

# CRA

## FIT4FOOD 2030

Градска лаборатория София



# ХРАНЕНЕТО





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 политическата рамка на Общността - 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 свързва студенти и ученици, специалисти, преподаватели и млади хора с интерес към темата.

Една от основните задачи на City Lab е да се разработи и апробира пилотно практическо (не)формално обучение на ученици, изследователи и специалисти.

Представяме кратко описание на образователен модул насочен към ученици на дванадесет години (шести клас). Ако проявявате интерес към пълната версия на курса, можете да се свържете с нас чрез <http://cra-bg.org/> или на [association.cra@gmail.com](mailto:association.cra@gmail.com).



[fit4food2030.eu](http://fit4food2030.eu) - #FOOD2030EU

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

**ХРАНЕНЕ****РЕЗЮМЕ**

Тема	Хранителни навици
Формат	Кратък учебен курс
Продължителност	6 сесии по 45 минути
Участници	Прогимназиална степен
Възрастова група	12 годишни
Брой участници	10 - 20
Предварителни условия за участие	няма
Брой ръководители	1 - 2



## ПРЕГЛЕД

Модулът предвижда няколко урока за храненето, примери на режими и традициите, свързани с храната, като всеки завършва с примерни задачи, които могат да бъдат доразвити, ако учениците проявят интерес.

## ЦЕЛ

Основната цел на модула е учениците да се запознаят с по-здравословни хранителни навици и културни традиции, свързани с храната, като всеки завършва с примерни задачи, които могат да бъдат доразвити, ако учениците проявят интерес.

## УЧЕБНИ ЦЕЛИ

След успешното завършване на този модул участниците се очаква да могат да ...

- изградят на по-здравословни хранителни навици и режим;
- развият по-отворено съзнание към здравословен начин на живот;
- получат практически познания за калорийния баланс;
- имат познания за хранителните навици на различните култури и техните последствия;
- имат познания за традиционните практики, свързани с храната.

## КЪДЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРОВЕДЕ обучението

Тази дейност може да се проведе в училищата като кратък курс, допълнителни часове или като част от образователни дейности, летни училища. Приема се, че е форма на неформално образование.

## ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ВКЛЮЧВАНЕ НА ИЗКУСТВА, ХУМАНИТАРНИ И СОЦИАЛНИ НАУКИ В КУРСА

Модулът може да включва и дейности като изработка на табла/ плакати.

## ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ВКЛЮЧВАНЕ НА СТРАНИЧНИ СПЕЦИАЛИСТИ

Заинтересовани страни	Роля
Учители	Водеща роля
Експерти в областта на здравето, храненето, спорта, околната среда	Подпомагаща роля

## РЕСУРСИ

Название	Брой
Картони (да бъдат използвани като плакати) <i>Избираемо</i>	10 - 15
Материали за рисуване <i>Избираемо</i>	10 - 15
Хранителни продукти за здравословни закуска или обяд <i>Избираемо</i>	Варира в зависимост от избраната рецепта

## СПЕЦИАЛНИ ИЗИСКВАНИЯ

Обучението може да се проведе в класната стая и в училищната столова, ако учениците предпочитат да бъдат включени в задача, свързана с приготвянето на храна.

## ОПИСАНИЕ

Стъпки	Придобити знания
<p>Водещият избира темите, които би искал да включи в модула.</p> <p>След всяка сесия би било полезно да помолите учениците да работят по индивидуална задача (има предложения за такива след различните теми). По този начин учениците ще бъдат по-ангажирани в дейностите и съдържанието може да бъде доставено въз основа на опита им.</p>	<p>Овладяването на подобни знания води до развиване на умения за създаване на по-здравословни навици.</p>
<p>Какво представлява балансираното хранене.</p>	
<p>Препоръки, които трябва да се следват по отношение на балансираното хранене.</p>	
<p>Теоретично формулиране на принципите на по-здравословния начин на живот.</p>	
<p>Изготвяне на здравословен режим с практически примери.</p>	

## Индивидуални задачи, които можете да включите като отделни упражнения в часовете или свободни занимания

1) Да се състави „Книга на здравето“, в която да се съберат най-важните препоръки за здравословно хранене като условие за добро здраве.

2) „Книгата на здравето“ може да бъде представена на родителите, на по-малките ученици в училище или като отворен плакат като и други ученици и учители могат да добавят своите предложения.

3) Да се подготви балансирано и здравословно меню. Да се подставят практически примери на здравословен режим на хранене.

4) Да се разработи пирамида на здравословното хранене и да се постави на определеното място в училище, така че да бъде видима за всички.

5) Да се подготвят презентации или картини/комикси с основните правила за здравословно хранене, за да се представят на родителите и на останалите ученици в училище. Възможно е и други ученици (които не са част от курса) да участват със своите снимки или презентации.

6) Изработване на плакат „Практикуваме активен спорт и здравословно хранене“.

7) Изработване на плакат „Как се храним у дома и в училище“.

8) Провеждане на анкета за хранителните навици в класа и обсъждане на резултатите. Образец 1.

9) Приготвяне на здравословна рецепта.

10) Организиране на спортни игри на открито (подходящо за летни училища и ски седмични пътувания).

11) Откриване на примери за добри практики в хранителните системи на други страни. Те могат да бъдат свързани с екологично производство, управление на отпадъците или друга част от хранителната система. Обсъждане дали и как тези практики могат да бъдат внедрени в градската ни система.

12) Попълнете стъпките в хранителната система в образец 2.





## Образец 1

# МОЯТ ДЕН

1. Ставам в .....
2. Закусвам около ..... часа и обикновена ям .....
3. След това .....
4. В училище за закуска ям .....
5. Често обядвам .....
6. До този момент през деня съм изпил ..... литра вода.
7. Следобед ям .....
8. Най-често се храня в ..... часа и вечерята ми се състои от .....
9. Преди лягане аз .....
10. Обикновено заспивам към ..... часа.

Стъпки в хранителната система





## Образователни модули посветени на хранителната система

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/>.<sup>1</sup>

### 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

---

<sup>1</sup> 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/>.

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 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

Децата 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

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

### Опитайте алтернативен протеин!

Децата 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.





*Бележки:*



*Бележки:*



[fit4food2030.eu](http://fit4food2030.eu) - #FOOD2030EU

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





## ЦЕНТЪР ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ И АНАЛИЗИ

Бул. Цариградско шосе 125

Бл. 26-Б, БАН

етаж 2, офис 208

[association.cra@gmail.com](mailto:association.cra@gmail.com)

[www.cra-bg.org](http://www.cra-bg.org)