

МЕТОДИЧЕСКИ
МАТЕРИАЛ



МЕТОДИЧЕСКИ
МАТЕРИАЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ
ПО ЗДРАВΟΣЛОВНО
ХРАНЕНЕ НА ДЕЦА
В ДЕТСКИ ГРАДИНИ,
В ПРЕДУЧИЛИЩНО И
В НАЧАЛНО
ОБРАЗОВАНИЕ



МЕТОДИЧЕСКИ МАТЕРИАЛ

Методически материал за обучение по здравословно хранене на деца в детски градини, в предучилищно и в начално образование

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация [съобщение] отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПРОЕКТА

Иновативна обучителна методология за здравословно хранене на децата в предучилищно и начално образование (HealthEDU)

Стратегически партньорства в подкрепа на иновациите

Референтен N на проекта: 2016-1-LT01-KA201-023196

01/10/2016 – 30/09/2018

healthedu.emundus.eu

facebook.com/healtheducommunity

ПАРТНЬОРИ ПО ПРОЕКТА

1. VšĮ "eMundus" (En., Public institution "eMundus"), Литва
2. Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество, България
3. Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Турция
4. Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba (En., Trakai district municipality Pedagogical Psychological Service), Литва
5. Ευρωπαϊκό Εργαστήριο Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας- Edumotiva (En., European Lab for Educational Technology (Edumotiva)), Гърция
6. Florida centre de formacion sociedad cooperativa, Испания
7. Pixel Associazione, Италия

ISBN: 978-619-91211-0-8



Този лиценз Ви позволява (както и на трети страни) да разпространявате, променяте, оптимизирате и използвате произведението с нетърговска цел, при условие че признаете авторството за оригиналното създаване на материала и упоменете имената на партньорите по проекта "HealthEdu" и лицензирате Вашите произведения при същите условия.

АВТОРИ:

Vida Drasutė (Вида Драсуте)¹, Vidmantas Vaičiulis (Видмантас Вайчулис)¹, Miglena Molhova-Vladova (Миглена Молхова-Владова)², Zheni Licheva (Жени Личева)², Zühal Gers (Зюхал Герс)³, Mevlidiye Çakır (Мевлидие Чакир)³, Rasa Ragažinskienė (Раса Рагажинскиене)⁴, Diana Kosovskienė (Диана Косовскиене)⁴, Rene Alimisi (Рене Алимиси)⁵, Vasiliki Pagoni (Василики Пагони)⁵, Mavi Corell Doménech (Мави Корел Доменек)⁶, José Rafael Adell Valero (Хосе Рафаел Адел Валеро)⁶, Benedetta Puccetti (Бенедета Пучети)⁷

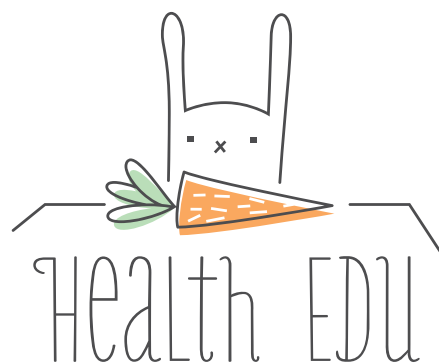
ОЩЕ ДОПРИНЕСЛИ ЗА МАТЕРИАЛА:

Neringa Kelpšaitė (Неринга Келпшайте)¹, Zornitsa Staneva (Зорница Станева)², Mükremin İncedağ (Мюкремин Инджеда)³, José Paulo de Jesus Cesarino Costa (Хосе Пауло де Хесус Коста)⁶, Antonio Giordano (Антонио Джордано)⁷

ПРЕВОД ОТ АНГЛИЙСКИ: Lazarinka Andreeva (Лазаринка Андреева)

РЕДАКТОР НА ПРЕВОДА: Zornitsa Staneva (Зорница Станева)

ДИЗАЙН ОТ Laura Gricienė (Лаура Грикиене)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

МЕТОДИЧЕСКИ МАТЕРИАЛ

Методически материал за обучение по
здравословно хранене на деца в детски градини,
в предучилищно и в начално образование

ПРЕДГОВОР	10
БЛАГОДАРНОСТИ	12
РЕЗЮМЕ	13

I ЧАСТ. КОНТЕКСТУАЛНА РАМКА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ В ОБРАЗОВАНИЕТО 16

1 КОНЦЕПЦИЯ И ЗНАЧЕНИЕ НА ХРАНЕНЕТО 18

1.1	Значението на здравното образование и обучението по здравословно хранене в детските градини и началните училища	18
1.1.1	Училищната среда е от значение	19
1.1.2	Как най-добре да реализираме обучението по хранене	21
1.1.3	Резултати от ефективното обучение по хранене	22
1.2	Хранене: защо е важно в училищната възраст на децата	23
1.2.1	Хранене в предучилищна възраст	24
1.2.2	Хранене в училищна възраст	26

2 ЗДРАВНИ ПРОБЛЕМИ, СВЪРЗАНИ С ХРАНЕНЕТО 28

2.1	Затлъстяване (обучителни дейности, които могат да бъдат организирани в клас)	28
2.1.1	Измерване на наднорменото тегло и затлъстяването	29
2.1.2	Ролята на училищата	30
2.2	Анорексия (обучителни дейности, които могат да бъдат изпълнявани в час)	33
2.2.1	Ролята на училищата	34
2.2.2	Как да разпознаваме и реагираме на хранителните разстройства?	35
2.3	Авитаминоза	36
2.4	Диабет (обучителни дейности, които да бъдат изпълнявани в час)	44
2.4.1	Какво могат да предприемат родителите на деца с диабет?	45
2.4.2	Препоръчителни нива на кръвната захар	45
2.4.3	Нива на кръвната захар за диагностициране на диабет	46
2.4.4	Управление на деца с диабет в училищната среда	47
2.5	Кръвно налягане	51
2.5.1	Симптоми.	51
2.5.2	Първична (съществена) хипертония	52
2.5.3	Вторична хипертония	52
2.5.4	Усложнения	53
2.5.5	Стил на живот и роля на родителите	53
	ИЗТОЧНИЦИ	54

3 ЕМОЦИОНАЛНИ АСПЕКТИ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ 58

3.1	Културни аспекти на храната	58
3.2	Психологически аспекти на храната	59

- 3.3 Какво е емоционално хранене 60
- 3.4 Емоционално въздействие на избора на храна според родителския стил и хранителните практики 61
- 3.5 Фактори, допринасящи за емоционално хранене 62
 - 3.5.1 Свързани разстройства 63
 - 3.5.2 Биологични фактори и фактори на средата 63
 - 3.5.3 Емоционално хранене в детството 64
 - 3.5.4 Затлъстяването сред децата и емоционалното хранене 65
- 3.6 Прекратяване на практиката емоционално хранене 66
- ИЗТОЧНИЦИ 67

II ЧАСТ. МЕТОДОЛОГИЧЕСКА И ПЕДАГОГИЧЕСКА РАМКА ЗА ВЪВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ 68

- 1 КЛЮЧОВИ ПЕДАГОГИЧЕСКИ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИ МОМЕНТИ 71**
 - 1.1 Кооперативно учене 73
 - 1.2 Учение чрез проекти 76
 - 1.3 Развиване на базови компетенции 81
- 2 ФОКУС ВЪРХУ ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ ТЕХНИКИ В РАМКИТЕ НА HEALTHEDU 82**
 - 2.1 Разказване на истории 83
 - Образователната стойност на приказките/историите 83
 - 2.2 Ролеви игри 85
 - 2.3 Обучителни игри 88
 - 2.4 Мозъчна атака и дискусии 90
 - 2.5 Работа по групи 92
 - 2.6 Уроци с допълнителни дейности 93
 - 2.7 Обучителни пътувания 94
 - 2.8 Гостуващи лектори-експерти 96
 - 2.9 Демонстрации 96
 - Фигура: Демонстрацията в стъпки 97
 - Резюме 97
 - ИЗТОЧНИЦИ 99

III ЧАСТ. ПРАКТИЧЕСКА РАМКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ХРАНЕНЕ 104

- 1 СЪЗДАВАНЕ НА ДЕЙНОСТИ ЗА КЛАСА, СВЪРЗАНИ С ОБУЧЕНИЕ ПО ХРАНЕНЕ 106**
 - 1.1 Инструкции за учителите 106
 - 1.2 Тематични сфери в обучението по хранене в дейностите, предложени за реализиране в класна стая 110
 - 1.2.1 Хранителната пирамида (обучителни дейности, които могат да бъдат

изпълнени в класната стая) 110

1.2.2 Водата в нашата диета (обучителни дейности, които могат да бъдат реализирани в клас) 125

1.2.3 Потребност от физическа активност 131

1.2.4 Обучителни дейности, които насърчават учениците да разсъждават относно своите хранителни навици 140

1.2.5 Насърчете учениците да опитват нови неща 148

ИЗТОЧНИЦИ 155

2 ЗНАЧЕНИЕ НА СЕМЕЙНОТО УЧАСТИЕ В ПРОЦЕСА НА ОБУЧЕНИЕ 156

2.1 Защо е важно семейното участие в процеса на обучение? 156

2.2 Причини за липсата на семейно участие в процеса на обучение 158

2.3 Нови подходи за сътрудничество между семейство и учители в полза на здравословното хранене на децата 160

ИЗТОЧНИЦИ 163

3 ТВОРЧЕСКИ И ЗАБАВНИ НАЧИНИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА ДЕЦАТА ДА СЕ ХРАНЯТ ЗДРАВΟΣЛОВНО 164

3.1 Създаване на атрактивни дейности за децата в училище и в къщи 165

3.1.1 “Изяж дъгата” 165

3.1.2 Дъга от плодове и зеленчуци! 165

3.1.3 Откъде идвам? 166

3.1.4 Малко познати факти за храните 166

3.1.5 Забавни плодови и зеленчукови закуски 166

3.1.6 Забавна здравословна кръстословица 167

3.1.7 Да познаем какво има в буркана 167

3.1.8 Светофар на храните 167

3.1.9 На лов за храна 167

3.1.10 Островът на съкровищата 168

3.1.11 Изкуство с храната 168

3.1.12 Отбелязване на важни световни събития, свързани с храна, вода и здравословно хранене 168

3.1.13 Експериментиране с храна и вода 169

3.1.13.1 Оцветени растения 169

3.1.13.2 Огледално отражение 169

3.1.13.3 Магическа вода 170

3.1.13.4 Торбичка с дъжд 170

3.1.13.5 Цветни сапунени мехури 170

3.1.13.6 Магически мехур 171

3.1.13.7 Рисуване със свещ по вода 171

3.1.13.8 Танцуващи стафиди 172

3.2 Здравословни рецепти, които да сготвим с децата 172

3.2.1 “Здравословна торта” 172

- 3.2.2 “Сурови био бонбони” 173
 - 3.2.3 “Плодов сандвич” 173
 - 3.2.4 “Пълнозърнест бананов хляб “ 174
 - 3.2.5 “Спаначено руло” 174
 - 3.3 Връзки към образователни филми, електронни книги и прочие. 175
- ИЗТОЧНИЦИ 175

IV ЧАСТ. КАКВО СЕ СЛУЧВА В КУХНЯТА? 176

1 КАКВО СЕ СЛУЧВА В КУХНЯТА? 178

- 1.1 Значението на включването на екипа, отговорен за приготвянето на училищната храна, в срещи по въпросите, свързани със здравословното хранене 178
 - 1.2 Значението на организирането на обучения, насочени към екипите в кухните за приготвяне на училищна храна, по въпроси свързани с образователния аспект на храната, образователната ѝ сила, храната като образователен инструмент на обяд/закуска/вечеря 180
 - 1.3 Хранителни комбинации, баланс между протеини и въглехидрати 181
 - 1.3.1 Хранителни аспекти 182
 - 1.3.2 Протеинови нужди 182
 - 1.3.3 Липидни нужди 183
 - 1.3.4 Въглехидратни нужди 183
- ИЗТОЧНИЦИ 183

V ЧАСТ. ДОБРИ ЕВРОПЕЙСКИ ПРАКТИКИ В ОБЛАСТТА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ 184

- ### **1 ДОБРИ ЕВРОПЕЙСКИ ПРАКТИКИ В ОБЛАСТТА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ 186**
- 1.1 Местни практики 186
 - 1.2 Регионални практики 187
 - 1.3 Национални практики 188
 - 1.4 Международни практики 189
- ИЗТОЧНИЦИ 190

VI ЧАСТ. ЕЖЕДНЕВНОТО ХРАНЕНЕ 192

1 ЗНАЧЕНИЕТО НА РИТМИЧНОСТТА В ХРАНЕНЕТО 194

- 1.1 Кое време е подходящо за хранене и какво да изберем за консумация? 195
 - 1.1.1 Закуска 195
 - 1.1.2 Късна закуска. Полезна или не? 196
 - 1.1.3 Сутрешно похапване (към единадесет) 197
 - 1.1.4 Кога и какво да ядем за обяд: съчетанието от 4 вкуса е идеално? 197
 - 1.1.5 Следобедна закуска 198

1.1.6	Вечеря	198
1.2	Заклучения	199
2	ПЛАНИРАНЕ НА ХРАНЕНИЯТА И НА МЕНЮТО	201
2.1	Защо е важно планирането на менюто?	202
	ИЗТОЧНИЦИ	207
3	ПОВЕДЕНИЕ НА МАСАТА	208
3.1	Маниери на хранене	209
3.2	Способности на детето и обучение по маниери на хранене според възрастта	210
3.2.1	На какво са способни повечето три годишни?	210
3.2.2	На какво са способни повечето деца на възраст до шест години?	211
3.2.3	На какво са способни повечето деца на възраст над шест години?	211
3.3	Значението на храненето на семейството заедно	212
3.4	Комуникация на масата	214
3.5	Включване на децата в готвенето	215
3.6	Хранене	216
3.7	Подготовка за хранене	217
3.8	Правила за подреждане на масата	219
3.9	Кухненски прибори	220
3.10	Какво трябва да знае всяко дете	221
3.11	Церемониите на храненето	221
	ИЗТОЧНИЦИ	223
4	РЪКОВОДСТВО ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА (КЪМ УЧИТЕЛИТЕ, ОТГОВОРНИТЕ СЛУЖИТЕЛИ И СЕМЕЙСТВОТО)	226
4.1	Безопасност на храната: определение	227
4.2	Европейска политика за безопасност на храните	228
4.3	Какво включва политиката на ЕС за безопасност на храните	229
4.4	Практически предложения за гарантиране безопасността на храните	235
4.5	Добра хигиена на храните	240
4.6	Здравословни и нездравословни методи за приготвяне на храна и тяхното значение	242
4.7	Как да правим комбинациите привлекателни	244
4.8	Представяне на ястията	245
4.9	Оформяне на здравословна и балансирана диета	246
4.10	Аспекти на автономията на децата на обяд	247
	ИЗТОЧНИЦИ	249

АНЕКС 250

ПРЕДГОВОР

Съществуват много различни подходи по отношение на това, което следва да наричаме здравословно хранене. Всеки индивид, семейство или общност решава какво е най-подходящо за тях, според ценностите, които споделят, възможностите, с които разполагат и други фактори. Малките деца подражават на това, което виждат, особено през първите седем години от техния живот; те наблюдават какво правят майките, бащите, учителите или другите заобикалящи ги възрастни или по-големи братя и сестри правят. Те възприемат вътрешните гледни точки и убеждения, които управляват живота, мислите и поведението на възрастните. По този начин решение от страна на възрастните да водят здравословен начин на живот и хранене има директно въздействие върху формирането на здравословни хранителни навици от страна на децата.

Децата често започват да посещават дадена образователна институция през първите години от техния живот, когато се полагат основите на същия този живот: някои започват предучилищно образование, други детска градина, а трети – начално образование. Това означава, че ако до този момент детето е било обучавано единствено у дома, от този момент нататък ще бъде обучавано и в избраната образователна институция. Поради това е важно да има хармония в отношенията, ритъма, хранителните особености, които се случват вкъщи и в образователната институция.

Проект HealthEDU се стреми да развие грамотност в областта на храненето не само сред самите деца, но и сред образователните институции, започвайки от споделянето на добри практики и опит, преминавайки през преглед на особеностите в образователните институции в различните европейски страни, тенденциите за мониторинг, обсъждане на ползите и значението от здра-

вословното хранене, както и вредата от недोхранването, обсъждане на методи, възможности и инструменти за обучение. Като имаме предвид, че децата са любопитни и търсят баланс между обикновените и познати им неща, които им дават усещане за сигурност, и онези, които са нови и все още не проучени, екипът предлага да развива хранителната грамотност посредством игри, разкази и креативни дейности. Ние вярваме, че холистичното хранително обучение, ориентирано в посока на развитие на здрави деца не следва да се основава на забрани или заповеди, а по-скоро да търси начин за предаване мнения, които стъпват на задълбочено познаване на човека и неговото/нейното развитие. Много е важно да има знание, а това какво точно ще използваме в дадена ситуация ще зависи от свободния избор на участника в даден процес. Надяваме се, че всички ще намерят информацията в тази книга за полезна и че тя ще бъде изходна точка за по-нататъшно развитие.

Надяваме се, че всички ще намерят информацията представена в тази книга за полезна, както и че за някои тя може да постави началото на едно бъдещо лично развитие. Очакваме материалът в тази книга и чудесният опит на експертите в сферата на развиването на грамотност в сферата на здравословното хранене ще ви бъдат от полза да разберете значението на полезната храна и хранителни навици, както и ще ви даде идеи и вдъхновение за обучителни дейности с децата в това направление. Пожелаваме на всички успех в тази трудна, но изключително важна обучителна работа!

Екипът по проект HealthEDU

БЛАГОДАРНОСТИ

От цялото си сърце искам да благодаря за всички, които допринесоха за изпълнението на проекта и вложиха усилия този труд да стане факт; на всички, които подкрепиха идеята, целта, дейностите на проекта и които намериха тази работа за важна; на всички, които коментираха първоначалната версия на книгата и дадоха идеи и съвети, защото всяка идея и всеки съвет заслужават внимание и водят до растеж и развитие. Голямо благодаря на екипа на Education Exchanges Support Foundation, които ни съветваха и подкрепяха. БЛАГОДАРЯ на всички образователни институции – бенефициенти – които се включиха в проекта, участваха в семинарите, изразяваха мнения относно развитието на методическия материал и като цяло изпълнението на проекта, оцениха предложените от нас инициативи и организираха толкова много дейности за децата, както и останаха отворени за иновации, знания и предизвикателства. БЛАГОДАРЯ на екипа по проекта, който сподели знания, добри практики и посвети толкова много време на дейностите по проекта. Свършената работа, високата оценка от страна на образователните институции, желанието за устойчиво продължение на дейностите, ни дават основание да вярваме, че инициативите на този проект ще бъдат продължени и изпълнявани широкомащабно в образователни институции, общности и семейства на европейско ниво.

Ръководител на проекта, Вида Драсуте

РЕЗЮМЕ

Този методически материал един от резултатите по проект по програма Еразъм+, КД2 Стратегически партньорства “ИНОВАТИВНА ОБУЧИТЕЛНА МЕТОДОЛОГИЯ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА ДЕЦАТА В ПРЕДУЧИЛИЩНО И НАЧАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ” (HealthEDU), номер 2016-1-LT01-KA201-023196, разработен с цел създаване на иновации в направление училищно образование. 6 европейски страни, 7 институции (партньори) 1 взеха участие в разработването на този материал. Всяка страна има културни особености, различен опит в сферата обект на внимание на проекта, а в някои случаи дори и различни подходи за обучение по здравословно хранене. Ето защо този методически материал е създаден на база на обединен опит, дискусии и споделяне на добри практики.

