестерол.

Власинките на пектина, в ябълката, избърсват като четчица вътрешността на нашите черва и така не само ни помагат, за да работи стомахът ни добре, но и отстраняват вредните отлагания вътре в нас.

Ф: - Ето, миличка, една хубаво узряла ябълка, изяж я!

В: - Не мога. Клатят ми се зъбите!

Ф: - Няма страшно, на тяхно място ще израснат други, още по-хубави и здрави, но трябва да полагаш грижи за тях. Съвети за това ще ти даде моята сестра – Феята на зъбките.

Феята излиза, а на нейно място се появява друга – бяла Фея.

БФ: - Здравей! Аз съм феята на зъбките. За да бъдат твоите зъбки здрави, трябва да полагаш грижи за тях.

В: - Знам! Мия ги редовно- след всяко хранене, ям бонбони без захар, дъвча дъвка без захар.

БФ: - А сутрин пиеш ли си млякото?

В: - Мразя мляко! И какво общо има то със зъбите ми?!

БФ: - А не бива....Чуй сега какво ще ти разкаже една чаша с мляко.

Появява се една чашка с мляко.

Чашата

Млякото е основна храна за всички новородени и млади животни - бозайници, а също и за човека. В млякото могат да се открият почти всички витамини, то съдържа калций и фосфор, а те са много важни за твоите зъбки. То е нетраен продукт, затова човек е намерил начин да го направи по-стабилен и устойчив към разваляне. Един от начините е подквасването, в резултат на това се получава киселото мляко. Най-известният млечнокисел продукт е българското кисело мляко, разпространено в цял свят, при което основната бактерия е лактобацилус Булгарикус. Чрез използването на други бактерии се получава изварата. В другите страни са популярни и други млечнокисели продукти като простокваша, мацони, кефир, кумис и други. Млечната киселина, която се получава под въздействие на млечнокиселите бактерии потиска развитието на вредните микроорганизми не само в млякото, но и в червата на човека. Млечнокиселите продукти съдържат голям брой живи млечнокисели бактерии. Те потискат, а дори могат и да спрат развитието на вредните микроорганизми в червата, които предизвикват болести. Хранителната стойност на киселото мляко е по-голяма от тази на прясното.

В света се произвежда голямо разнообразие на сирена. Във Франция например, където е раят на любителите на сирена може да намерите около 150 вида. В България от различните млека се произвеждат 2 основни вида сирене – бяло саламурено и жълто – кашкавал. Сирената са концентриран източник на белтъци и калций. Те съдържат 3-6 пъти повече витамин А в сравнение с млеката, 2 пъти повече витамин В2 и 2-8 пъти повече от витамина фолиева киселина. Млечната захар е почти напълно разградена и се намират само следи. В повечето жълти сирена съдържанието на мазнини е високо, което е основание за препоръки за ограничаване на тяхната консумация. Българското краве саламурено сирене, обаче е много по-диетично – то съдържа около 19 г. Мазнини в 100 грама.

В: - Я колко много знае една чаша с мляко!!!

БФ: - Да! Затова никога не пропускай своята дневна чаша с мляко, ако искаш да си здрава, да са здрави и бели зъбките ти..... Чао...

Чува се звук от будилник.

Влиза майката на Ваня и я буди за училище...

В: - Мамо, къде е ми е мляко? Сложи ми, моля те, една ябълка в раницката, а за довечера искам кофичка с кисело мляко за десерт. ЧА О!!!

Водещ: Ваня отиде на училище беше жизнена и бодра през целия ден, защото млякото и плодовете ѝ даваха сили.

Плодчетата окачат своите картинки на едно въженце, след това следва весел танц на плодчетата.

След приключване на драматизацията, се преговаря ползата от плодовете за здравето.



Съвет

Бихте могли да окуражите учениците сами да изработят костюмите си от рециклируеми материали.

Представяме ви кратка информация относно кратки образователни курсове, посветени на различни аспекти на хранителната система и насочени към разнообразни възрастови групи. Повече информация можете да намерите на сайта на проекта - <https://fit4food2030.eu/>.¹

Здравословно хранене, София

Модулът предвижда няколко урока за храненето, примерен хранителен режим и традициите, свързани с храната, както и екологичната страна на хранителната система, като всеки от тях завършва с примерни задачи, които могат да бъдат развити, ако учениците са заинтересовани. Материалите са насочени към ученици в прогимназиална степен.

Хранителни отпадъци, Атина/София

Модулът има за цел да повиши осведомеността по въпроса за хранителните отпадъци. Предоставя въвеждащи материали, действащи като стимул за дискусия и представяне на казуси (местни/европейски) с цел събиране на обратна връзка от учениците.

Вестници – средство за насърчаване на критичното мислене спрямо хранителната система, Амстердам/София

Семинарът „Вестници – средство за насърчаване на критичното мислене спрямо хранителната система“ има за цел да помогне на младите хора да придобият компетентностите на системното мислене по отношение на хранителните системи. Системното мислене е описано като „способността за колективен анализ на сложни системи в различни области (общество, околна среда, икономика и т.н.) и в различни мащаби (от местни към глобални), като по този начин се разглеждат каскадни ефекти, инерция, контури за обратна

¹ Моля да имате предвид, че материалите на сайта на проекта са публикувани на английски език. В случай че проявявате интерес, но имате езикова бариера, моля да се обърнете към екипа на Център за изследване и анализи на <http://cra-bg.org/>.

връзка и други системни характеристики, свързани с проблемите за устойчивост и рамки за решаване на проблеми за устойчивост, докато мисленето за ценностите е описано като „способността за колективно идентифициране, конкретизиране, прилагане, съгласуване и договаряне на ценности, принципи, цели и цели за устойчивост“.