Тази книга е пълна с информация и дейности, които ще помогнат на учители и родители да развият и укрепят навици за здравословно хранене сред децата. Докато разработваха този материал, авторите постоянно мислеха за двете целеви групи по проекти – първата, деца на възраст между 4 и 10 години – и другата, обхващаща останалите членове на общността в образователните институции, обкръжаващи децата, а именно педагози, членове на семейства, служителите в столовата, специалистите по хранене, както и други възрастни, обучаващи децата или имащи реално или потенциално въздействие върху тяхното образование.

1

VšĮ „eMundus“, Литва – организация координатор
Trakai district municipality Pedagogical Psychological Service (till 2017 10 Trakai Educational Assistance Authority) (orig. Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba), Литва
Pixel Association (orig. Pixel Associazione), Италия
Фондация за развитие на културния и бизнес потенциал на гражданското общество, България
Florida educational cooperative group (orig. Florida centre de formacion sociedad cooperativa), Испания
Kayseri Provincial Directorate of National Education (orig. Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü), Турция
European Lab for Educational Technology, Гърция

Екипи от професионалисти (изследователи, педагози, специалисти по хранене, мениджъри, съветници) с дълъг опит в сферата на здравословното хранене или изобщо в сферата на образованието в своите страни, създадоха този материал, който очакваме на първо място да бъде от полза на обучители/педагози в детските градини и началните училища, както и на родители и обучители, които работят в сферата на развиването на грамотност у децата по отношение на храненето. На второ място, очакваме материалът да е полезен за онези, които приготвят храна и които искат тази храна да е здравословна, да е приготвена по полезен начин и да е добре поднесена и вкусна.

Освен това, тази книга е предназначена за всички, които се интересуват от иновативни обучителни методологии във връзка с насърчаване на здравословно хранене. Методологията дава практически упражнения, обучителни примери, съвети и игри, които да са в помощ на децата в израстването им като съзнателни потребители от най-ранна възраст.

Тази книга има шест основни части, както и анекси, добавени като допълнителен материал, с готови за използване практически упражнения за децата.

Първата част, която е наречена Контекстуална рамка на здравословното хранене в образованието е насочена най-вече към онези, които заобикалят децата и влияят на техните хранителни навици (родители, учители, членове на семейството и други). Главите в тази част са насочени към потребността от обучение по здравословно хранене в детските градини и началните училища, здравни проблеми, които са свързани с лоши хранителни навици. Глава Концепция и значение на храненето предоставя информацията относно въпроса защо обучението в сферата на здравословното хранене в детските градини и началните училища е от съществено значение за децата на съответната възраст, относно начините, по които училищната среда влияе на поведението на децата, как да реализират обучение по здравословно хранене и на какви резултати би трябвало да се надяват. Глава Здравни проблеми, свързани с храненето е насочена към родители, учители и обучители по здравословно хранене, които искат да научат повече за науката зад храненето и рисковете от различни заболявания. Главата би трябвало да е полезна за онези, които изучават или работят в сферата на храненето и здравето (например училища и детски градини), както и онези, които биха желали да получат повече подробности относно науката зад храненето. Глава Емоционални аспекти на здравословното хранене описва такива теми като културните, психологически аспекти на храната, емоционално хранене и емоционално въздействие върху хранителния избор, който децата правят.

Втората част, която е озаглавена Методологическа и педагогическа рамка за въвеждане на обучение по здравословно хранене е насочена най-вече към учители, обучители и онези, които се интересуват от прилагането на стратегия за обучение в областта на храненето и от предлагането на педагогически смислени дейности за насърчаване на утвърждаването на навици за здравословно хранене от най-ранна възраст. Тази част обхваща глави като Ключови педагогически и методологически моменти, която се занимава с кооперативното учене, ученето чрез проекти и целите, стратегиите и оценката на тези теории, както и с развиването на базови компетенции. В тази част вие ще откриете фокус върху такива педагогически техники като разказване на истории, ролеви игри, обучителни игри, мозъчна атака, работа по групи, уроци с допълнителни

дейности, демонстрации, гостуващи лектори-експерти в рамките на HealthEDU.

Третата част на материала е практическа, озаглавена Практическа рамка на обучението по хранене. Глава Създаване на дейности за класа, свързани с обучение по хранене в тази част дава насоки на учителите, представя тематичните сфери в обучителните дейности за класните стаи, включва хранителната пирамида и обучителните дейности, предложени за реализиране в класната стая. В тази част една от главите е предназначена за обсъждане на Значението на семейното участие в процеса на обучение: защо е важно семейното участие в процеса на обучение; причини за липсата на семейно участие в процеса на обучение; нови подходи за сътрудничество между семейство и учители в полза на здравословното хранене на децата. Третата глава Творчески и забавни начини за насърчаване на децата да се хранят здравословно предлага обучителни дейности за децата, които могат да бъдат реализирани в училищата и детските градини или в домашни условия. Тук ще откриете линкове към предложени обучителни филми, електронни книги и други материали.

Част Какво се случва в кухнята е ориентирана по-скоро към онези, които работят в столовата и приготвят или сервират храната за децата. Тук се говори за значението на включването на тези специалисти в училищните срещи по въпроси свързани със здравното образование; за значимостта на обучителните курсове за тези служители по такива теми като образователните аспекти на храната, образователната сила на храната, храната като образователно средство на закуска, обед и вечеря; хранителни аспекти.

Следващата част представя добри европейски практики – на местно, регионално, национално и международно ниво - в сферата на здравословното хранене, които са събрани по време на изпълнението на първата фаза на проекта от всички партньори.

Последната част, озаглавена Ежедневното хранене, говори за значението на ритмичността в храненето, подходящите ястия за различните хранения през деня; дава съвети за планирането на храненето и описва защо е важно да се планира менюто. Глава Поведение на масата представя маниерите на масата, способностите на детето да възприема различни видове поведение на масата си според възрастта, значение на хранителните навици на членовете на семейството и на храненето заедно, общуване на масата, включване на децата в приготвянето на храната, правила за хранене, както и някои съвети за приготвяне за хранене, правила за подреждане на масата, информация за приборите. Книгата завършва с глава Ръководство за приготвяне на храна, което е насочено към всички (обучители, хората, приготвящи храната в столовата, семейството).

Можете да откриете всички резултати по проекта на: healthedu.emundus.eu

Можете да откриете всички примери за добри практики, впечатления от обучителните събития, както и информация и коментари на нашата социална мрежа: facebook.com/healtheducommunity

Пожелаваме ви материалът да ви достави удоволствие и успех в практическото му използване!



1 ЧАСТ

КОНТЕКСТУАЛНА
РАМКА НА
ЗДРАВΟΣЛОВНОТО
ХРАНЕНЕ В
ОБРАЗОВАНИЕТО



КОНЦЕПЦИЯ И ЗНАЧЕНИЕ НА ХРАНЕНЕТО

1.1

Значението на здравното образование и обучението по здравословно хранене в детските градини и началните училища

Обучението по хранене е дефинирано като „всяка комбинация от образователни стратегии, съпроводена от дейности по подкрепа от страна на средата, оформени така, че да фасилитират доброволното възприемане на избор на храна и поведение спрямо храненето, които са здравословни и полезни; образованието по въпросите на храненето се предоставя чрез множество канали и включва дейности, които са индивидуални, общностни и на политическо ниво.” (Contento, I. R. 2008).

Храненето има водещо въздействие върху физическото и психическото развитие в началото на живота. Насърчаването на здравословни хранителни практики и редовна физическа активност още в началото на живота има важно потенциално въздействие както върху здравето, така и върху добрия тонус по време на детските години и следващите фази от човешкия живот (CDC, 1996). Хранителни навици развити в най-ранна детска възраст могат да окажат влияние върху предпочитанията и практиките в по-късните фази на живота 1–4. Докато растат и се развиват, децата постепенно и прогресивно придобиват и заучават хранителни навици и практики. Излишно е да казваме, че хранителното образование е ключов елемент за промотиране на здравословно хранене през целия живот и активна двигателна култура, която трябва да

стартира от най-ранните фази на живота 8–11.

Първоначално семейството играе най-важна роля в процеса, не само като отговаря за храненето на детето, но също и за залагането на норми в семейството, създаване на модели за подражание и насърчаване на определени видове поведение и награждаване или ограничаване на други (Birch & Fisher, 1998). При все това, по време на училищните години, когато социалното обкръжение около детето се разнообрази, външните за семейството влияния прогресивно се увеличават.



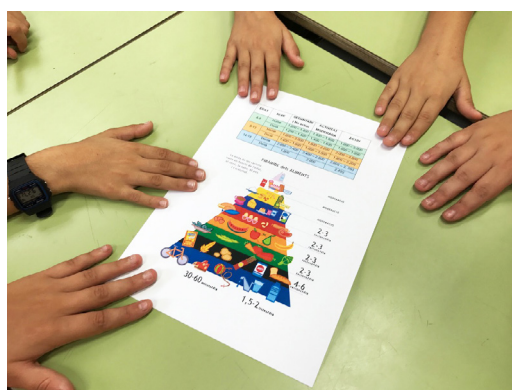
1.1.1 Училищната среда е от значение

Училищата са особено важна част от социалната среда, която оформя поведението на младите хора, защото предлага възможности за практикуване на здравословен тип поведение (Parcel et al., 1989). Училищното здравно образование се случва както в, така и извън класната стая. Политиките, които едно училище възприема, физическата и социалната среда, която осигурява на децата, програмата, която избира да следва, както и качеството и методите за обучение имат потенциал значително да повлияят на здравето на учениците и на всички останали в училището. Училищната среда може да бъде в подкрепа или в разрыв с посланията на здравното образование и може да насърчава или да създава бариери пред здравословното поведение (Carter & Swinburn 2004).

Очевидно е, че училищата предоставят най-ефективния и ефикасен начин за достигане до голям сегмент от населението: млади хора, служители в образователната институция, семейства и членове на общността (Aldinger & Jones, 1998; Dixey et al, 1999). Когато тази възможност е съчетана с питателна, високо-качествена храна в училищата, образованието по въпроси на храненето несъмнено е една от най-ефективните стратегии за насърчване на здравословни хранителни навици и за подобряване на здравния статус на децата.

Една от причините, поради които образованието по въпроси на храненето в училищната среда е толкова мощно е, че никоя друга обществена институция не поддържа толкова продължителен и интензивен контакт с децата (Carter & Swinburn 2004). В допълнение към това, в този период, децата са по-независими, започват да правят свой личен избор на храна и вземат решения по отношение на това, с което се хранят. (Story et al, 2002). Не трябва обаче да се забравя, че контекста, в който учениците учат за здравословното хранене, е ключов за определяне на това колко възприемчиви ще бъдат те (Crockett and Sims, 1995).

Ясно е, че обучението по хранене в училищната среда е важен компонент от здравето на самото училище като цяло. Училищата могат да достигнат до почти всички деца и младежи по време на първите две декади от техния живот и са идеално място за оказване на въздействие по отношение на здравето (Carter & Swinburn 2004) и като такова, преподаването на здравословни хранителни навици на децата, в рамките на техния образователен опит е ключово за развитие на здравословни хранителни навици.



1.1.2

Как най-добре да реализираме обучението по хранене

Децата и младите хора имат нужда да подобряват своя опит като информирани потребители, способни да правят своя избор на храни в едно сложно общество, в което се предлагат все повече храни. Обучението по здравословно хранене в училищната среда следва да се фокусира не само върху хранителна информация, но и върху развиване на умения и поведение, свързани с такива области като приготвяне на храна, съхранение на храна; социални и културни аспекти на храната и храненето; укрепване на самочувствието и положителния физически имидж и потребителски аспекти (Dixey et al, 1999). Според Contento, “обучението по хранене има големи шансове да е ефективно в случаите, в които се фокусира върху поведение/действие (а не само знание) и създаване на системни връзки между релевантната теория, проучвания и практика.”

Изпълнението е комплексен и обикновено бавен процес. Особеностите на учителите, образователните материали и подкрепата, която се предоставя от страна на фасилитаторите и екипа определят реализацията на програмата (Baranowski & Stables, 2000; Kealey et al, 2000). Предварителното ѝ тестване позволява адаптация и подобряване на дизайна и времето необходимо за приемане на програмата (Hoelscher et al, 2002). Учителите често се оплакват от липсата на ясна програма, подходящи материали или обучителни практики.

За да бъдат ефективни стратегиите за насърчаване на правилно хранене трябва да бъдат креативни, въвличащи, достъпни от финансова гледна точка и широко разпространени. Също така трябва да вземат предвид нуждите и интересите на учениците, учителите и училището като цяло.

Други характеристики, които допринасят за подобряване на ефективността са предоставяне на адекватна продължителност и интензитет на интервенцията, включване на семействата, съобразеност с най-малките деца и включване на самооценка и обратна връзка при дейности с по-големи деца. Храненията в училищата са ценна възможност за обучение по хранене. Ударието върху поведенческите фактори и факторите на средата при успешни физически дейности и хранене в училище подчертава значението на включването на родителите и членовете на обществото.

Концепциите за храненето следва да бъдат прилагани през цялата година, а учениците да учат за храната и храненето в рамките на възможно най-много предмети, включително математика, науки, социални науки, спорт и здравно образование. В допълнение обучението по правилно хранене трябва да се простира отвъд класната стая и да включва множество комуникационни канали. Учителите, специалистите, които приготвят храната за децата и членовете на семейството всички играят роля за насърчаването на здравословни хранителни навици. Поради това обучението по правилно хранене трябва да бъде обвързано с училищната среда и средата въкъщи.

Обучението по хранене следва да бъде изчерпателно и да бъде оформено по начин, който да помага на учениците да:

- Подобряват хранителната си грамотност чрез изучаване на основните хранителни съставки, ползите на здравословното хранене и сигурното приготвяне на храна;
- Придобират умения, свързани с храненето, като например разбиране на информацията на етикетите, разбиране на информацията за хранителните съставки и оценяване на рекламите;
- Оценяват личните хранителни навици чрез използване на системи от сорта на MyPlate и 2010 Dietary Guidelines for Americans.



1.1.3 Резултати от ефективното обучение по хранене

Научните доказателства са в подкрепа на тезата, че хранителните навици в ранните детските години оказват влияние върху формирането и растежа на детето; имат въздействие върху здравето не само по време на този период от живота, но и върху потенциалния риск за развиване на или предотвратяване на хронични заболявания по-късно в зрелия живот (Nicklas et al, 1993). Децата и младите хора, които се приучават да се хранят здравословно, които са насърчени да са физически активни, да избягват да пушат и да се научат да управляват стреса, което има потенциал да намали въздействието а хроничните заболявания в зряла възраст. Въпреки

че не попада в обхвата на настоящата разработка, заслужава си да споменем, че хранителните навици, които са устойчиви в младежките години има голям шанс да се задържат и в зряла възраст (Kelder et al, 1994).

Обучението по хранене ефективно помага на децата да постигнат здравословни индекс на телесната маса и тегло, повишавайки консумацията на плодове и зеленчуци, създавайки положително отношение към плодовете и зеленчуците и евентуално подобрявайки академичните резултати. Обучението по хранене насърчава децата да се хранят със здравословните храни, които им се предлагат чрез различните програми, както и да правят и други хранителни избори. То предоставя на децата знания и умения за здравословен живот и създава среда, в която здравословният хранителен избор е лесен избор. Посредством обучение по хранене децата получават опит и в готвене, опитване, градинарство и учене за храната, за да бъдат способни да поемат отговорност за решенията, които ще вземат във връзка с тяхното добро здраве.

Една допълнителна и вероятно неочаквана полза от обучението по хранене е положителното въздействие върху академичните резултати, демонстрирано от някои проучвания показват. Храненето в детска възраст допринася не само за поддържане на здравето, но и за оптимизиране на резултатите от ученето – проучванията демонстрират, че доброто хранене допринася за подобряване на състоянието на децата и техните способности да учат, което ще подобри техните резултати в училище.

От по-практична гледна точка, проучванията демонстрират, че 35-50 часа на година ориентирано спрямо поведението обучение по хранене дава на учениците мотивацията и уменията, които са им необходими, за да правят здравословен избор.

1.2

Хранене: защо е важно в училищната възраст на децата

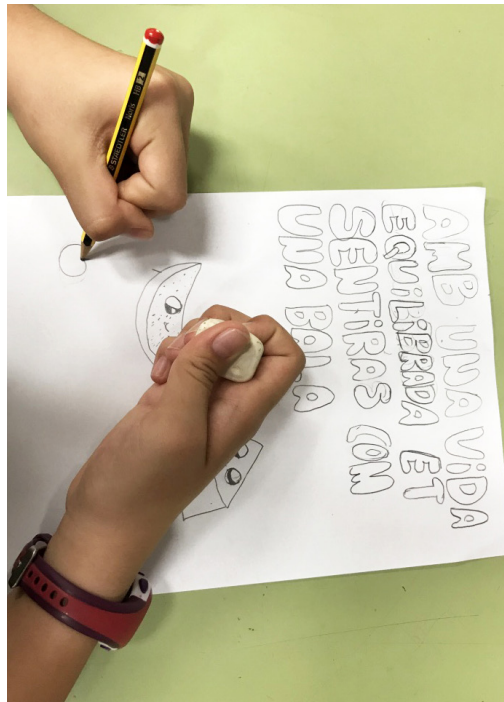
Социалното и икономическо развитие на една страна основно зависи от потенциала на нейните човешки ресурси. Всички живи същества, без изключение, се нуждаят от хранителни вещества, за да оцелеят (Yilmaz and Özkan, 2007, 89). Да бъдат достатъчно качествено нахранени е от огромно значение за това хората да могат да изпълняват дейности, свързани с други потребности (Erten, 2006). Като имаме това предвид, за да разполага една страна със здрави, продуктивни и способни индивиди в обществото, за бебетата и децата е от съществено значение да се хранят богато и балансирано в периода на бързо развитие и растеж. (Ваукап, 1999, 50). Така че храненето е изключително важно през всички периоди от живота, както е раното детство, така и до дълбока старост (Pekşen-Akça, 2010. 90).

Храненето представлява обработване и използване на хранителни вещества в организма, за да расте, да се развива, да е здрав и жизнен в дългосрочен план. Съществуват много научни данни, според които в случаите, когато една от важните съставки липсва в организма или се приема в по-голямо или по-малко количество от необходимото, растежът и развитието се спират и се появяват здравословни проблеми (Baysal, 2004:9). Целта на храненето е да снабди човека с достатъчно енергия и хранителни вещества според възрастта, пола, работата и другите специфични условия, които са налице. (Kılıç and Şanlıer, 2007: 32). Животът има различни фази – ранна бебешка, детска, младежка, зряла и стара. Да сме здрави през всички тези фази в голяма степен зависи от това как се храним.

Една добре балансирана и адекватна диета е онази диета, при която се консумират различни храни в достатъчни количества, без загуба на хранителна стойност и без влошаващи здравето ефекти, от която хората се нуждаят, за да растат, да живеят и да изпълняват своите дейности. (Açıkgöz, 2006).

1.2.1 Хранене в предучилищна възраст

В днешно време всички са единодушни относно значението на храненето в предучилищна възраст. Децата имат отличен капацитет за учене в този период, когато те също така и се формират като личности (Aral et. al. 2003:15). По време на този период семействата и учителите играят важна роля за формирането на хранителните навици на децата, както и на всички други навици, свързани с предучилищната възраст (Neyzi and Ertuğrul, 1989:358). Добре известно е, че децата в тази възраст и младите хора са онези, които най-сериозно са повлияни от неправилното хранене. Децата се сдобиват с хранителни навици основно в предучилищна възраст, поради което тези навици не само повлияват на остатъка от техния живот, но също така биха могли да бъдат причината за различни заболявания (Demirkaupak, 2004:2, Кауа, 1999:10). От тази гледна точка, индивидите трябва да бъдат обучавани да се хранят правилно (Dereköy, 2006). Това обучение изисква умели и квалифицирани учители. Учителите, обучителите и квалифицираните инструктори, работещи като част от детското образование, са ключови фигури за ефикасна и високо-качествена обучителна среда. Те са добри в създаването на високо-качествена среда, както и за даването на пример за подражание, което може да доведе до промени в поведението на децата. В ролята на най-мощните модели на подражание, обучителите следва да се вслушват в децата и да разберат, кои са най-нелюбимите им храни, като ги оставят да се изразят. Освен това, за да променят негативното отношение на децата спрямо определени храни въпросните експерти трябва да консумират същите тези храни или напитки, когато са с децата и да ги водят за целите на гарантирането на адекватни и балансиранни хранителни навици.



дори като следват модели, които виждат по телевизията или чрез други медийни канали. Това означава, че личността на детето и навиците, които ще влияят на живота като възрастен, се формират в предучилищна възраст. Положителните хранителни навици ще помогнат и за предотвратяване възникването на различни заболявания в бъдеще (Merdol 1999:15, Кава 1999:25).

Деца на възраст от 7 до 10 години са в училищна възраст. В този период се случва най-голяма част от критичното учене, поради което е от съществено значение какво количество и в какво съотношение ще бъдат нутриентите, които децата ще поглъщат. В този период децата се нуждаят от много протеини, зърнени храни, фибри, плодове и зеленчуци и от по-малко въглехидрати и мазнини. Обикновено родителите подготвят за децата си храни, богати на въглехидрати и мазнини, което смятат, че ще подобри усвояването на нови знания. Такава диета определено е погрешна, забавя ученето и води до затлъстяване.

Придобиването на здравословни хранителни навици по време на годините в начално образование са в сърцевината на следните притеснения:

- подпомагане на здравословното развитие и растеж на децата.
- предотвратяване на заболявания като анемия поради дефицит на желязо, лошо хранене и ранна загуба на зъби.
- подобряване на здравето в дългосрочен план и намаляване на риска от хронични заболявания (сърдечно-съдови, диабет от тип 2, високо кръвно налягане, някои видове рак, остеопороза и други) в зряла възраст (Turkish Republic, Ministry of Health, 2013).

Как да създадем добри хранителни навици сред децата в предучилищна възраст:

- Храната, която се дава на децата трябва да бъде по-малко количество от това, което се предвижда, че трябва да консумират.
- Този период е най-доброто време да научим децата, че храненето е необходимо.

- Сигнали за глад и нужда от страна на децата трябва да бъдат наблюдавани внимателно и удовлетворявани.
- На децата трябва да се позволява да се хранят сами.
- Децата не бива да бъдат принуждават да изяждат всичко, което е сложено в тяхната чиния.
- Храненията следва да се сервират в подходящи времеви интервали.
- Трябва никога да не се забравя, че децата са изложени на значително по-висок риск от заболявания, свързани с храната.



1.2.2

Хранене в училищна възраст

В съвременния свят хората прекарват най-важната част от живота си в училище. В периода от 6 до 12 години децата растат физически, понякога се сблъскват с психологически проблеми, започват да трупат академични и професионални умения и се оформя личността им. Поради тази причина е широко прието, че този период е най-удобното време за психологическо и социално развитие, бързо физическо развитие, генериране на типове поведение, които ще се запазят и в зряла възраст, учене на нови неща и придобиване на навици. Ниското тегло или затлъстяването, анемията (безкръвие), витаминозен дефицит, дефицит на йод и лесно увреждане на зъбите са най-често срещаните проблеми в този период. В допълнение към тези заболявания, нарастващият брой случаи на затлъстяване и риск от метаболитен синдром се считат за тясно свързани.

В резултат от това тези деца стават уязвими на заболявания, лесно се разболяват и прекарват по-тежко болестите, което също така може да е причина за отсъствия от училище и по-слаби академични резултати. Обучението на слушителите в училищата относно темите за здравословно хранене е от огромно значение за подобряване на постиженията на училището, намаляване на разходите чрез предотвратяване на повтарянето на класове и създаване на силни и здрави поколения.

Храненето на децата следва да бъде организирано според възрастта, пола, теллото и физическата им активност. Хранителните навици на децата в училищна възраст са под въздействие не само на техните семейства и връстници, но и на рекламите по телевизията, неконтролирани ситуации по отношение на храненето в училище и прочие. Поради тези причини, обучението на децата, родителите, екипите в училищата и администраторите са от очевидно значение за осигуряване на балансирана и адекватна диета. Растежът и развитието на детето са най-ясните индикации за балансирана и адекватна диета. Нормалното развитие на детето може да бъде проследено чрез измерване и сравняване на ръста и теллото на детето със стандартите за неговата/нейната възраст.

За ефикасно усвояване на енергия, протеини, витамини и минерали от страна на тялото, четирите групи храни трябва да бъдат разделени в добре балансирани хранения през ден. (Turkish Republic Ministry of Health, 2013).

ЗДРАВНИ ПРОБЛЕМИ, СВЪРЗАНИ С ХРАНЕНЕТО

2.1

Затлъстяване (обучителни дейности, които могат да бъдат организирани в клас)

Затлъстяването в детска възраст е един от най-сериозните проблеми на 21ви век. Проблемът е глобален и особено остър в градските райони [1]. Широкото разпространение на затлъстяването сред децата на възраст 6–9 години в 15 европейски страни (Белгия, България, Чехия, Гърция, Унгария, Ирландия, Италия, Латвия, Литва, Малта, Норвегия, Португалия, Словения, Испания и Швеция) се доказва чрез доказване, че 49% от момчетата и 43% от момичетата са с наднормено тегло и до 27% от момчетата и 17% от момичетата са със затлъстяване [2]. Децата с наднормено тегло и затлъстяване имат тенденция си останат такива и в зряла възраст, както и да развият заболявания като диабет и сърдечно-съдови заболявания в по-ранна възраст. Наднорменото тегло и затлъстяването, както и свързаните с тях заболявания, могат да бъдат предотвратени до голяма степен. Предотвратяването на затлъстяването сред децата следователно би трябвало да бъде с висок приоритет [1].

2.1.1

Измерване на наднорменото тегло и затлъстяването

Трудно е да се създаде един прост индекс за измерване на наднорменото тегло и на затлъстяването сред децата и юношите, защото техните тела преминават пред много физиологически промени с порастването. В зависимост от възрастта, съществуват различни методи за измерване на здравословното телесно тегло [3].

Индексът за телесна маса (BMI) представлява теглото на човек в килограми разделен на височината в метри. За децата и тийнейджърите BMI зависи от възрастта и пола и често е отчитан като възрастов BMI. Висок BMI може да бъде индикатор за наличие на мастни натрупвания в тялото. BMI не измерва мазнините в тялото директно, но е свързано с по-директни измервания на телесните мазнини. BMI може да бъде считано като алтернатива на директните измервания на телесните мазнини. Общо казано BMI е един евтин и лесен за реализиране метод за проверка на категориите тегло, които биха могли да доведат до здравословни проблеми [4].

Калкулирането на BMI чрез използване на BMI процентен калкулатор включва следните стъпки:

1. Измерване на ръст и тегло. (Изискванията за това са тук: *Measuring Children's Height and Weight Accurately At Home for guidance.*)
2. Използване на стандартна BMI формула ($BMI = \text{маса (kg)} / \text{ръст (m)}^2$)
3. След това BMI се калкулира за деца или тийнейджъри и се представя като процент, който може да бъде получен от една от двете фигури (таблица 1) [4].

КАТЕГОРИЯ СПОРЕД СТАТУСА НА ТЕГЛОТО	ПРОЦЕНТЕН ДИАПАЗОН
Тегло под нормата	Под 5 процента
Нормално или здравословно тегло	От 5 до 85 процента
Наднормено тегло	От 85 до 95 процента
Затлъстяване	Равно на или по-голямо от 95 процента

Таблица 1.
BMI- според
възрастта –
категории и
отговарящите
им проценти

Тъй като теглото и ръста се променят по време на растежа и развитието, а с тях и връзката им в тялото, BMI на всяко дете следва да се интерпретира в сравнение с други деца от същия пол и възраст (за пример виж анекс No.1) [4].

2.1.2 Ролята на училищата

Насърчаването на здравословното хранене и физическата активност в училище е от съществено значение за борбата с епидемията от затлъстяване в детска възраст. Тъй като децата и юношите прекарват значителна част от младежкия си живот в училище, училищната среда е идеално място за придобиване на знания и умения за здравословен избор и за повишаване на нивата на физическа активност [5].

Предложения за насърчаване на физическата активност в училищата: увеличаването на броя на часовете по физическо възпитание и / или часовете по спорт е едно от най-директните политически решения за повишаване на физическата активност на учениците. Политиците са насърчавани да гарантират, че:

- Часовете по физическо възпитание допринасят за цялостната физическа активност на учениците през годините им в училище;
- По-голямата част от времето отделено на часовете по физическо възпитание реално се използва за физическа активност. Това включва аеробика, дейности за издръжливост, сила, гъвкавост и координация;
- Разнообразие и голям избор от часове по физическо възпитание биват предлагани, така че да бъде отговорено на потребностите на ученици от всички възрасти, полове, нужди и интереси;
- Физическите дейности носят удоволствие, подходящи са за развитието на децата, насърчават честната игра и максимално участие от страна на всички ученици;
- Учениците учат за физическата активност и здравето и развиват увереност и умения за активен живот в дългосрочен план;
- Учителите по физическо възпитание са добре квалифицирани и обучени;
- Адекватни мерки за безопасност са взети и установени, за да предотвратят наранявания и заболявания, предизвикани от физическа активност;
- Изпълняването или задържането от физическа активност не се използва като наказание [5].

Децата и юношите трябва да имат поне 60 минути на ден за физическа активност, не по-малко от 3 дни всяка седмица [6].

Много от дейностите попадат в две или три различни категории, което дава възможност на вашето дете да извършва всякакъв вид дейности - енергична аеробика, дейности за укрепване на мускулите и костите. Също така, някои дейности като колоездене или баскетбол могат да се извършват с умерена или енергична интензивност, в зависимост от нивото, на което се намира вашето дете (таблица 2).

Таблица 2.
Видове
физическа
активност [7]

ВИДОВЕ	ВЪЗРАСТОВА ГРУПА	
	ДЕЦА	ЮНОШИ
Умерена аеробика	<ul style="list-style-type: none"> • Активна отмора от сорта на преходи, каране на скейтборд, каране на ролкови кънки • Каране на велосипед • Ходене пеша до училище 	<ul style="list-style-type: none"> • Активна отмора като например каране на кану, пешеходни преходи, каране на ски, каране на скейтборд и ролкови кънки • Бързо ходене • Каране на велосипед (стационарен или шосеен) • Домашна или дворна работа като метене или косене на трева • Игра, която изисква хващане и хвърляне, като бейзбол, софтбоул, баскетбол и волейбол
Енергична аеробика	<ul style="list-style-type: none"> • Активни игри включващи тичане и преследване • Каране на велосипед • Скачане на въже • Бойни изкуства от сорта на карате • Бягане • Спортове като хокей на лед или трева, баскетбол, плуване, тенис или гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> • Активни игри, включващи тичане и преследване, от сорта на футбол • Каране на велосипед • Скачане на въже • Бойни изкуства от сорта на карате • Бягане • Спортове като тенис, хокей на трева или лед, баскетбол, плуване • Енергично танцуване • Аеробика • Гимнастика

Укрепване на мускулите	<ul style="list-style-type: none"> • Игри от сорта на дърпане на въже • Модифицирани лицеви опори с колене на пода • Упражнения, използващи тежестта на тялото или тежести • Катерене по въже или дърво • Коремни преси • Люлеене на весилка • Гимнастика, мажоретни дейности 	<ul style="list-style-type: none"> • Игри от сорта на дърпане на въже • Лицеви опори • Упражнения с тежести • Катерене по скали • Коремни преси • Гимнастика, мажоретни дейности
Дейности за укрепване на костите	<ul style="list-style-type: none"> • Игри от сорта на дама • Скачане, прескок • Скачане на въже • Бягане • Гимнастика, баскетбол, волейбол, тенис 	<ul style="list-style-type: none"> • Скачане, прескок • Скачане на въже • Бягане • Гимнастика, баскетбол, волейбол, тенис

Предложения за насърчаване на физическата активност удома:

- Ограничете пасивното време (например гледане на телевизия, стоене пред компютъра);
- Насърчете безопасното ходене/каране на колело до училище или до други социални дейности;
- Направете физическата активност част от рутината на семейството и отделете време за семейни разходки или активни игри заедно;
- Направете така, че дейностите да са подходящи за възрастта на детето и безопасни – снабдете се с каски, наколенки, налакътници и прочие [8].

Хранителни стандарти за менюто в училище

Храната, която се сервира в училищата, трябва да се отговаря на минимални хранителни стандарти въз основа на национални или регионални хранителни насоки. По-долу са дадени някои общи насоки за здравословно хранене, които след адаптиране към културните особености могат да бъдат взети предвид при разработването на национални хранителни стандарти за училищата:

- Пълноценната диета следва да отговаря на хранителните и енергийни потребности на учениците и да се базира най-вече на растителни източници;
- Трябва да се консумира, няколко пъти на ден, разнообразие от зеленуци, плодове, пълно-

- зърнести храни, хляб, паста, ориз и картофи, за предпочитане пресни (що се отнася до плодовете и зеленчуците) и произведени на местна почва;
- Приемът на мазнини трябва да бъде ограничен най-много до 30% от дневния енергиен прием и най-наситените мазнини следва да бъдат заменени от ненаситени мазнини. Трансмазнините трябва да бъдат избягвани;
 - Консумацията на захар и сол трябва да бъде ограничена, а всичката сол, която се консумира трябва да бъде йодирана;
 - Подсладените напитки и сладкишите трябва да се консумират с ограничена честота, а рафинираната захар избягвана;
 - Рибата и постните меса са за предпочитане;
 - Храната трябва да бъде приготвена по безопасен, хигиенен и здравословен начин. Запарването, печенето, варенето или загреването на микровълнова фурна помагат да се намали количеството добавена мазнина [8].

2.2

Анорексия (обучителни дейности, които могат да бъдат изпълнявани в час)

Макар че развиването на хранителни отклонения е най-често срещано през юношеството, малките деца също могат да бъдат засегнати от тях. Нарушенията в храненето са особено опасни при малките деца, тъй като те могат бързо да ескалират, както и да нарушат растежа и развитието. Те могат да бъдат трудни за диагностициране, тъй като теглото на детето и хранителните нужди варират в процеса на растежа. Изследванията показват, че 20-25% от децата, засегнати от хранителни разстройства, са момчета, както и че може да има връзка между детското затлъстяване и развитието на хранително разстройство в юношеска възраст или като възрастен.

Независимо от възрастта, хранителните разстройства са свързани с основните емоции, а не с храната. Промените в поведението при хранене могат да сигнализират, че детето изпитва емоционални, социални или развойни проблеми като депресия, раздразнение, тормоз или злоупотреба. Често хранителното разстройство се развива като начин за детето да чувства, че контролира това, което се случва в живота му [9].

Превантивни мерки. Децата се влияят от родителите и учителите, които играят важна роля в моделирането на здравословни и балансиранни модели на отношение към храната, физическата активност и имиджа на тялото [9].

Някои важни съвети за родителите и учителите включват:

Старайте се да не поставяте етикети на храните като „добри“ или „лоши“, защото това може да доведе до чувство на вина и срам, когато се консумират „лоши“ храни

- Избягвайте да използвате храната, за да подкупвате, наказвате или награждавате;
- Избягвайте насърчаването на нереалистични или перфекционистични идеали по отношение на поведението на вашето дете, неговите оценки и постижения и вместо това насърчавайте приемането на самия себе си;
- Насърчавайте децата да се радват на различията и да не обръщат прекалено внимание на физическия изглед като мярка за човека;
- Приемайте, че децата може да имат различни хранителни навици от възрастните – те може да се нуждаят от храна по-често през деня или да преминават през периоди на харесване или нехаресване на определени храни;
- Децата се учат от опита – не пропускайте храненияя, участвайте в приемането на договореното меню заедно с децата;
- Насърчавайте децата да изразяват своите чувства свободно и насърчавайте отворена комуникация удома;
- Позволявайте на децата да ядат, когато са гладни и да спират, когато са сити – не ги насилвайте да изяждат всичко, което имат в чинията;
- Демонстрирайте приемане на различните размери и форми на тялото, включително вашето собствено;
- Не критикувайте и не дразнете децата за техния вид, както и не правете сравнения с вида на друго дете;
- Насърчавайте спорта и редовните упражнения, за да развиете увереността на техните тела. Моделирайте здравословен стил на живот за самите вас като участвате в редовни упражнения и фитнес;
- Уверете детето, че е нормално да се натрупа тегло в началото на пубертета и през юношеството;
- Помогнете на децата да развият критична осъзнатост относно образите и посланията, които получават чрез телевизията, списанията, интернет и социалните медии;
- Ако се притеснявате, че детето не желае да консумира определени групи храни, консултирайте се как бихте могли да промените това, като включите алтернативни източници на избягваните хранителни вещества [9].

2.2.1 Ролята на училищата

Обучението относно имиджа на тялото, хранителните проблеми, рисковете от диетите и хранителни разстройства е важен аспект на всички здравни програми на училищата. Получаването на точна информация и обучение относно хранителните разстройства може да помогне да се предотврати развитието на разстройство на храненето, да се облекчи страданието на човек в

ранните етапи на хранително разстройство и да се намали стигмата и погрешните схващания, които съпътстват хранителните разстройства. Усилията за насърчаване на добър вид на тялото и избор на здравословен начин на живот трябва да се интегрират в учебната програма на всяко училище като обща практика с цел проактивно подпомагане предотвратяването на хранителните разстройства, вместо да реагират реактивно на съществуващи проблеми.

Развитие на уменията на екипа:

- Обучете всички учители относно ранно идентифициране и насочване на ученици със сериозни отклонения в развитието на тялото и хранителни разстройства.
- Снабдете всички учители с обучение и информация относно хранителните разстройства, тяхното въздействие върху развитието на младия човек и начините, по които социалната среда създава рискови фактори.

Включване на родителите:

- Предоставете осъвременена печатна информация за начините, по които родителите могат да развият позитивна представа за техните тела сред децата, както и здравословни връзки с храната.
- Снабдете родителите с препратки към информация за представата за тялото и хранителните разстройства посредством сайта на училището.
- Създайте възможности за разговори и информационни вечери за родителите по въпросите на хранителните разстройства.

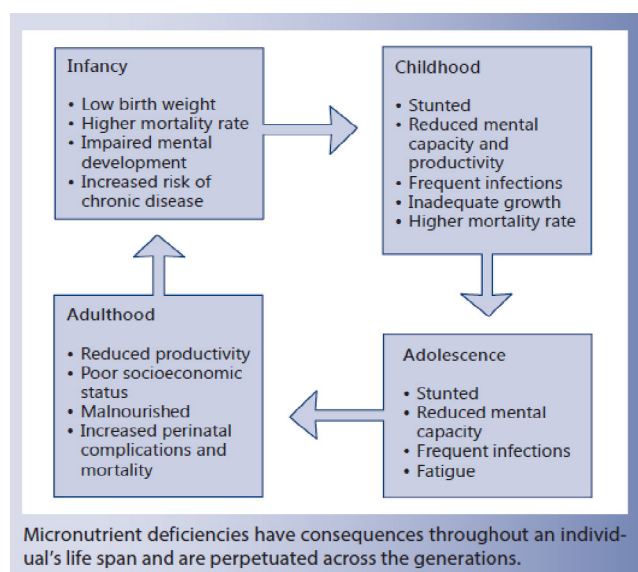
2.2.2 Как да разпознаваме и реагираме на хранителните разстройства?