Тези компетенции се считат за решаващи за (бъдещите) професионалисти, които да допринесат за трансформации в устойчивостта на различни системи, например трансформация на хранителната система. Тази работна среща помага на младите хора да осъзнаят комплексността на хранителните системи и различните рамки (перспективи, мнения, ценности и интереси), които присъстват в медиите всеки ден.

Практически занимания, Тарту

Опаковане на храна с пчелен восък

Деца изработват свое собствено парче хранително фолио от пчелен восък, което залепва както пластмасовото фолио за храна, но е за многократна употреба. Те също така се запознават и обсъждат различни методи и материали за опаковане на храни, причините защо се опаковат по този начин и как да се избегнат ненужните опаковки.

Храна и вакуум

Деца изработват своя собствена вакуумна камера, за да илюстрират вакуумна опаковка и сушене чрез замразяване - два метода за консервиране на храни.

Опитайте алтернативен протеин!

Деца изработват свои собствени кюфтета от алтернатива на месо на базата на пшенично брашно, което е забавно тактилно занимание. То завършва с финалната дегустация на собствения им продукт. Също така включва дискусия за храненето -> протеини -> месо и неговите алтернативи ще бъде стимулирана сред участниците.

Ценен пазар, Милано

Модулът ангажира групи граждани в две различни дейности: първата се отнася до събирането и оползотворяването на плодове и зеленчуци, които са останали непродадени или които рискуват да бъдат изхвърлени в края на деня на квартален пазар; последвана от експерименти какво може да се направи със запазената храна и има за цел да увеличи знанията за хранителните качества на този вид храни.

Визия за бъдещето на храната, Милано

Дейността е структурирана в различни фази, взаимосвързани:

- Създаването на концептуална карта
- Експериментална дейност
- Визуализиране

Упражнението за визуализиране започва от ключов въпрос, засягащ един от основните аспекти на хранителната система: „какво ще бъде бъдещето на храната?“, изследван в три възможни контекста: консумация на храна, производство на храна и закупуване на храна.

Експерименталната дейност (относно протеините в храната, базирана на насекоми) и участието на външен експерт могат да помогнат при изследването на тези теми с алтернативни инструменти и да помогнат на учениците при формулирането на хипотеза и изготвянето на визия за бъдещето.

„Нашата хранителна система и ние“, Будапеща

Развийте системното си мислене - Откъде идва вашата закуска?

Образователният модул използва различни творчески упражнения, за да повиши самосъзнанието и да генерира дискусия за хранителната система и ролята и отговорността на всеки участник в нея. Той е организиран във формат на семинар, където с помощта на водещия се разработва карта с общи идеи относно хранителната система. Пътешествието на участниците започва от установяване на връзка с абстрактната концепция за хранителните системи чрез



асоцииране и открита дискусия. Водещият подпомага процеса на творческо изследване чрез насочващи въпроси и дискусии. Цялата подготвителна работа дава възможност на участниците да визуализират своите представи за хранителната система в малки групи и да развият различни компетенции.

Системно мислене за устойчивост на хранителната система, Будапеща

Настоящият модул предлага смесен подход, включващ улеснени онлайн сесии, консултации със заинтересовани страни, индивидуално и групово домашно проучване, както и онлайн платформа за обучение.

По време на онлайн компонента на курса участниците са в съвместен творчески процес, базиран на опит, към по-задълбочено разбиране на системата. Те формират екипи от 3-4 души и избират истинско предизвикателство от местната си хранителна система, върху което биха искали да работят. Членовете на курса се запознават с различни виждания и методологии за системни практики, които целят да развият способността им да организират своето мислене, да управляват сложността и вместо да бъдат обзети от него, го използват като благоприятна среда за откриване на нови възможности.

Онлайн компонентът насърчава участниците да мислят критично за различни начини, по които храната влияе върху здравето на населението, обществото като цяло и нашата природна среда в момента и в бъдеще.

Насърчаване на промяната в хранителна система чрез системен подход и стратегически разговори, Барселона

Тази дейност цели:

- 1) Улесняване на възприемането и ученето относно здравословната и устойчива хранителна система чрез изграждане на консенсус относно споделена визия и адаптиране на предварително разработена карта на системата към местния контекст.

- 2) Определяне на областите, където са необходими промени.



Създаване на предприятие (Eat It, Don't Skip it), Атина

Модулът представлява интердисциплинарен ученически проект, съчетаващ елементи от системите за здравословно хранене и създаващ (социално) предприятие, отговарящо на големите обществени предизвикателства (недохранване, недостиг на ресурси и др.).

Модулът би могъл да се адаптира по различни начини като продуктът, който предприятието произвежда може да представлява и всякакъв вид услуга в помощ на хранителната система.

Приложения на анализа на хранителната и продоволствена сигурност, Амстердам

Решаването на сложния проблем на хранителната и продоволствена сигурност изисква интер- и трансдисциплинарен подход, при който си сътрудничат участници от различни дисциплини и с различен произход. Този модул се фокусира върху аналитичните и практически умения, необходими за прилагането на такъв интер/трансдисциплинарен подход при вземане на решения. За тази цел този модул запознава студентите с настоящите теории за трансдисциплинарните изследвания като цяло и по-конкретно с необходимостта от трансдисциплинарен подход в областта на хранителната и продоволствена сигурност.





ЦЕНТЪР ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ И АНАЛИЗИ

Бул. Цариградско шосе 125
Бл. 26-Б, БАН
етаж 2, офис 208
association.cra@gmail.com
www.cra-bg.org