Не е лесно да се открие кой може да има хранително разстройство, тъй като разстройствата на храненето рядко могат да бъдат идентифицирани чрез размера или формата на тялото. Лице с хранително разстройство може да е нарушило начина на хранене в съчетание с крайни притеснения относно телото, формата и вида на тялото и храната като цяло. При все това, хората с нарушения на храненето могат да бъдат много изобретателни в усилията си да скрият, маскират или да отхвърлят поведението си, а може и изобщо да не осъзнават, че има нещо нередно. Това може да затрудни идентифицирането на характерното поведение на заболяването и често е много трудно за хората с хранителни разстройства да потърсят помощ. Знанието кой е в най-голям риск от развитие на хранително разстройство, може да помогне на учителите да установят кой ще има най-голяма полза от превантивните интервенции.

2.3 Авитаминоза

Дефицитите на микроелементи (ДМ) имат пряко въздействие върху хората и обществата, като водят до влошено здраве, по-ниска посещаемост на училище, намален работен капацитет и потенциал за развитие (фигура 2). Микроелементи е обобщаващият израз, използван за представяне на основните витамини и минерали, необходими за поддържане на клетъчните и молекулярните функции [11]. Докато необходимите количества микроелементи са съвсем малки, ДМ може да има изключително широкообхватни негативни въздействия върху здравето, които може да доведат до смърт ако не им се обърне внимание. ДМ са често срещани, засягащи приблизително 2 милиарда хора в световен план [12]. По целия свят бременните жени и децата под 5 годишна възраст са застрашени от ДМ. Най-често разпространени са дефицит на желязо, йод, фолиева киселина, витамин А и цинк и заедно водят до проблеми в растежа, интелектуални затруднения, родилни усложнения и повишен риск от заболяемост и смъртност. Най-притеснителен е факта, че ДМ се повтаря от поколение в поколение, което има още по-сериозни последици за бъдещото население на земята [13].

Фигура 2.
Въздействие на дефицитите на микроелементи



Дефицити на мастноразтворими витамини (А, D, Е и К)

- Дефицитът на витамин А се среща често в страните с ограничени ресурси [14]. Той се свързва с група от очни признаци, известни като ксерофталмия. Най-ранният симптом е нощната слепота, която е последвана от сухота на конюнктивата и роговицата. Прогресията на заболяването включва кератомалация (омекотяване), улцерация, перфорация и белези на роговицата; пролапс на лещата; и слепота. Други характеристики на дефицита на витамин А включват сърбеж, забавяне на растежа и повишена податливост на инфекции [15, 16]. Проучванията показват, че рутинната добавка на витамин А към менюто на деца в ендемични области се свързва с намаляване на смъртността като цяло и конкретно тази, причинявана от диария [17]. Източници на витамин А: Витамин А се съдържа в големи количества в

рибеното масло, в животински (телешки най-вече) черен дроб, в маслото, както и в много зеленчуци и подправки - <http://bremennost.bg/hrani-bogati-na-vitamin-a.html>. [18].

- Дефицитът на витамин D, обикновено причинен от недостиг на храна и неадекватно излагане на слънчева светлина, се свързва с хипокалцемия, хипофосфатемия и рахит при децата. Дефектният растеж на костите е причинен от неуспешна минерализация на некалцирания остеоид и хрущял, което води до широка неправилна зона на слабо поддържана тъкан и множество характерни скелетни аномалии, включително:

- Изтъняване на външната маса на черепа
- Разширяване и закъсняло затваряне на предната фонтанела
- Фронтална бургия на черепа
- Забавена поява на зъбите и дефекти на зъбния емайл
- Набиване на ребрата (рахитски розари)
- Сколиоза
- Преувеличена лордоза
- Криви крака при по-големи деца
- Фрактури в дългите кости

Много малко храни съдържат витамин D, така че кожният синтез е главния естествен източник на този витамин. Витамин D, получен чрез храната или чрез кожен синтез е биологически неактивен и изисква ензимна конверсия, за да активира метаболитите [19]. Източници на витамин D: вашето тяло може да произведе всички витамин D, от който се нуждае, ако редовно излагате големи части от вашата кожа на слънчева светлина. Много малко храни съдържат витамин D. Най-добрите хранителни източници са мазната риба и рибното масло, но гъби, които са били изложени на ултравиолетова светлина също може да съдържат значителни количества [18].

- Дефицит на витамин E може да се свърже с прогресивен сензорна и моторна невропатия, атаксия, дегенерация на ретината и хемолитична анемия. Формата, с която е най-известен в ролята си на фактор за човешкото здраве, е алфа-токоферол, който е наличен в изобилие в маслините и слънчогледовото олио - преобладаващата форма на прием в европейската диета [20]. Източници на витамин E: Най-богатите хранителни източници на витамин E включват някои растителни масла, месо, семена, яйца и ядки [18].
- Дефицит на витамин K се проявява в хеморагична диатеза. Кървенето може да се прояви чрез кожата, в гастроинтестиналния тракт, в пикочния мехур, в белите дробове, ставите или да засегне централната нервна система. Диетичният витамин K1 (филохинон или фитонадион) се намира в зелените зеленчуци. Човешката микрофлора синтезира витамин K2 (менахинони, включително менатетренон), който осигурява част от хранителните нужди от витамин K. Витамин K2 има приблизително 60 процента от активността на витамин K1 по тегло, но бионаличността на двете форми варира значително в зависимост от други интралуминални хранителни вещества [21]. Препоръчителният хранителен прием и адекватният прием на мастноразтворими витамини са посочени в таблица 3. Източници на витамин K: Най-добрите хранителни източници на витамин K1 (филохинон) са листни зелени зеленчуци, докато витамин K2 (менахинон) се среща главно в храни с животински произход и ферментирали соеви продукти [18].

Таблица 3.
Препоръчителен
прием на
мастноразтворими
витамини [22]

Възрастова група	Витамин А (mcg1/RAE)	Витамин D (mcg2)	Витамин Е (mcg α-TE3)	Витамин К (mcg)
Деца				
1 – 3 години	300	15	6	30*
4 – 8 години	400	15	7	55*
От мъжки пол				
9 – 13 години	600	15	11	60*
От женски пол				
9 – 13 години	600	15	11	60*

1 Като еквиваленти на ретинолова активност (RAEs). 1 RAE = 1 mcg ретинол или 12 mcg бета-каротин.

2 Като холекалциферол (витамин D3). 10 микрограма холекалциферол = 400 международни единици за витамин D.

3 Като еквиваленти на алфа-токоферол. 1 mg алфа-токоферол = 1,5 IU витамин Е = 22 IU d-алфа-токоферол = 33 IU dl-алфа-токоферол

* Показва подходящ прием (AI). Всички останали стойности са препоръчителната хранителна добавка (RDA)

Дефицити на водоразтворими витамини

Дефицити на водоразтворими витамини се наблюдават при недохранване с протеинова енергия (PEM) в страни с ограничен ресурс, но са по-рядко срещани от дефицитите на мастноразтворими витамини.

Фолиева киселина - Дефицитът на фолиева киселина се характеризира с хипер сегментация на неутрофилите, мегалопластоza и анемия. Дефицитът на фолиева киселина може да доведе до задържане на растежа, дори при липса на анемия. Ниски нива на фолиев серум също се откриват при деца с недостиг на цинк и витамин B12. Медикаменти като фенобарбитал увеличават нуждата от фолиева киселина. Световната здравна организация (СЗО) препоръчва емпи-

ричното лечение на всички деца с тежко недохранване с фолиева киселина. Също така е важно да се осигурят адекватни количества цинк едновременно като част от цялостната хранителна рехабилитация, тъй като лечението с фолиева киселина може да потисне абсорбцията на цинк [23].

Източници на фолиева киселина. Източниците на фолиева киселина включват черен дроб, бърбек, тъмнозелени листни зеленчуци, месо, риба, пълнозърнести храни, пълнозърнести храни и зърнени храни, бобови растения и цитрусови плодове. Не всички цели зърнени продукти са обогатени с фолиева киселина. Проверете етикета на хранителните стойности, за да видите дали е добавена фолиева киселина [23].

Тиаминът – дефицитът на тиамин (витамин В1) е класически асоцииран с бери-бери, характеризираща се с висока изходна кардиомиопатия и полиневрит. Бебешкият бери-бери се появява при кърмачета на възраст между един и четири месеца, които имат недохранване с протеинова енергия, не получават допълваща хипер-хранителна течност или варено мляко или са кърмени от майки, които имат недостиг на тиамин. Бебетата с бери-бери имат характерен дрезгав или афонов плач, причинен от ларингеална парализа [23].

Източници на тиамин: грах, свинско месо, черен дроб и бобови растения. Най-често тиаминът се среща в пълнозърнести храни и обогатени зърнени продукти като хляб, тестени изделия, ориз и тортили [23].

Дефицитът на рибофлавин (витамин В2) се характеризира класически от ъглови стоматити, глосити (матов език), себорееен дерматит около носа и скротума и васкуларизация на роговицата [23].

Източници на рибофлавин. Източниците включват черен дроб, яйца, тъмнозелени зеленчуци, бобови растения, цели и обогатени зърнени продукти и мляко. Известно е, че ултравиолетовата светлина унищожавя рибофлавина, поради което повечето мляко е опаковано в непрозрачни контейнери [23].

Дефицитът на ниацин (витамин В3) води до пелагра с дерматит, диария, деменция и слабост.

- дерматитът е локализиран в изложени на слънцето участъци от тялото. Кожата е суха, напухана, хиперкератотична и хиперпигментирана.
- водниста диария, както и колит, могат да бъдат наблюдавани. Може да се появи и повръщане.
- неврологичните находки включват периферна невропатия, раздразнителност, главоболие, безсъние, загуба на памет, емоционална нестабилност, токсична психоза, свързана с делириум и кататония, припадъци и кома.
- оралните прояви включват хейлоза, ъглови цепнатини, атрофия на езика, хипертрофия на гъбични папили и болезнено възпаление на устата, което може да доведе до отказ от храна [23].
- източници на ниацин. Източниците включват черен дроб, риба, птици, месо, фъстъци, цели и обогатени зърнени продукти [23].

Дефицитът на пиридоксин (витамин В6) се проявява като неспецифичен стоматит, глосит, хейлоза, раздразнителност, обърканост, загуба на телло и депресия. Периферната невропатия

се появява при юноши, докато по-малките деца развиват енцефалопатия с гърчове [23]. Източници на пиридоксин: източниците включват свинско месо, месо, пълнозърнести храни и зърнени храни, бобови растения и зелени листни зеленчуци [23].

Дефицитът на витамин В12 е рядкост при деца, но може да се появи при кърмачета на майки, които са на строга вегетарианска диета или страдат от малабсорбция на витамин В12 поради стомашен байпас, синдром на късото черво или злокачествена анемия. При недохранваните деца субклиничният недостиг на витамин В12 допринася за лош линеен растеж и наддаване на тегло. Явен дефицит може да причини мегалобластна анемия, атрофичен глас, невропатия и демиелинизация на централната нервна система. Кърмачетата могат да имат неспецифични симптоми, включително слабост, влошено развитие, забавяне на развитието, афебрилни припадъци, принудителни движения, нистагъм, треперене и раздразнителност. Ако не се лекуват когнитивните дефицити могат да бъдат необратими. Дефицитът на витамин В12 при новородено причинява повишаване на ацилкарнитин, пропионилкарнитин (С3) и / или метилмалонилкарнитин (С4DC), които често се измерват като част от програма за скриниране на новородени за метилмалонова киселина. Поради това недостатъчността на неонатален витамин В12, дължащ се на майчин дефицит, трябва да се има предвид при диференциална диагноза на дете с ненормални резултати при скрининг тест за новородено [23]. Източници на витамин В12: Витамин В12 може да се открие само в храни от животински произход, като месо, черен дроб, бъбреци, риба, яйца, мляко и млечни продукти, стриди, черупчести мекотели. Някои обогатени храни могат да съдържат витамин В12 [23].

Дефицитът на аскорбинова киселина (витамин С) води до клинични прояви на скорбут. Очевидният клиничен скорбус се проявява с кръвоизлив (петехии, екхимози, кръвене на венците), фоликуларна хиперкератоза, хемолитична анемия, хипохондриаза, истерия, депресия и умора. Депресията за кърмачета обикновено се проявява с раздразнителност, псевдопарализация поради болезнени крайници, проблеми в развитието, гликемичен кръвоизлив. Изпъкването на космените фоликули по бедрата и задните части и избиването на навита, фрагментирана коса с характерен вид на тирбушон са специфични особености на дефицита на витамин С. Кръвоизливите по кожата имат характерен блед ореол около централната еритематозна сърцевина [23]. Препоръчителният хранителен прием и адекватен прием на водоразтворими витамини са посочени в таблица 4.

Източници на аскорбинова киселина: консумирането на богати на витамин С храни е най-добрият начин за осигуряване на адекватен прием на този витамин. Докато много от обичайните растителни храни съдържат витамин С, най-добрите източници са цитрусовите плодове. Например, един портокал, един плод киви, 6 унции сок от грейпфрут или 1/3 чаша нарязан сладък червен пипер, всеки от тях осигурява достатъчно количество витамин С за един ден [23].

Таблица 4.
Препоръчителен
дневен прием на
водоразтворими
витамини [23]

Етап от живота / Група	Витамин В1 (mg/d)	Витамин В2 (mg/d)	Витамин В31 (mg/d)	Витамин В6 (mg/d)	Фолиева кисе- лина (mcg/d)	Витамин В12 (mcg/d)	Витамин С (mg)
Деца							
1 – 3 години	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9	15
4 – 8 години	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	25
От мъжки пол							
9 – 13 години	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45
От женски пол							
9 – 13 години	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	45

1 NE=еквиваленти ниацин. 1mg of Niacin=60mg триптофан;
0-6то=преформирани ниацин.
(mg=милиграми, mcg=микрограми)

Недостиг на минерали

Деца с протеиново недохранване могат да страдат и от недостиг на минерали и микроелементи.

Калциевият дефицит се проявява във връзка с дефицит на витамин D или паратиреоиден хормон. Клиничните прояви на хипокалцемия включват тетания, знак на Chvostek (неволево движение на лицев мускул, при потупване на мястото където се свързват мандибулата и максилата), знак “Trousseau” (неволево контрактиране на дланта) и гърчове. Тежката хипофосфатемия (по-малко от 1 mg / dL) може да причини миопатия, рабдомиолиза, костна болка и остеомаляция или рахит. Хипомагнезиемията обикновено се свързва с хипокалцемия и хипокалиемия и се проявява с мускулни фасцикулации, треперене или спазми, промяна на личността и припадъци [24].

Източници на калций. Млечни продукти с ниско съдържание на мазнини, тъмнозелени листни зеленчуци като броколи и зеле, тофу, повечето зърна и обогатени хранителни продукти като алтернативи на млякото (соево или бадемово мляко), портокалов сок и зърнени закуски [25].

Желязната дефицитна анемия е най-честият хранителен дефицит при децата и е особено често срещан в повечето от Африка, Латинска Америка и Югоизточна Азия. Тежката анемия на желязен дефицит се проявява с летаргия, бледност, раздразнителност, кардиомегалия, лошо хранене, тахипнея и нарушено психомоторно и психическо развитие. При физически преглед може ноктите да изглеждат извити и бледи [24].

Източници на желязо: животинските източници включват червено месо, риба, стриди и птици. Растителните източници включват боб, спанак, обогатено зърнено и овесено брашно, боб и тофу [25].

Дефицитът на цинк първоначално е описан при група от деца с ниски нива на цинк в косата, лош апетит, намалена острота на вкуса, хипогонадизъм и нисък ръст. Сега се установява, че цинковият дефицит се свързва и с множество други открития, включително алоpecia, дерматит, забавен растеж, когнитивна дисфункция и повишена податливост към инфекции. Диарията може да бъде причина и знак за недостиг на цинк [24]. Дерматитът, свързан с дефицит на цинк, се среща класически в периорните и перианалните области на тялото и се характеризира с пламтяща червена, лесно отместена кожа. Добавянето на цинк се включва в оралните рехидратиращи разтвори и рефлекторни разтвори, проектирани от Световната здравна организация за лечение на тежко недохранване при деца. Децата с диария трябва да бъдат лекувани с допълнителни цинкови добавки. Изпитването на цинкови добавки е подходящо и като част от хранителната рехабилитация на деца с по-лека степен на недохранване [24]. Източници на цинк: животински продукти като червено месо, домашни птици, морски дарове и млечни продукти. Растителните източници включват боб, ядки, пълнозърнести храни и обогатени зърнени закуски [25].

Мед - Дефицитът на мед е свързан със сидеробластична анемия, неутропения, скелетни нарушения и аномалии, включително остеопороза, уголемяване на коксохидралния хрущял, запушване и разширяване на дълги костни метафизи и спонтанни фрактури на ребрата [24]. Източници на мед: бобови растения, ядки и семена, пълнозърнести храни, месо от органи, питейна вода [26].

Селен - Дефицитът на селен може да доведе до разширена кардиомиопатия с миокардна некроза и фиброза. Могат също да настъпят мускулни болки, миопатия, загуба на пигмент на косата и промени в ноктите [24]. Източници на селен: месо, морски дарове, зърнени храни [26].

Йод - Умереният дефицит на йод може да доведе до хиперплазия и хипертрофия на щитовидната жлеза или гуша. Тежкият хранителен йоден дефицит води до хипотиреоидизъм. Хипотиреоидизмът по време на ранните критични периоди на развитие може да доведе до трайно умствено увреждане (умствено изоставане), увреждане на слуха, спастична дифлегия и страбизъм. Клиничните прояви на вроден хипотиреоидизъм включват хипотония, макроглоссия, дрезгавост, забавяне на растежа и запек. Ефектите от йодния дефицит могат да се изострят от недостатъците на селен и витамин А и поглъщането на храни като маниока или просо, които съдържат глюкогенни вещества [24].

Източници на йод: морски дарове, храни, отгледани в йодни почви, йодирана сол, хляб, млечни продукти [26].

Магнезий - Всяка клетка в тялото се нуждае от магнезий, за да произвежда енергия. Той помага да се синтезират повече от 300 различни ензими и да се изпращат съобщения по нервите. Той дори гарантира, че сърцето е здраво и редовно бие и регулира кръвното налягане [27].

Източници на магнезий: зелени листни зеленчуци, цели зърна и някои бобови растения [27].

Калият. Калият е най-разпространеният вътреклетъчен катион и е необходим за поддържане на нормална разлика в зареждането между вътреклетъчната и извънклетъчната среда. Калиевата хомеостаза е неразделна част от нормалната клетъчна функция и е плътно регулирана от специфични йонообменни помпи, главно чрез клетъчни, мембранно свързани, натриево-калиеви аденозин трифосфатазни (АТФаза) помпи. Проблемите на калиевата регулация могат да доведат до невромускулни аномалии и аномалии на сърдечната проводимост. Хипокалиемията обикновено се определя като ниво на серумния калий по-малко от 3,5 mEq / L при деца, въпреки че точните стойности за референтните диапазони на серумния калий са зависими от възрастта и варират в лабораториите. Често се среща при педиатрични пациенти, които са критично болни и отразяват общия калиев дефицит или състояния, които провокират изместването на извънклетъчния калий във вътреклетъчното пространство [28]. За да се информирате за препоръчителния хранителен прием за минерали, вижте таблицата 5.

Източници на калий: висококалиевите храни включват боб, тъмни зелени зеленчуци, картофи, скуош, кисело мляко, риба, авокадо, гъби и банани [28].

Възраст	Калций	Желязо	Мед	Йод	Магнезий	Калий	Селен	Цинк
	RDA mg	RDA mg	RDA mcg	RDA mcg	RDA mg	RDA g	RDA mcg	RDA mg
4-8	1000	10	440	90	130	3.8	30	5
9-13	1300	8	700	120	240	4.5	40	8

Таблица 5.
Препоръчителен прием на минерали [29]

RDA - препоръчителен прием
(mg=милиграм, mcg=микрограм, g=грам)

2.4

Диабет (обучителни дейности, които да бъдат изпълнявани в час)

По целия свят, честотата на случаите на диабет се увеличава и това важи и за групата на децата. Повечето деца биват засегнати от диабет тип 1 в детска възраст. Диабетът от тип 1 е аутоимунно заболяване, което кара инсулина, който произвежда бета-клетки в панкреаса да бъде унищожен, като по този начин тялото не може да произвежда достатъчно инсулин, за да регулира адекватно нивата на кръвната захар. Диабетът от тип 1 понякога може да бъде наричан младежки диабет, но този термин обикновено се счита за остарял, тъй като, дори да е често диагностициран при деца, състоянието може да се развие във всяка възраст. Инсулино-зависимият диабет е друг термин, който понякога може да се използва за описание на диабет тип 1. Тъй като диабетът тип 1 причинява загуба на производство на инсулин, той се нуждае от редовно администриране на инсулин чрез инжектиране или чрез инсулинова помпа [30].

Броят на децата и младежите, засегнати от диабет тип 2 обаче, започва да расте, особено в Америка. Тъй като метаболитният синдром, затлъстяването и лошите хранителни навици се разпространяват, по същия начин зачестява и диабета от тип 2. Захарен диабет тип 2 е метаболитно нарушение, което води до хипергликемия (високи нива на кръвната глюкоза), дължащо се на това, че организмът:

- е неефективен в използването на инсулина, който е произвел; още известно като инсулинова резистентност и/или
- е неспособен да произведе достатъчно инсулин [30].

Диабетът от тип 2 се характеризира с това, че организмът не може да обработва глюкозата (простата захар). Това води до високи нива на кръвната захар, което във времето може да увреди органите. От това става ясно, че за някой с диабет, нещо, което е обикновена храна за другите, се превръща в един вид метаболитна отрова. Ето защо хората с диабет биват съветвани да избягват източниците на захар. Добрите новини за многото хора с диабет от тип 2 е, че това изчерпва всичко, което е необходимо да съблюдават, за да са в добро състояние. Ако можете да поддържате кръвната си захар ниска като избягвате захарта, много е вероятно никога да не стигнете до необходимостта от дългосрочно медикаментозно лечение [30].

Диабетът от тип 2, досега бе известен като неинсулино-зависим или диабет на възрастните, заради факта, че се проявява най-често сред хора на възраст над 40 години. При все това, диабетът от тип 2 става все по-често срещан сред младите хора, тийнейджърите и децата и вече представлява близо 90% от всички диабетни случаи в световен мащаб [30].

2.4.1

Какво могат да предприемат родителите на деца с диабет?

Строго следене на нивата на глюкозата в кръвта на детето, избягване на ниски и високи нива представляват по-голямата част от дейностите, извършвани от родителите на деца с диабет. Родителите трябва да са наясно, че децата с диабет трябва да съблюдават диета и че техните нива на активност трябва да бъдат внимателно наблюдавани. В самото начало на неговото проявяване, а и през целия живот на заболяването, диабетът може да бъде сериозно предизвикателство. Пациентите и техните семейства трябва да знаят, че има подкрепа, на която могат да разчитат.

Първоначално процедурата за управление и лечение на болестта може да изглежда много сложна. Да разбирате по какъв начин болестта влияе на вашето дете, да бъдете гъвкави и търпеливи, е от съществено значение за успешното ежедневно справяне с диабета [30].

Някои неща, които не бива да забравяме:

- Може да се наложи да инжектирате инсулин и дори да няма нужда от това, трябва да знаете как да го направите. Две са основните места за поставяне на такава инжекция, над корема и в бедрото, но екипът от здравни специалисти, с които работите, ще ви инструктира по-подробно.
- Трябва да се запознаете със симптомите на ниска кръвна захар, както и с диабетна кетоацидоза. Освен, че трябва да разпознавате тези ситуации, трябва и да знаете какво да правите, ако се проявят.
- Наблюдавайте нивото на кръвната захар на детето и веднага щом стане достатъчно голямо, го научете как само да прави това. По същата логика, с порастването на децата, те трябва да се научат как сами да си поставят инжекции с инсулин.
- Уверете се, че хората знаят, че вашият син или дъщеря е диабетик и че също така знаят какво да правят, ако се проявят симптомите на ниска кръвна захар.
- Уверете се, че глюкозата е винаги на разположение [30].

2.4.2

Препоръчителни нива на кръвната захар

Националният институт за клинични постижения препоръчва нива на кръвната захар, както са посочени по-долу – за възрастни с диабет тип 1 и тип 2, както и за деца с диабет тип 2 (таблица 6).

Таблица 6.
Препоръчителни
нива на захарта
в кръвта [30]

Целеви нива според вида	При събуждане	Преди хранения	Поне 90 минути след хранения
Без диабет		4.0 до 5.9 mmol/L	под 7.8 mmol/L
Диабет тип 2		4 до 7 mmol/L	под 8.5 mmol/L
Диабет тип 1	5 до 7 mmol/L	4 до 7 mmol/L	5 до 9 mmol/L
Деца с диабет тип 1	4 до 7 mmol/L	4 до 7 mmol/L	5 до 9 mmol/L

2.4.3

Нива на кръвната захар за диагностициране на диабет

Следната таблица (No. 7) представя критерии за диагностициране на диабет и пред-диабетно състояние.

Таблица 7.
Критерии за
диагностициране
на диабет и пред-
диабетно
състояние [30]

Плазмено глюкозен тест	Нормално състояние	Пред-диабетно състояние	Диабет
На случаен принцип	Под 11.1 mmol/l под 200 mg/dl	N/A	11.1 mmol/l или повече 200 mg/dl или повече
При постене	Под 6.1 mmol/l Below 108 mg/dl	6.1 до 6.9 mmol/l 108 до 125 mg/dl	7.0 mmol/l или повече 126 mg/dl или повече
2 часа след хранене	Под 7.8 mmol/l Below 140 mg/dl	7.8 до 11.0 mmol/l 140 до 199 mg/dl	11.1 mmol/l или повече 200 mg/dl или повече

Полезни връзки:

Програма за ниска консумация на въглехидрати <https://www.diabetes.co.uk/lowcarb/7-дневен-хранителен-план-с-ниско-съдържание-на-въглехидрати>
https://www.diabetes.co.uk/join/?seg=SEG_TYPE1&ref=sb

2.4.4

Управление на деца с диабет в училищната среда

Управлението на диабета при деца и юноши изисква множество ежедневни задачи, които са предизвикателство за хората, полагащи грижи. Независимо от това, научно доказаните дългосрочни ползи за здравето от оптималния контрол на диабета изискват полагане на всички възможни усилия за управление на диабета, както в училище, така и у дома. Учителите по въпросите на диабета са идеално позиционирани, за да участват в процеса на обучение на училищните медицински сестри и немедицински персонал за управлението на диабета, като по този начин улесняват диабетната грижа за ученика в училищната среда.

Целият персонал на училището, отговарящ за учениците с диабет, трябва да имат базови познания за болестта, за целевите нива на кръвната захар, за задачите, свързани с управлението и симптомите на хипогликемия и хипергликемия, които могат да изискват намеса по време на училищните дейности. Училищните медицински сестри са отговорни за координирането и контрола на медицинския мениджмънт и безопасността по време на училищните часове и във всички спонсорирани от училището дейности. Като се придържат към стандартите за грижа за диабета и помагат на училището да изпълнява задълженията си да осигурява грижи съгласно приложимите държавни закони и разпоредби, те спомагат за насърчаване на безопасността. Не всички училища използват лицензирани медицински сестри, въпреки препоръчаното съотношение между сестри и ученици, което е 1:750. Дори в училищата, в които работят училищни медицински сестри, ще има моменти, когато медицинската сестра няма да може да се погрижи лично за ученика с диабет. Неотдавнашно проучване, сравняващо възприятията на родителите на ученици с диабет, показва, че тези в държавите, които разрешават делегиране на грижи за диабет на обучен немедицински персонал, смятат, че децата им са в такава безопасност, както и тези в държави, които не подхождат по този начин.

По този начин малка група от членовете на училищния персонал трябва да получат специфично обучение от квалифициран медицински специалист в рутинни и извънредни задачи, свързани с работата с деца с диабет, включително проверка на кръвната захар, администриране на инсулин / лекарства, подпомагане лечението на лека до умерена хипогликемия и даване на глюкагон за тежка хипогликемия [31].

Комуникацията и сътрудничеството между училищната медицинска сестра, ученика с диабет, неговото семейство, доставчика на здравни услуги за диабет и училищния персонал са от съществено значение за насърчаване на успеха и безопасността на учениците в училище. Непосредствените цели включват достъп до необходимата грижа за поддържане на нивата на кръвната глюкоза в целевия диапазон за съответния ученик и предотвратяване на хипогликемия и хипергликемия, така че благодарение на контрола на кръвната захар да не е пречка за постигане на оптимално представяне и посещаване на училище. Текущите цели са нормален растеж и развитие, положителни умения за справяне и избягване на хроничните усложнения

от диабета [31].

Роля на учителите по въпроси, свързани с диабета

Тези учители служат като консултанти, възпитатели, ресурсни учители, фасилитатори и защитници на родителите / настойниците, на учениците с диабет, на доставчиците на здравни услуги за диабет и на персонала на училището. Учителят по свързани с диабета въпроси може:

- да бъде основното контактното лице и връзка между училището, родителя / настойника и екипа за здравна помощ при диабет;
- да бъде ресурс за обучение и образование на училищната медицинска сестра и училищния персонал в грижите за ученици с диабет;
- да образова и улеснява промяната в поведението на учениците с диабет, родителите / настойниците и училищния персонал; и
- да осигурява ресурси и експертни познания, за да подпомага разработването, прилагането и актуализирането на писмения план за медикаментозно управление на диабета [31].
- да помага определянето на най-подходящия подход за планиране на хранене по отношение на въглехидратния или калориен прием по време на престоя в училище, въз основа на моделите на хранене на децата и на плана за лечение с инжектиране или орално - било то гъвкав подход за отчитане на въглехидратите или последователен подход спрямо въглехидратните храни или закуски [31];

Поддържане на физическа активност

Физическата активност е друга интегрална част от лечението на диабета на децата / юношите и на здравословния стил на живот в училище и вкъщи. Когато се фасилитират дейности, базирани в училище, учителят по въпросите на диабета следва да препоръча следното:

- Физическа активност при планирането на храненията/закуските и дозиране на медикаментите;
- Разбиране на признаците, симптомите и лечението на предизвиканата от физическа дейност хипогликемия, както и потенциал за избягването ѝ посредством пригаждане на инсулиновите дози и приема на въглехидрати преди физическата активност;
- Достъп до бързи въглехидрати за справяне с хипогликемия;
- Определяне на периоди, през които физическата активност следва да бъде ограничена или избягвана; и
- Подпомагане на училищната политика, която насърчава програмите за ежедневна физическа активност [31].

Мониторинг

Редовният мониторинг на кръвната захар е препоръчван за всички деца и възрастни с диабет от първи тип, както и за много младежи с диабет тип 2 по време на учебния ден. Ролята на учителите по въпроси свързани с диабета по отношение на самоконтролирането на кръвната

захар, може да включва следното:

- Сътрудничество с учениците, със семейството, с екипа в училището с цел насърчаване на мониторинга на кръвната захар винаги и навсякъде, когато е необходимо;
- Предоставяне или фасилитиране на обучение за мониторинг на кръвната захар за учениците, за семействата и за екипа в училището;
- Предоставяне на ръководство за редовен график за мониторинг за допълнителни проверки и документиране на кръвната захар;
- Подпомагане на персонала в училище и тяхната роля и разбиране по отношение на други мониторингови модалности от сорта на тестване на кетоните в кръвта и урината и продължителен мониторинг на глюкозата (ПМГ), както и необходими действия, които да се предприемат;
- Фасилитиране на закупуването на адекватни и подходящи количества глюкоза и кетони, за да се посрещнат потребностите на мониторинга; и
- Наблягане на значението на поддържане на адекватен брой диабетни комплекти в училище, които да могат да се ползват в случай на необходимост [31].

Приемане на медикаменти

Постигането на индивидуализираните гликемични цели с минимална хипогликемия изисква овладяване на ключови концепции при приемането на диабетни лекарства от младежи с диабет тип 1 и тип 2, както и от страна на хората, които полагат грижи за тях. Използвайки следните указания за управление на лекарствата, учителят по въпроси, свързани с диабет може да помогне за оптимизиране на гликемичния контрол през учебния ден:

- да съдейства на училищната сестра или на подходящия персонал за изпълнението на гликемичен мониторинг, като ясно очертава плана за обучение на ученика в училище и своевременно актуализира промените; включително съотношения на инсулин към въглехидрати (за деца, използващи подход за гъвкаво отчитане на въглехидратите), корекция на дозировката с използване на коригираща скала или формула, време за приемане на лекарства и хранене;
- да улеснява подходящите корекции на медикаментите с подкрепа от страна на ученика, родителите / настойниците и училищната медицинска сестра;
- да обучава ученици, родители / настойници и училищен персонал за съвременните лекарства за диабет и системите за доставянето на същите; и
- да си сътрудничи със семейните и училищните медицински сестри, за да оценява и оптимизира периодично независимостта на учениците при администрирането на лекарствата за диабет [31].

Решаване на проблеми

Диабетът изисква дългосрочни усилия и старание, за да се постигне оптимално ниво на кръвната захар. Управлението на хипергликемията и хипогликемията в училище е от ключово значение за учебния процес и академичните успехи на децата. Стресът, заболяванията, скоко-

вете в растежа и физическата активност (например час по физическо възпитание, междучасие, екскурзии) могат да окажат влияние на нивата на кръвна захар през деня. Учителите по въпросите на диабета могат да:

- предоставят план за действие и инструктаж за лечение на лека до тежка хипогликемия;
- предложат подходящи дейности за поддържане нивата на кръвната захар и инструкции при хипогликемия (включително предотвратяване на диабетна кетоацидоза);
- поддържат достъпа на учениците, когато е необходимо, до измервателните уреди за кръвната захар, до течности, храна и / или тоалетната;
- преценят причините и моделите на екстремните стойности на кръвната захар и незабавно да преоценят плана за управление в сътрудничество с екипа, ангажиран с управление на диабетните състояния;
- съобщават на училищния персонал ефекта на хипогликемията и хипергликемията върху когнитивните резултати;
- подпомагат планирането на информационните дейности, свързани с диабета в специализирани училищни ситуации като стандартизирани тестове, екскурзии, партита, извънкласни дейности и извънредни ситуации в училище;
- насочват училищния персонал и семействата, когато присъствието на детето в училище е проблемно поради диабет; и
- обучават семейството и/или хората полагащи грижи за децата с диабет относно законите за хората с увреждания, които предлагат настаняване, подкрепа за родителите / настойника в застъпничеството за адекватен достъп до училищната среда и до здравни услуги и да ги насочват към подходящи ресурси и организации [31].

Намаляване на рисковете

Най-сериозният риск за дете с диабет в училище е тежката хипогликемия, което може да доведе до пристъп или дори до смърт ако не се третира веднага. Острото покачване на кръвната захар може да доведе до забавени когнитивни процеси и учениците може да не се справят така добре, включително на изпити. Пренасяните чрез кръвта патогени могат да бъдат от голямо значение и трябва да бъдат вземани предвид. Хроничното повишаване на кръвната захар може да доведе до дългосрочни усложнения от диабета и може да бъде повлияно от интервенции в училище.

За насърчаване на здравето, безопасността и академичния успех на ученика с диабет учителят по въпросите на диабета може:

- да оценява способността на ученика да изпълнява безопасни задачи в училище;
- да обучава учениците относно безопасни практики при управлението на остри предмети в училище;
- да защитава политиките за посещаване на училище, които позволяват на учениците с диабет да получат адекватно медицинско проследяване; и
- да препоръчва стандартни ваксинации, включващи ежегодна ваксинация срещу грип и еднократна пневмококова ваксинация за всички ученици с диабет [31].

В заключение, това становище за позиция подкрепя следното:

- медицинска безопасна училищна среда;
- самоуправление от страна на ученици с диабет, когато това е уместно;
- план за здравословно хранене и физическа активност;
- достъп до, настаняване и безпристрастен училищен опит за всички училищни дейности;
- писмени планове за ученици с диабет;
- застъпничество за обучение на немедицински персонал в училищата за прилагане на глюкагонни и инсулинови лекарства при отсъствие на училищната медицинска сестра; и активното участие на учителя по въпросите на диабета в работата с училищната медицинска сестра и друг училищен персонал за постигането на тези цели [31].

2.5 Кръвно налягане

Високото кръвно налягане (хипертония) при децата е кръвно налягане, което е същото или по-високо от това при 95% от всички децата, които са от същия пол, възраст и височина като конкретното детето. Не съществува опростено проследяване на кръвното налягане, което да показва кое кръвно налягане е високо при всички възрасти за децата, защото това, което се счита за нормално артериалното налягане се изменя при растящите деца. Високото кръвно налягане при деца на възраст под 10 години обикновено е причинено от друго заболяване. Високото кръвно налягане при децата може да се развие по същите причини, по които се развива при възрастните - включително наднормено тегло, неподходяща диета и липса на упражнения.

Промените в начина на живот, като здравословна диета и по-активно упражняване, могат да спомогнат за намаляване на високото кръвно налягане при децата. Не за всички обаче. За някои деца може да са необходими лекарства [32].

2.5.1 Симптоми.

Високото кръвно налягане при децата обикновено няма симптоми.

Кога трябва да посетите лекар. Ако детето ви няма никакъв друг здравословен проблем, вие най-вероятно нямате необходимост да посещавате личния педиатър за измерване на кръвното

налягане. При все това, кръвното на вашето дете трябва да бъде проверявано при рутинните прегледи, започвайки от 3 годишна възраст, както и при всеки преглед, в случай, че се окаже, че детето има високо кръвно налягане [32]. Ако вашето дете страда от състояние, което може да повиши риска от високо кръвно налягане — включително раждане преди термина, ниско родилно тегло, вродено сърдечно увреждане или бъбречни проблеми — проверките на кръвното налягане следва да стартират от най-ранна възраст. Ако се притеснявате, че детето ви е изложено на риск от високо кръвно налягане, като например наднормено тегло или затлъстяване, говорете с доктора [32]. Причини: високото кръвно налягане при малките деца обикновено се свързва с други състояние, като например сърдечни дефекти, заболявания на бъбреците, генетични състояния или хормонални отклонения. При по-големите деца – особено онези, които са с наднормено тегло – точната причина за повишеното кръвно налягане често остава неизвестна [32].

2.5.2 Първична (съществена) хипертония

Съществената хипертония е високо кръвно налягане, което се случва самостоятелно, без някакво състояние, което да го причинява. Този вид високо кръвно налягане се случва по-често сред по-големи деца и юноши. Рисковите фактори за развиване на такова първично високо кръвно налягане, са:

- Наднорменото тегло и затлъстяването (индекс на телесната маса над 25)
- Семейна история на високо кръвно налягане
- Диабет от тип 2 или високо ниво на кръвната захар на гладно
- Висок холестерол и триглицериди [32]

2.5.3 Вторична хипертония

Вторичната хипертония е високото кръвно налягане, причинено от здравословно състояние. Това е вид високо кръвно налягане, което се среща по-често при малките деца. Други здравословни проблеми, които могат да причинят високо кръвно налягане, включват:

- Хронична бъбречна болест
- Полицистична бъбречна болест

- Сърдечни проблеми, като коарктация на аортата
- Нарушения на надбъбречните жлези
- Базедовата болест
- Феохромоцитом, рядък тумор в надбъбречната жлеза
- Стеснение на артерията до бъбреците (стеноза на бъбречната артерия)
- Смущения в съня, особено обструктивна сънна апнея

2.5.4 Усложнения

Деца, които имат високо кръвно налягане, вероятно ще продължат да имат високо кръвно налягане и като възрастни, освен ако не започнат лечение. Често усложнение, свързано с високото кръвно налягане при деца, е сънната апнея, състояние, при което детето ви може да хърка или да има ненормално дишане, когато спи. Обърнете внимание на проблемите, свързани с дишането, които детето може да има по време на сън. Деца, които имат нарушено сънно дишане, като например сънна апнея, често имат проблеми с високо кръвно налягане - особено деца с наднормено тегло [32]. Ако, както често се случва, високото кръвно налягане на детето ви продължава до зряла възраст, детето ви може да бъде изложено на риск от:

- Сърдечен удар
- Инфаркт
- Сърдечна недостатъчност
- Бъбречна недостатъчност

2.5.5 Стил на живот и роля на родителите

Високото кръвно налягане се третира по сходен начин при децата и при възрастните, обикновено започвайки с промени в начина на живот.

- Контролирайте теглото на детето си. Ако детето ви е с наднормено тегло, загубата на излишните килограми или поддържането на същото тегло с израстването на детето, може да понижи кръвното налягане.
- Дайте на детето си здравословна диета. Насърчете детето си да яде здравословна закуска, включваща фибри, за да избегне захарните зърнени храни и напитки или продукти, които съдържат твърди съставки от царевичен сироп.

- Осигурете изобилие от пресни плодове и зеленчуци на мястото на богатите на мазнини бонбони или чипс. Заменете търговския бял хляб, ориз и макаронени изделия с такива от пълнозърнеста пшеница. Работата с диетолог може да бъде полезна.
- Намалете солта в диетата на детето си. Намаляването на количеството сол в диетата на детето ви ще помогне да намалите кръвното му налягане. Децата на възраст от 4 до 8 години не трябва да консумират повече от 1200 mg на ден, а по-големите деца не трябва да поемат повече от 1500 mg на ден. Обърнете внимание на количеството сол, което използвате при готвенето, и махнете солницата от масата. Избягвайте да давате на детето солени закуски, като например чипс или кифли. Също така обръщайте внимание на това колко натрий има в консервираните и обработени храни, които детето ви яде, като супи и замразени вечери. Ограничете посещенията на заведения за бързо хранене. Ресторантите за бързо хранене обикновено предлагат менюта с високо съдържание на сол, както и висококалорични храни.
- Насърчавайте физическата активност. Повечето деца се нуждаят от поне 30 до 60 минути физическа активност на ден. Ограничете времето на детето си пред телевизора или компютъра - без телевизията до 2-годишна възраст и не повече от два часа "екранно време" на ден след 2-годишна възраст.
- Включете цялото семейство. Възможно е детето ви да среща трудности в промените в начина на живот, ако вие или братята и сестрите на детето не се храните здравословно. Така че, дайте добър пример. Цялото ви семейство ще се възползва от консумирането на по-здравословни храни. Можете също да се присъедините към удоволствието да карате велосипеди заедно, да играете на хвърляне на топка или семейно да ходите в парка.
- Пазарувайте внимателно. През повечето време детето ви има достъп единствено до закупените и предоставените от вас храни. Така че, като родител, заредете вашия дом със здравословни храни и дръжте нездравословните храни далеч [32].

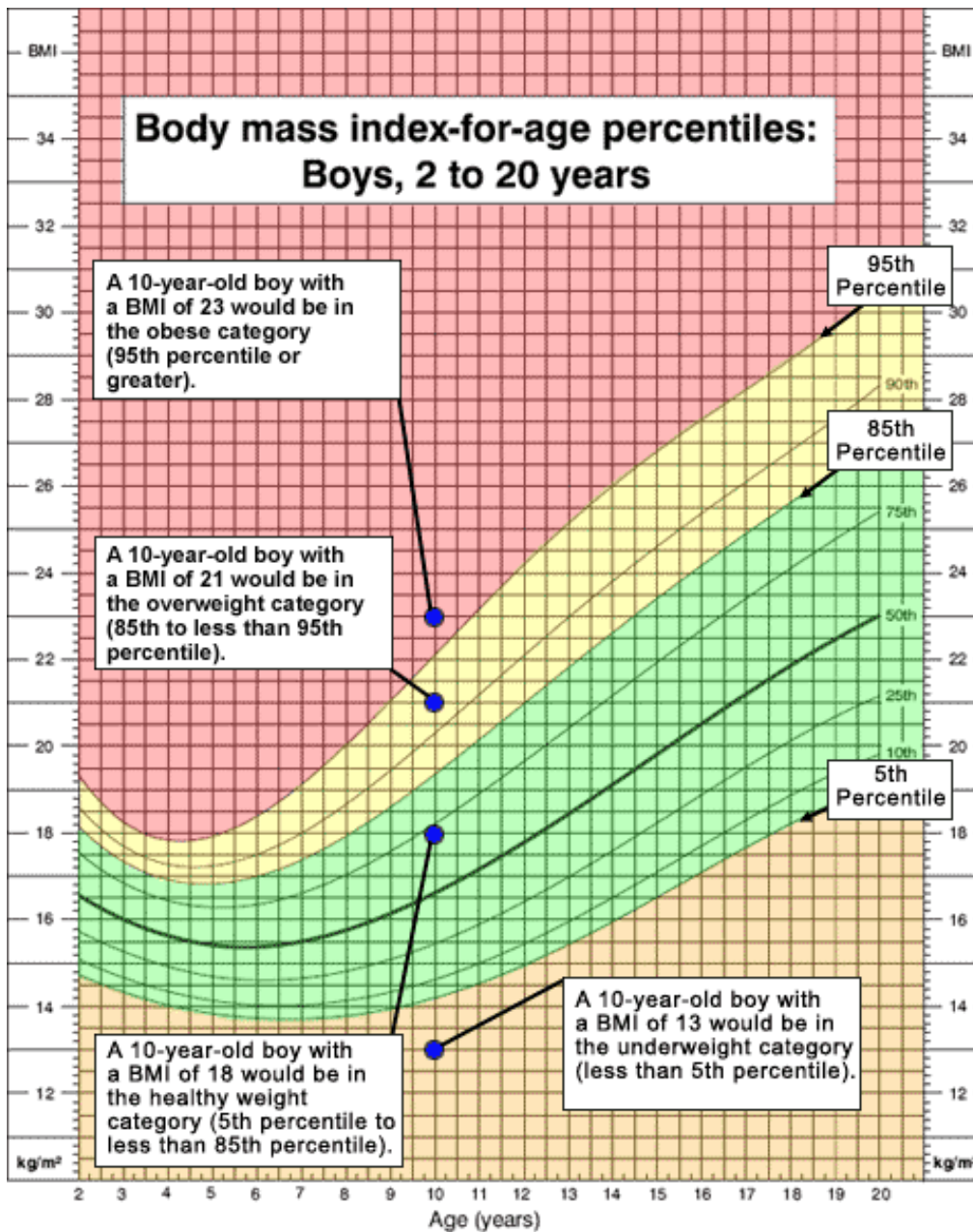
ИЗТОЧНИЦИ

1. *Global strategy on diet, physical activity and health*. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
2. Wijnhoven T, Raaij J, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M et al. *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010*. BMC Public Health 2014, 14:806
3. Leroy Z et al. *Centers for Disease Control and Prevention. Parents for Healthy Schools: A Guide for Getting Parents Involved from K-12*. Atlanta: US Dept of Health and Human Services; 2015.
4. About Child & Teen BMI. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html

5. School policy framework : implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. 2008. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf?ua=1>
6. How much physical activity do children need? [Cited June, 2017]. Налично от: URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
7. Aerobic, Muscle- and Bone-Strengthening: What Counts? [Cited June, 2017]. Налично от: URL: https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/what_counts.htm
8. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_parents/en/
9. Eating Disorders and Children. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: <https://www.eatingdisorders.org/eating-disorders/eating-disorders-children-teens-and-older-adults/eating-disorders-a-children>.
10. Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <http://www.nedc.com.au/files/Resources/Teachers%20Resource.pdf>
11. West KP, Stewart CP, Caballero B, Black RE et al. Global Health: Diseases, Programs, Systems, and Policies. Ed 3. Burlington, Jones and Bartlett Learning, 2012, pp 271-304.
12. Howson CP, Kennedy ET, Horwitz A. Prevention of Micronutrient Deficiencies: Tools for Policymakers and Public Health Workers. Washington, National Academy Press, 1998.
13. Bailey RL, West KP Jr., Black RE. The Epidemiology of Global Micronutrient Deficiencies. *Ann Nutr Metab* 2015;66(suppl 2):22-33.
14. Harrison EH. Enzymes catalyzing the hydrolysis of retinyl esters. *Biochim Biophys Acta* 1993; 1170:99.
15. Sommer A, West KP Jr. Vitamin A deficiency: Health, survival, and vision, Oxford University press, New York 1996. p.130.
16. Morriss-Kay GM, Sokolova N. Embryonic development and pattern formation. *FASEB J* 1996; 10:961.
17. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin A. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-a?source=see_link
18. Arnarson A. The Fat-Soluble Vitamins: A, D, E and K. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: <https://authoritynutrition.com/fat-soluble-vitamins/>
19. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin D. [Cited June, 2017]. Налично от: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-d?source=see_link

20. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin E. [Cited June, 2017]. Налучно ом: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-e?source=see__link
21. Pazirandeh S, Burns DL. Overview of vitamin D. [Cited June, 2017]. Налучно ом: URL: https://www.uptodate.com/contents/overview-of-vitamin-k?source=see__link
22. Bellows L, Moore R. Fat-Soluble Vitamins: A, D, E, and K. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
23. Bellows L, Moore R. Water-Soluble Vitamins: B-Complex and Vitamin C. 2012. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
24. Phillips SM, Jensen C. Micronutrient deficiencies associated with malnutrition in children. [Cited June, 2017]. Available from: URL: <https://www.uptodate.com/contents/micronutrient-deficiencies-associated-with-malnutrition-in-children#H3>
25. Bellows L, Moore R. Dietary Supplements: Vitamins and Minerals. 2013. Food and Nutrition Series|Health. Colorado State University.
26. Minerals: Their Functions and Sources - Topic Overview. [Cited June, 2017]. Налучно ом: URL: <http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/tc/minerals-their-functions-and-sources-topic-overview>
27. Baker F. The A-Z of essential vitamins and minerals for kids. [Cited June, 2017]. Налучно ом: URL:<http://www.kidspot.com.au/health/wellbeing/vitamins-and-minerals/the-a-z-of-essential-vitamins-and-minerals-for-kids>.
28. Verive MJ. Pediatric Hypokalemia. 2015. [Cited June, 2017]. Налучно ом: <http://emedicine.medscape.com/article/907757-overview>
29. Recommended Daily Intakes and Upper Limits for Nutrients. [Cited June, 2017]. Налучно ом: <http://www.consumerlab.com/RDAs/>
30. Children and Diabetes. [Cited June, 2017]. Налучно ом: <http://www.diabetes.co.uk/children-and-diabetes.html>
31. Cox C, Jameson P, Ferguson Sh. Management of Children with Diabetes in the School Setting AADE Position Statement. 2016. [Cited June, 2017]. Налучно ом: https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/position-statements/diabetes-in-the-school-setting-position-statement_final.pdf
32. High blood pressure in children. [Cited June, 2017]. Налучно ом: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure-in-children/basics/definition/con-20033799>

Приложение No. 1.
Пример как стойностите на индекса на телесната маса следва да бъдат интерпретирани за момче на 10 години [4].



ЕМОЦИОНАЛНИ АСПЕКТИ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

3.1

Културни аспекти на храната

От обект за удовлетворяване на основна потребност, до обект, свързан с удоволствие, традиции и здраве, концепциите за храната са се променяли значително през годините и в различните култури. От глобализация и бърз хедонизъм сега преминаваме към „бавната“ философия.

Знаем, че няма култура без храна. Храната функционира като начин структуриращ ежедневието живот и за ритуализиране на прехода от една формална фаза от живота (например ядене на сватбена торта) или неформална фаза от живота (например изпиване на вечерно питие преди лягане) към друга [1]. Един от най-важните въпроси, които стоят в основата на формирането на културата на храната на различните нации и общества се отнасят до това, което храната е и до това, което храната не е: културната класификация на това, което е ядливо и от голямо значение. Хората са всеядни, но използват само част от достъпните ядливи субстанции в природата. Идеите за това какво е ядливо и какво не се променят от нация в нация или между различните класи в обществото. Отказът на хората от Уестминстър да консумират сурова риба до скоро е един пример. Друг пример е традицията на скандинавските фермери да отричат гъбите като храна, дори ако същите са били сервирани на банкетите на хората от висшето общество [2]. От културна гледна точка концепцията за храната и храненето преминава през множество аспекти:

започнат някакви отношения обикновено е отбелязано чрез покана за съвместно хапване. Поканата към съседа да се отбие на кафе или към потенциален партньор за съвместна вечеря са два примера за ролята на храната като социален катализатор.

- храната и връзката ѝ с религията – съществуват различни изисквания към храната и чистотата, връзка с грях и познание.
- храната и властта – човекът, който контролира количеството приемана храна не само въздейства на функциите на тялото, но също и на формирането на ценностите и качествата, особено при децата.
- храната и здравето – преоткриваме природността и обръщаме далеч по-голямо внимание на начините, по които храната влияе на нашите тела и умове.

Когато въвеждаме здравословното хранене в училищата ние трябва да вземем предвид всички тези аспекти и да уважаваме от една страна различните културни и семейни традиции, които децата спазват и от друга страна – значението на формирането на отношение към храната, което ще направи децата по осъзнати по отношение на нея и по-подготвени за вземане на информирани решения свързани с това, с което се хранят през целия им живот.

3.2

Психологически аспекти на храната

Психолози, психиатри и други специалисти се опитват да дефинират личността вече повече от сто години. Теорията на Хипократ е една от най-старите и все още използвани типологизации на личността. Тази теория разделя хората на четири основни типа темпераменти (сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик), според телесните течности, които я подбуждат. Някои автори, занимаващи се с храненето, добавят отличителен подход към храната и храненето към тези видове класически темпераменти. [3]

Нагласите към храната се формират от ранна възраст и са силно повлияни от множество фактори - екологични, социални. Въпреки това семейството играе основната роля, както и индивидуалността на детето, която се дължи на темперамента, съзнателните качества, емоциите и опита на детето с храната. През целия ни живот се срещаме и създаваме серия от ритуали, свързани с подготовката и консумирането на храната. И тези ритуали стават част от нашите личности и традиции, за да преминат към следващите поколения. Например, ритуалът за пиене на чай, хляб и сол за посрещане на гости или молитва преди хранене. Ритуалите са важна част от празниците и важните събития през годината.

Психологическите фактори в храненето се отнасят и за емоциите. Дори и да не съществува няма една единна дефиниция на емоцията, сме сигурни, че емоциите предизвикват биохимични реакции в тялото и когато свързваме храната с емоциите, можем да открием различни модели. Храна-

та ни успокоява. Ние разсейваме бебе с храна или напитка, когато пада и се наранява, например. Храната може да бъде награда или дар. Повечето социални събития в живота ни са свързани с храната. В тези ситуации храната обикновено се свързва с положителни емоции. Напълно нормално е събития като кръщение на кърмачета, сватба или рожден ден да се свързват с добри ястия и напитки. Храната обаче се свързва и с по-малко приятните събития в човешкия живот, напр. почерпка за опечалени след погребение и т.н. Един се обръща да яде, когато е щастлив и иска да празнува. Когато изпитваме скръб, търсим храна, която помага да забравим отрицателните емоции. Храната кара храносмилателната ни система да работи и не ни позволява да мислим за това, което ни безпокои. Преяждането не е единственият начин да разрешите проблемите си. Някои хора се опитват да решат проблемите си, като отхвърлят храната и отричат глада. И в двата случая съществува риск от тежки психосоматични проблеми [4].

Обучението по здравословно хранене трябва да взема предвид емоционалния аспект на храненето и да помага на децата да разберат по-добре своите емоции и връзката им с конкретни решения по отношение на храната, които те вземат.

3.3 Какво е емоционално хранене

Емоционалното хранене се дефинира като преяждане с цел облекчаване на отрицателни емоции. Така емоционалното хранене се счита за вредна стратегия за справяне. Ако човек често се оставя на емоционалното хранене, това може да повиши риска за развиване на други хранителни разстройства, като булимия и анорексия. Проучванията показват, че наличието на отклонение в храненето повишава вероятността човек да прибегва към емоционално хранене. Като се има предвид връзката между сериозните хранителни разстройства и поведението на емоционално хранене, за клиничните психолози и специалистите по хранене е важно да разпознават сигналите на емоционалното хранене и да предоставят лечение на засегнатите лица. Тъй като емоционалното хранене се използва за справяне с отрицателни емоции, лечението изисква предлагане на здравословни и по-ефективни стратегии за справяне. Емоционалното хранене е форма на неправилно хранене, която се определя като „повишен прием на храна в отговор на отрицателни емоции” и като погрешна стратегия за справяне с трудности. Според интересно откритие на едно проучване на Бенет и колектив емоционалното хранене често не намалява емоционалното безпокойство, а вместо това го подсилва като добавя чувство на вина след прекаляването с храна. Емоционалното хранене не само е вреден начин за справяне, но за повечето хора, които прибегват към него дори води до повишен риск от развиване на хранителни разстройства.

Хората, които се хранят емоционално са изложени на особено висок риск от развитие на смущения и прекалено хранене. 2.8% от американците се борят с хронично преяждане, което

увеличава риска от развитие на сърдечно-съдови заболявания и високо кръвно налягане. В същото време, наличието на други хранителни разстройства увеличава риска индивидът да се отдаде на емоционално хранене. В клинично отношение емоционалните хранителни разстройства могат да бъдат диагностицирани посредством холандския въпросник за поведение при хранене, който съдържа скала за ограничено, емоционално и външно хранене. Докато терапевтите могат да използват положителната психология като начин за ограничаване на отрицателните емоции, които предизвикват емоционално хранене, преоценката често е едно допълнително лечение, като основното лечение се фокусира върху разработването на алтернативни стратегии за справяне.

3.4

Емоционално въздействие на избора на храна според родителския стил и хранителните практики

Тъй като родителите са основните социални агенти на техните деца, изглежда, че аспектите на родителското поведение може да са свързани с емоционалното хранене при децата. Общите родителски стилове описват как родителите взаимодействат с децата (напр. ниво на топлина, приемане и контрол) и специфичните практики за хранене се отнасят до това, което родителите правят, за да повлияят на хранителното поведение на децата си (например ограничаване на бонбоните). Сред децата, емоционалното хранене може да бъде свързано както с общия родителски стил, така и с конкретните хранителни практики.

Съществуват редица проучвания, които изследват тези взаимоотношения например: сред деца на възраст от 8 до 11, тези които практикуват емоционално хранене, считат родителите си за „пренебрегващи ги“, а отношенията с родителите за „противоречиви“ (Schuetzman, Richter-Appelt, Schulte-Markwort, & Schimmelmann, 2008). Topham et al. (2011) открива, че родители, които се опитват да минимизират негативните емоции на децата (например „ще кажа на моето дете да не страда толкова, че е пропуснало партито“) имат деца, които прибягват към емоционално хранене. По същия начин, сред холандските младежи емоционалното хранене се свързва със слаба майчина подкрепа, завишен психологически и поведенчески контрол (Snoek, Engels, Janssens, & Van Strien, 2007).

Дори когато родителите са добронамерени, някои практики на хранене могат по невнимание да доведат до наддаване на тегло, като отнемат възможността на детето да се научи да се храни на базата на физически признаци на глад и ситост. Например, използването на храна като награда за оформяне на поведението на детето (напр. предлагане на бисквитка, ако детето изяде всичко от чинията си) може да намали способността на детето да регулира самостоятелно своя прием въз основа на ситост и да разчита вместо това на външни знаци за това кога и какво да яде (Birch,

Birch, Marlin, & Kramer, 1982; Birch, McPhee, Shoba, Steinberg, & Krehbiel, 1987; Newman & Taylor, 1992). Освен това, деца, чиито родители предлагат храна като стратегия за емоционална регулация, са склонни да преяждат. Резултатите от експериментално проучване показват, че децата, чиито майки предлагат храна за регулиране на емоциите, консумират повече сладкиши в сравнение с децата, чиито майки не използват подобни хранителни практики (Blissett, Haycraft, & Farrow, 2010). В такива ситуации е възможно децата да се научат да свързват храната с удоволствие, което потенциално води до повишено разчитане на храната за регулиране на емоциите и намалена тенденция за хранене, базирано на реални потребности. По същия начин, преяждащите майки е свързано в значителна степен с преяждане при децата (Lamerz et al., 2005). [5]

3.5

Фактори, допринасящи за емоционално хранене

Според съвременните проучвания определени индивидуални фактори могат да повишат склонността към емоционално хранене за справяне с проблеми. Според теорията за неадекватна регулация на афекта хората прибегват към емоционално хранене, защото смятат, че чрез храната могат да неутрализират негативните чувства. Теорията на бягството допълва теорията за неадекватната регулация на афекта като преподава, че хората преяждат не само, за да се справят с отрицателните емоции, но и откриват, че преяждането отклонява вниманието им от стимули, които застрашават самочувствието да се фокусира върху други приятни стимули каквато е храната. Теорията на въздържанието споделя, че преяждането в резултат от негативни емоции се случва сред индивиди, които вече се опитват да ограничават своето хранене. Докато обикновено тези хора много внимават какво ядат и се ограничават, в случаите, когато са изправени пред отрицателни емоции те прибегват до емоционално хранене. Теорията на въздържанието подкрепя идеята, че индивидите с хранителни разстройства са по-склонни да прибегват към емоционално хранене. Заедно тези три теории предполагат, че отрицанието на негативните емоции и чувства, които възникват във връзка с някаква заплаха за егото, увеличават склонността към прибегване до емоционално хранене с цел справяне с отрицание.

Реакцията на биологичния стрес може също да допринесе за развитието на тенденции към емоционално хранене. При криза, хормонът, освобождаващ кортикотропин (CRH), се отделя от хипоталамуса, потискайки апетита и предизвиквайки отделянето на глюкокортикоиди от надбъбречната жлеза. Тези стероидни хормони увеличават апетита и, за разлика от CRH, остават в кръвта за продължителен период от време, което често води до хиперфагия. Тези, които преживяват това биологично стимулирано увеличение на апетита по време на стрес, са принудени да прибегнат до емоционалното хранене като механизъм за справяне.

Като цяло, високите нива на негативната възбуда засягат емоционалното хранене. Отрицателната възбуда е личностна черта, включваща отрицателни емоции и лоша самоконцепция. Уста-

новено е, че някои отрицателни регулаторни скали съвсем точно предвиждат емоционалното хранене. Освен това, проучване, проведено от Bennett et al. показва, че индивидите прибегват към емоционално хранене само когато изпитват отрицателни емоции. По-конкретно, невъзможността да се изяснят и идентифицират емоциите на индивида го правят неспособен да регулира отрицателното въздействие и по този начин по-вероятно склонен да прибегне към емоционално хранене. Проучване, проведено от Spoor et al. се опитва да очертае по-нататък връзката между отрицателното въздействие и емоционалното хранене. Те установили, че отрицателният афект не е свързан изключително с емоционалното хранене, когато се вземат предвид емоционално фокусираното поведение и отвличането на вниманието. Това предполага, че отрицателното въздействие не е пряко свързано с емоционалното хранене, а е непряко свързано чрез емоционално фокусирано поведение и отвличане на вниманието. Докато констатациите на Spence и Spoor се различават до известна степен, те предполагат, че отрицателното влияние играе роля в емоционалното хранене, но че то може да се повлияе и от други променливи.

3.5.1 Свързани разстройства

Самото емоционално хранене може да бъде прекурсор на други развиващи се хранителни разстройства, като преяждане или булимия. Връзката между емоционалното хранене и други разстройства до голяма степен се дължи на факта, че емоционалното хранене и тези разстройства имат ключови характеристики. По-конкретно, те са свързани с емоционално фокусирано справяне, неправилни стратегии за справяне и силно отвращение към отрицателни чувства и стимули. Важно е да се отбележи, че причинно-следствената посока не е определена окончателно, което означава, че докато емоционалното хранене се счита за прекурсор на тези хранителни разстройства, то може да бъде и следствие от тези нарушения. Последната хипотеза, че емоционалното хранене се случва в отговор на друго нарушение на храненето, се подкрепя от изследвания, които показват, че емоционалното хранене е по-често срещано сред индивидите, които вече страдат от булимия.

3.5.2 Биологични фактори и фактори на средата

Индивидуалните разлики във физиологичния отговор на стреса също могат да допринесат за

развитието на емоционални хранителни навици. Тези, чиито надбъбречни жлези естествено отделят по-големи количества глюкокортикоиди в отговор на стреса, са по-склонни към хиперфагия, която може да действа като физиологичен катализатор за емоционално хранене. Освен това онези, чиито тела изискват повече време за изчистване на кръвния поток от излишък на глюкокортикоиди, също са предразположени. Тези биологични фактори могат да взаимодействат с елементите на околната среда, за да предизвикат хиперфагия, а именно вида на стреса, на който е подложен индивидът. Честото насечено стресиране предизвиква многократни, спорадични освобождавания на глюкокортикоиди, разделени на интервали, твърде кратки, за да се позволи пълно възстановяване на изходните нива, което води до повишен апетит. Тези, чийто начин на живот или кариера водят до чести интермитални стресови фактори, имат по-голям биологичен стимул да развият модели на емоционално хранене.

3.5.3

Емоционално хранене в детството

Психологическият стрес предразполага към промени в начина на хранене към по-нездравословен избор и по този начин да допринесе за наднормено тегло и емоционално хранене. Взаимоотношенията между стреса, емоционалното поведение и диетичните модели рядко са изследвани при малки деца. Независимо от това, изследванията при децата са от основно значение, тъй като основите на хранителните навици се установяват в детството и могат да се проследяват до зряла възраст. Според изследването на Детското тяло и Стрес, при 437 деца стресът се измерва чрез въпросници за стресови събития, емоции (щастливи, ядосани, тъжни, тревожни) и проблеми (емоционална, партньорска, поведенческа и хиперактивност). Събират се данни за емоционалното хранене на децата, както и за диетичните модели: честота на мазни храни, сладки храни, закуски (мазнини и сладки), плодове и зеленчуци. Стресиращите събития, отрицателните емоции и проблемите са положително свързани с емоционалното хранене. Наблюдавана е положителна връзка между проблемите и консумацията на сладки и мазни храни. Отрицателните е зависимостита между стреса и потреблението на плодове и зеленчуци. Като цяло стресът е свързан с емоционално хранене и нездравословен начин на хранене и по този начин може да допринесе за развитието на наднормено тегло, също и при децата. Независимо от това, не е наблюдавано поведение на емоционалното хранене, което да посредничи в отношението стрес - диета.

3.5.4

Затлъстяването сред децата и емоционалното хранене

В момента около 1 милиард души - малко над 1/7 от населението на земята - са с наднормено тегло и поне 300 милиона от тях са класифицирани като клинично затлъстели, съобщава Световната здравна организация (СЗО). Десетилетия на мониторинг на теглото на хората по света ясно показват, че броят на хората с наднормено тегло или затлъстели се увеличава бързо и положението в много части на света е толкова тежко сред децата и юношите на възраст между 2 и 19 години, колкото и сред възрастните. «Детското затлъстяване вече е епидемично в някои области и нараства в други», съобщава СЗО. «Около 22 милиона деца на възраст под 5 години се смятат за деца с наднормено тегло в световен мащаб». Организацията Обединение затлъстяване отбелязва на уебсайта си, че затлъстелите деца са изложени на много по-голям риск от диабет тип 2, хипертония, сънна апнея и ортопедични проблеми от другите деца. Те също са по-склонни да бъдат затлъстели и като възрастни, като по този начин увеличават риска от редица заболявания, сред които инсулт, сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак. Освен неблагоприятните ефекти върху физическото здраве, детското наднормено тегло и затлъстяването могат да причинят емоционални и психологически проблеми. Тези деца и юноши често преживяват години социална изолация, дразнене, тормоз и подигравки сред връстниците си, както и лоша самоизява, депресия и други емоционални и психологически проблеми, които могат да засегнат целия им живот.

Някои любопитни факти, свързани със затлъстяването при децата и емоционалното хранене

- 70% от затлъстелите юноши са склонни да се превърнат в затлъстели възрастни или възрастни с наднормено тегло.
- За последните три десетилетия броят на децата с наднормено тегло се е утроил.
- Проучванията показват, че поне 34% от децата и тийнейджърите в Америка са с наднормено тегло или са заплашени от такова.
- Проучванията показват, че родителите най-често са най-важните модели на подражание за децата. Ако децата наблюдават как техните родители консумират полезни храни и са физически активни, те също са по-склонни да имат такова поведение.

3.6 Прекратяване на практиката емоционално хранене

Изследователите, заедно с много специалисти в областта на отслабването, вярват че съвременните програми за контрол на теглото пренебрегват причина номер едно за преяждането и затлъстяването: емоционалното хранене, което е типично за мнозинството деца и възрастни с наднормено тегло или затлъстяване и представлява некоригирания навик за прибягване към храна за справяне с нашите чувства.

“Експертите показват, че около 75% от преяжданията се дължат на емоционално хранене, което означава, че много от нас използват храната, за да се справят с нашите емоции,” заявява книгата HeartMath, Спиране на емоционалното хранене. “В днешното общество на повишен стрес, много от нас, както възрастни, така и деца, консумират големи количества мазни или сладки храни, за да облекчат емоции, стрес и безпокойство.” Изследователи вярват, че стреса и отрицателните емоции са сред главните фактори, допринасящи за емоционалното хранене и лекарската общност се съгласява с тази оценка.

5 съвета за оказване на помощ на деца с цел саморегулация за поддържане на здравословно тегло

Според изследователите, с подкрепата и напътствията на родителите, децата могат да бъдат еднакво способни да се научат да следят и да саморегулират стреса и емоциите си и да подобряват здравето си, академичните си постижения, социален живот и цялостно добруване. В помощ на децата да се саморегулират и да поддържат здравословно тегло, можем да дадем следните полезни съвети:

- Научете децата да разпознават и артикулират ясно това, което чувстват. Важно да се разбере какво провокира преяждането;
- Помогнете на децата да се научат на и да прилагат техники за емоционална саморегулация – да внасят баланс в емоциите;
- Насърчавайте и демонстрирайте отношение на положителна оценка и прощка – помогнете на децата да открият баланса между липсата на заинтересованост и перфекционизма към нещата, които правят;
- Ограничете засядването до общо два часа за телевизия, видео игри и сърфиране в Интернет, което не е свързано с училищни задачи;
- Дайте пример на децата като самите вие правите добър избор на полезни храни и се движите достатъчно.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Nordström et al Food and health: individual, cultural, or scientific matters? [цитирано февруари 2018]
Налично на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3689889/>
2. Nordström et al отново мам
3. Vesela J, Grebenova S The influence of psychological and social aspects on the eating habits of primary school children [цитирано февруари 2018] Налично на: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/eng/vesela_e.pdf
4. Vesela J, Grebenova S отново мам
5. Braden A Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology *Appetite* 80 (2014) 35–40 [цитирано февруари 2018] Налично на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24780349>
6. Michels N1, Vanaelst B, Vyncke K, Sioen I, Huybrechts I, De Vriendt T, De Henauw S., *Children's Body composition and Stress - the ChiBS study: aims, design, methods, population and participation characteristics*, *Arch Public Health*. 2012 Aug 9;70(1):17. doi: 10.1186/0778-7367-70-17. PubMed PMID: 22958377; PubMed. Central PMCID: PMC3524083.
7. Doc Childre and Deborah Rozman, *Stopping Emotional Eating*, ebook



II ЧАСТ

МЕТОДОЛОГИЧЕСКА
И ПЕДАГОГИЧЕСКА
РАМКА ЗА
ВЪВЕЖДАНЕ НА
ОБУЧЕНИЕ ПО
ЗДРАВΟΣЛОВНО
ХРАНЕНЕ



Предидните глави се фокусираха върху необходимостта от обучение за хранене в детските градини и началните училища. Образованието в областта на храненето може да има положителен ефект върху начина, по който децата правят своя избор на храна, развиват хранителните си навици и оформят перспективата за здраве и добра форма през останалата част от живота си. Предидните глави се фокусираха и върху здравословни проблеми, свързани с лошите хранителни навици, което направи още по-силно изразено твърдението, че обучението по хранене може да бъде решаващ фактор за предотвратяване на детските болести, които са резултат от небалансирани навици на хранене и начин на живот. Въпреки че предидните глави са насочени основно към онези, които се грижат за децата и оказват влияние върху навиците им (родители, учители, разширени членове на семейството и др.), тази глава е насочена най-вече към учителите (и всички практикуващи в образованието) и към тези, проектиращи педагогически значими дейности за насърчаване на развиването на здравословни хранителни навици от ранна възраст.

Когато става въпрос за разработване на стратегия за обучение в областта на храненето, лесно е да бъдат пренебрегнати нуждите и интересите на учениците, учителите и училището като цяло. В сърцевината на програмата за хранене обаче се крие мултимодалността - отговаряне на различните учебни стилове на учениците чрез използване на разнообразни преподавателски техники, които по ефективен и приятен начин помагат на учениците да придобият хранителни познания и да развият здравословни хранителни навици за цял живот. Тези техники имат фундаментален педагогически конструктивизъм, който се проявява в активни, игрови и съвместни учебни изживявания за учениците.

1

КЛЮЧОВИ ПЕДАГОГИЧЕСКИ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИ МОМЕНТИ

Подходящата методология е важна за всеки изследовател / преподавател, който възприеме нов проект. В този случай идеята е да се използват отворени методологии, които дават възможност за работа и са достатъчно гъвкави, за да се адаптират към много различни учебни контексти. Следователно, от една страна, избраната методология е комбинация от обучение, базирано на проекти и съвместно обучение. Има много важни съвпадения между тях; например, факта, че двете методологии са отворени и стимулират любопитството на учениците, експериментирането и разработването на стратегии за справяне с трудностите, които биха могли да възникнат в учебния процес. От друга страна, възрастта на децата също е решаващо педагогическо и методологическо съображение, както по отношение на когнитивното развитие, така и по отношение на лексиката и логиката. Този подход към процеса на преподаване и учене се основава на конструктивистичен модел, предназначен да обучи важни фигури, които са в състояние да се справят с предизвикателствата на обществото:

Основната цел на образованието е да създава хора, които са способни да правят нови неща, а не просто да повтарят това, което са правили и правят другите поколения, хора, които са творци, изобретателни и откриватели. Втората цел е развиването на критични умове, способни да проверяват нещата, а не просто да ги приемат. Днешните опасности се крият в лозунгите, колективните мнения и основните мисли. Трябва да сме в състояние да се изправим индивидуално, да критикуваме и да направим разграничение между това, което вече е доказано, и това, което все още не е потвърдено. Затова се нуждаем от активни ученици, които се научават да изследват за себе си в ранна възраст въз основа на собствената си спонтанна дейност и отчасти чрез материалите, които им представяме (Piaget, 1964, cited in Siegel and Brainerd, 1978, p. 32).

Кооперативното обучение не може да се развива без крайна цел. Невъзможно е да се работи на случаен принцип, тъй като всички усилия трябва да бъдат насочени към изпълнение на съвместно изградена цел. В метода, стъпващ на проект, целта е да се разработи процес, който води до конкретна индивидуална или групова цел. Независимо от случая, целта е завършеният проект, който трябва да включва всички необходими стъпки за постигането му. Всъщност и в двата случая става дума за:

1. *Преглед на проблемна тема, който насърчава анализ, интерпретация и критичност (като начин за сравнение на гледните точки).* Тази проблемна тема може да възникне от ситуация, предложена от ученик в класната стая или да бъде предложена от учителя. И в двата случая, това, до което тя може да доведе следва да включва ценен въпрос, който си заслужава да бъде проучен.
2. *Кооперативното отношение преобладава и учителят е обучаем, а не експерт (защото учи по темата заедно с учениците).* (...) Това е промяна на отношението от страна на възрастния.
3. *Пътешествие, което търси да изгради връзки между феномените и поставя под съмнение идеята за единствената възможна версия на реалността.* (...)
4. *Всеки път е уникален и използва различни видове информация.*
5. *Учителят се учи да слуша: ние също можем да научим нови неща от това, което другите имат да кажат.* (...) В резултат от това учениците не само поемат отговорност за това, което казват, но и вземат предвид другите като фасилитатори на тяхното учене.
6. *Това, на което искаме да ги научим, можем да им представим по различни обучителни начини (и не знаем дали ще научат това конкретно нещо или други неща)* (...) Учениците учат по различни начини (...) някои създават връзки с аспекти, поставени на дневен ред в класната стая, докато други ученици търсят връзки с друго съдържание.
7. *Осъвременен подход към проблемите на различните предмети и знание.*
8. *Начин на учене, който взема предвид наученото от обучаемите и го използва, където е възможно.* Всички ученици откриват своята роля.
9. *Ученето свързано с правене, с практически дейности и интуиция също е начин за учене.* (...) Предаването на проект включва възстановяване на широк набор от умения, които нашата култура е склонна да подценява, но които несъмнено предоставят на учениците нови стратегии и възможности за отговаряне на потребностите, пред които ще бъдат изправени през своя зрял живот (Hernández, 2000, pp. 47-50).

Тези две методологии не само се допълват взаимно. В комбинация те също така предлагат съществени подобрения в процеса на преподаване и обучение (общото е повече от сбора на частите). Търсенето на този синергичен ефект породи използването на двете техники едно-

временно. И накрая, целта е да се получат предимствата, които предлага съвместната работа в групите: обучение на връстници, постоянно договаряне, социализация на всички ученици, споделяне на цели и ресурси и необходимост от организация ... заедно с методологията, благоприятства любопитството, откриването, планирането на работата и, в някои случаи, мултидисциплинарността въз основа на интересите на членовете на групата.

1.1 Кооперативно учене

«« ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Сътрудничеството се състои в това да работим заедно за постигане на общи цели. “То не е само методологическа и потенциално ефективна алтернатива на преподаването, а дидактична структура, способна да артикулира процедури, отношения и ценности в демократичното общество, които целят да разпознаят и уважават различията между хората” (Torrego and Negro, 2012, стр. 15). В ситуация на коопериране, индивидът се стреми да получи резултати, които носят полза лично за него, но и за всички останали членове в групата.

Кооперативното учене представлява дидактично ползване на малки групи, в които учениците работят заедно, за да максимизират своето учене и ученето на другите. Новите знания се формират от идеите на индивида – продукт на неговата/нейната реалност – и от сравнението между тези идеи и идеите на другите индивиди наоколо. Кооперативното учене изисква да се положат усилия, които едновременно влияят на много различни резултати. Следователно то има голям капацитет за генериране на различни, творчески и съвместно-постигнати отговори, които обогатяват процеса на учене.

Кооперативното учене не е просто група хора, правещи нещо заедно, защото интегрира индивиди, споделящи физически пространства и общи цели. Освен това неговите членове трябва да играят функционални роли, да създават плодотворна комуникация и да обединяват усилия за постигане на оптимални резултати.

Всъщност ученето се определя чрез намиране на начина, по който индивидуалните и груповите постижения могат да бъдат напълно ефективни при предлагането и засилването на сътрудничеството, което - както ще видим по-късно - е система за постигане на образователни резултати, които иначе биха били невъзможни.

Кооперативното обучение започва да се разпространява в САЩ през 19-ти век, но едва през 20-ти век философът Джон Дюи (1859-1952) разработи методологически проект за обучение, който насърчава използването на групи за съвместно обучение. Това промени концепцията за

отделните субекти, които трябваше да станат орган в обществото. Този нов подход изискваше индивидът да бъде подготвен, за да може да допринесе. Дюи революционизира образованието и направи опита част от него, като социалното измерение стана видно. Той постави основите за създаването на активно училище и подчерта значението на сътрудничеството в сравнение с индивидуализма, творчеството – в сравнение с пасивността и практическата работа – в сравнение с курсовете. Друг важен аспект е този на учебниците: според Дюи те имат само функция за търсене на информация.

Хауърд Гарднър (1943-2011) също създава теория – тази за многото интелигентности. Според него, интелигентността не е унитарна, сама по себе си, а сума от много интелигентности – общо осем, които еволюират самостоятелно.

Експертите по кооперативно проектно учене са съгласни относно базовите условия за учене посредством сътрудничество и осигуряване на знания, така че ученето да бъде поставено на солидна и значима база.

«« ЦЕЛИ

Няколко автори са определили естеството на целите на Кооперативното учене. Ето някои примери, както и условията, за които се предполага, че са основни за този тип обучение:

1. В съвместните екипи за учене първата цел е очевидна: всички членове постигат напредък в обучението си; при завършването на всяко учебно заведение и в края на всяка учебна година всички трябва да знаят повече, отколкото са знаели в началото, въз основа на способностите си; целта не е всеки да научи едно и също нещо, а всеки човек да напредва колкото е възможно повече в своето обучение.
2. В съвместните екипи за учене, втората цел е също толкова ясна, колкото и първата: да си помагат взаимно, да си сътрудничат, да постигат напредък в ученето (Rujolàs, 2012, стр. 92).

Понастоящем петте основни условия, които характеризират и поддържат съвместното обучение, могат да бъдат формулирани по следния начин:

- *Положителна взаимозависимост между участниците.*
 - *Лична отговорност и индивидуално изпълнение.*
 - *Насърчаване на взаимодействието.*
 - *Социални умения.*
 - *Редовна оценка.* “
- (Echeita, 2012, стр. 26).

В допълнение към положителната взаимозависимост и положителното или насърчаващо взаимодействие акцентът се поставя върху всеки член на групата, който отговаря за постигане-

то на оптимални резултати. Ако не съществува практика, която върви към друг подобен обучителен опит, задачата може да се окаже сравнително сложна, изискваща по-дълго време за всяка дейност. Ето защо е необходимо адаптиране към социално / групово поведение, тъй като ученето ще се осъществи чрез прилагането на някои междуличностни практики. Във всеки случай, оценката ще бъде важен фактор, който ще помогне на учениците и учителите да поемат - в началото отчасти, а по-късно и изцяло - резултатите от работата, извършена съвместно.

Както става ясно от гореизложеното, импровизацията не е възможна, въпреки че някои случайни фактори могат да бъдат важни. Следователно е необходимо да се започне от структура, т.е. от набор от дейности, които да бъдат преследвани и са социално организирани.

Дейностите и целта са свързани с осъществяването и подкрепата за положителна взаимозависимост. Трябва да помислим за хетерогенността на учениците в класната стая и за тяхното пълно включване в ученето. Всеки отделен ученик се учи различно.

«« СТРАТЕГИИ

Що се отнася до стратегиите, които ще помогнат за реализирането на проекта за сътрудничество, същите ще бъдат базирани на онези, които гарантират някаква форма на независимост сред учениците. Поради тази причина, в общия случай те ще бъдат насочени към:

“Отбелязване на успеха на всеки индивид и този на групата, сякаш са лични” (Echeita, 2012, стр. 28).

Работата в екип може да се разглежда като съдържание, което трябва да бъде преподавано. Според Pujolàs, подкрепен и от Torrego и Negro (2012 г.), следните стратегии трябва да бъдат подчертани:

- Групово сближаване.
- Напредъкът на всички участници в обучението.
- Групова саморегулация.
- Непрекъснато самооценяване.
- Разпознаване на конфликти.
- Използване на информационни и комуникационни технологии (ИКТ) за записване на кооперативното обучение.

Груповата динамика има следните характеристики:

- Работата ще се развива в малки групи, в които учениците се учат един от друг чрез взаимно взаимодействие. Членовете на екипа трябва да са наясно, че тяхното изпълнение зависи от усилията на всеки.
- Целта на групата за максимално учене от страна на всички, мотивира членовете да се стремят и да получават резултати, които надминават индивидуалния капацитет на всеки

един от тях. Ако някой се провали, всички се провалят.

- Всеки член на групата е отговорен, а останалата част от групата отговаря за общите цели.
- Работата се извършва заедно с целта да се генерират общи резултати. Подкрепата е взаимна, предлага се помощ, нещата се обясняват и т.н.
- Използват се някои форми на междуличностни отношения, като разпределяне на задачи и отговорности, за координиране на работата и постигане на целите.

(Johnson, Johnson and Holubec, 1999, cited by Borrás and Gómez, 2010, страници 9-11).

Както става ясно от тези условия, кооперативното учене е нещо повече от методологична алтернатива, тъй като е потенциално ефективно в преподаването и създава пространство, в което могат да се формулират отношенията и ценностите на едно демократично общество, което признава и уважава човешкото разнообразие.

«« ОЦЕНКА

Груповата оценка е от основно значение. Тя трябва да се основава на проучване на характеристиките на ученика, преди да се установят критерии за оценка. Следователно, като цяло трябва да се има предвид следното:

- Предишни познания в началната точка на избраната тема, теоретични и практически (мотивация, интереси и др.).
- ниво на сътрудничество на учениците по отношение на техния етап на развитие.
- Характеристики на различните личности: интровертност екстровертност, групово лидерство и др.
- Специфични умения, които могат да бъдат адаптирани към образователните потребности.

При груповата оценка е много важно да се проследява всяко използване на ИКТ, за да има в процеса на работа пълна представа за постигнатия напредък, съмнения, неуспехи, наме- си, лидерство.

1.2 Учене чрез проекти

«« ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Според Katz, цитиран от Clark (2006), проектът представлява задълбочено проучване, реализирано от ученик относно тема, която заслужава неговото/нейното внимание, време и енергия.

Тази сравнително опростена дефиниция трябва да бъде разширена за целите на по-доброто разбиране.

- a. Както отбелязва Clark (2006), проектът включва три фази:
- b. Учениците избират и обсъждат тема, която да проучват, заедно с учителите.
- c. В следващата стъпка, учениците правят директно проучване и след това организират и подреждат постигнатите резултати.

Проектът приключва със серия въпроси и отговори, както и със споделянето на техните проучвания.

Отчасти, това разделение на дейностите произтича от Dewey (1958), според когото образованието се състои от организиране и реконструиране на опит. По този начин, за него, придобиването на знания се реализира като лично преоткриване.

Методът за учене чрез проекти взема предвид разглеждане на образование, при което учениците стават все по-отговорни за процеса на тяхното учене, като прилагат, чрез реални проекти, уменията и знанията, които са придобили в класната стая. Тази методология до голяма степен се основава на социо-конструктивизъм, според който ученето се генерира от наши предходни знания или иначе казано, то има толкова значение, доколкото се обляга на съществуващо знание. Автори като Vygotsky (1990) подкрепят тази идея, като я асоциират с груповото учене и заявяват, че учениците учат далеч по-бързо в сътрудничество отколкото самостоятелно.

Този подход предвижда сътрудничество не само между учениците, но и между учениците и техните учители, което създава динамика, в която всички участници се възползват от учебния процес. Това е важна крачка напред, тъй като участниците са по-склонни да развият своята автономия и способност за учене в най-голяма степен, което насърчава редица психологически отговори, които благоприятстват любопитството и креативността.

«« ПРОИЗХОД

Терминът проект не е бил прилаган по-широко докато Kilpatrick не публикува своето есе *The Project Method* (Проектният метод) през 1918г. За него проектите се дефинират от четири фази: предлагане, планиране, изпълняване и оценяване.

Дюи, учител на Kilpatrick, подлага на критика проекта на своя ученик и методът изпада в забвение. След много перипетии обаче, в началото на 20ти век, методът е възстановен и изпълнен в страни като Канада, Аржентина, Великобритания, Германия, Индия и Австралия. Интересен факт е, че Русия се превръща в главен играч в тази сфера, защото методология била сметена за алтернатива на капиталистическите учения от 20те години на 20ти век. През 30те години на 20 век, проектното учене започва да се счита за същински марксистки и демократичен метод за преподаване. То продължава цяло десетилетие след Втората Световна Война.

През 60те години на 20ти век проектният метод се разпростира из Европа, осъвременявайки

системата, която Kilpatrick и Dewey предварително били разработили.

«« ЦЕЛИ

Според Clark (2006), когато се предприема проект, в допълнение към неговите фази следва да бъдат взети предвид и три аспекта: (1) съдържание, (2) процеси и (3) продукти:

Работните проекти са начин да се разбере, че обучението е основано на образование, което води до разбиране на нещата, или с други думи - учениците участват в изследователски процес, който е смислен за тях (не защото е лесен или им харесва) и в който използват различни стратегии за проучване; те могат да участват в планирането на своето собствено учене и това им помага да бъдат гъвкави, да признават "другите" и да разбират собствената си лична и културна среда. Това отношение благоприятства тълкуването на реалността, ориентирано към установяването на отношения между живота на учениците и учителите и знанието, което генерират дисциплинарните и недисциплинарните знания. Всичко това насърчава разработването на стратегии за проучване, тълкуване и представяне на процеса, следван при изучаване на тема или проблем, който поради своята сложност благоприятства самоосъзнаването на учениците и учителите и тяхното познаване на света, в който живеят.

«« СТРАТЕГИИ

От това следва, че този метод може да бъде дефиниран като:

1. Набор от атрактивни обучителни преживявания, които включват учениците в комплексни, реални проекти, чрез които те развиват и прилагат умения и знания.
2. Стратегия, според която смисленото учене води учениците до припознаване на обучителния процес, умения да изпълняват смислени задачи и необходимост да бъдат вземани на сериозно.
3. Процес, при който резултатите от програмата могат лесно да бъдат идентифицирани, но при който резултатите от процеса на учене за учениците не са предопределени или напълно предвидими.
4. Това обучение изисква учениците да боравят с множество източници на информация и много предмети, които са необходими за решаване на проблеми или за отговаряне на наистина значими въпроси.
5. Базираният на проекти метод представлява стратегия за учене, която се фокусира върху ключовите концепции и принципи в дисциплината, включва учениците в решаването на проблеми и други смислени задачи, позволява им да работят самостоятелно, за да се учат и дава резултат в постижения, до които сами са стигнали.
6. Работата с проектите може да промени отношенията между учителите и учениците.
7. Може също да намали конкуренцията между учениците и да им позволи да си сътрудничат, вместо да работят един срещу друг. Освен това, проектите могат да променят фокуса на ученето, като преминат от просто запаметяване към изследване на идеи.

Учебният процес на учениците включва следните етапи:

“(1) разработване на собствени изследователски въпроси, (2) изготвяне на прогнози за възможни отговори, (3) разработване на начини за тестване на хипотези, (4) постигане на съгласие с учителя за различни начини за представяне на откритията, и (5) време да решават собствените си проблеми чрез проба и грешка” (Clark, 2006, стр.1).

Фазите, разработени от Кларк, се смятат за идеални в рамките на учебните етапи, но те не винаги съвпадат с реалността в класната стая:

“Подходът, който вдъхновява проектите, е свързан с перспективата на глобализираното и релационното знание [...] Тази модалност на артикулирането на училищното знание е начин за организиране на учебната дейност, при който знанието не е спуснато отгоре и съответно фиксирано, основаващо се на предварително установени дисциплинарни справки или хомогенизиране на учениците. Функцията на проекта е да се подкрепят стратегии за организиране на училищните познания 1) в информационно отношение и 2) по отношение на връзката между различните съдържания около проблеми или хипотези, които помагат на учениците да изградят знанията си и да трансформират информация от различни дисциплинарни източници на знания в собствените си познания” (Hernández and Ventura, 2007, стр. 47).

Както и при кооперативното учене, и тук е от съществено значение да бъде открита структурата, която ще насочва съдържателната работа, в логична и последователна поредица от дейности, действаща като връзка към други предмети.

Става въпрос за придаване на смисъл на логичното учене чрез приемането на неговата артикулация - основана на отворено прогнозиране - като основен принцип. Ето защо е очевидна необходимостта да се даде силен смисъл на функционалността на това, което трябва да се научи, а също и на значението на запаметяването, като се засили това, което е научено, докато се идентифицират други учебни взаимоотношения.

Информацията, необходима за изграждането на проектите, не е предварително определена, нито зависи от учителя или учебника; вместо това тя се основава на това, което всеки ученик вече знае за даден предмет и информацията, която може да бъде свързана с него в училище и извън училище. Обратно, необходимо е да се подходи към представената информация в клас по такъв начин, че учениците да я организират и ценят, като от нея се извличат нови значения или препратки.

Така че, в тази система, класът избира темата, като винаги се съобразява с предложенията на учителя, тъй като учителят трябва да посочи причините, които определят избора на работата, която трябва да бъде изпълнена, и да осигури приложимите ситуации. По този начин той / тя ще определи свързващата нишка на дейността и избора на материали, които ще бъдат използвани при работа с елементи като структура, ритъм и т.н. Тези материали ще бъдат търсени и избрани от всички участници и ще бъдат постигнати определени цели. Също така е важно да се обмисли дали връзката между темата и материалите ще бъде подходяща, за да се гарантира, че те допринасят за всеки ученик и за системата на проекта. И накрая, резултатът трябва да бъде оригинален опит, основан на концепциите, които би трябвало да бъдат разработени в

този случай.

В това отношение учителят трябва да бъде търпелив и да настоява за реструктуриране, преосмисляне или промяна на елементите на проекта, тъй като не всички ученици имат същата изразителна, ритмична или слухова способност да следват тези, които са по-музикално надарени. Затова е задължително всички ученици да участват; околната среда трябва да бъде заредена с емоции, да накара участниците да искат да общуват и да положат общи усилия.

Процедурите помагат на ученици да включат нови стратегии за учене, които, включени в процеса на изграждане на проекта, могат да се използват в конкретния случай, който е разработен или в други случаи.

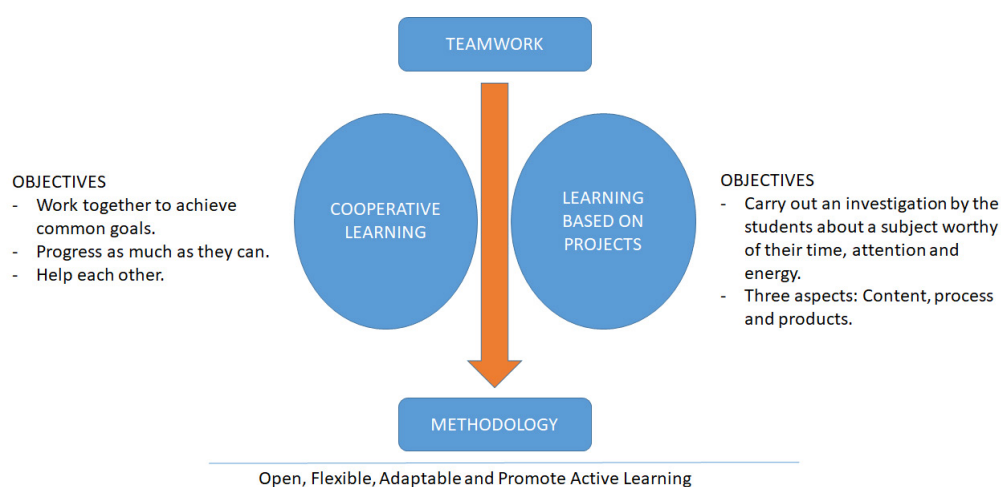
«« ОЦЕНКА

Що се отнася до оценката, тя се основава на анализ на процеса, последван през поредицата от дейности и създадените, благоприятни на ученето, взаимовръзки. Поради това, решенията следва да бъдат взети предвид, връзките да бъдат установени и новите въпроси – зададени.

Както посочва Buck Institute for Education “два типа оценка са важни при проектното учене: оценка на резултатите на учениците и оценка на ефективността на проекта по принцип”².

В първия случай, внимание следва да бъде обърнато на резултатите, както и на самооценката на учениците. Във втория случай и тъй като учениците по принцип са най-добрите критици на техните проекти, тяхното мнение следва да бъде взето под внимание. Поради това, при завършване на проекта е важно да се поразсъждава за неговия успех или провал. Самооценката трябва да бъде по-нататъшен елемент от процеса на учене. Ще бъде много полезно да се отбележи кои неща работят и кои – не при реорганизирането на нови стратегии и задачи по последващите дейности.

Фигура.
Методологическа
рамка.



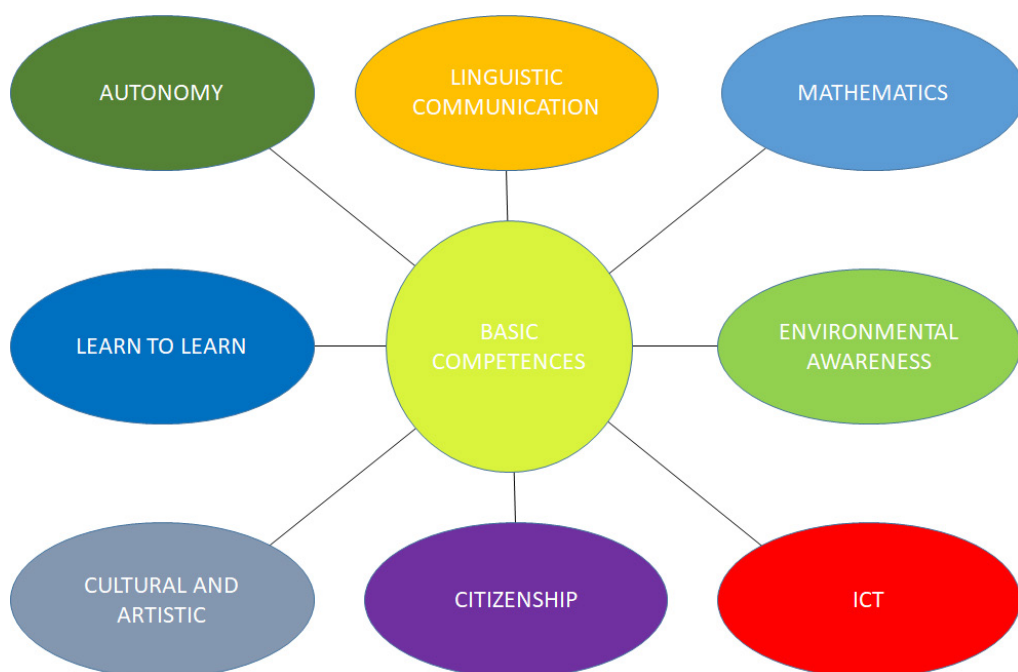
² Excerpted on 16-10-13 from <http://es.slideshare.net/norman.trujillo/el-mtodo-de-proyectos-como-cnica-didctica>.

1.3 Развиване на базови компетенции

Характерната особеност на кооперативната работа създава редица основни умения, които се развиват просто чрез използването на тази методология:

- Езикова комуникация: изисква устно и писмено изразяване, за да се предаде желаното учене. Използване на адекватна терминология и основен речник, който трябва да се използва гладко.
- Обработка на информацията: от съществено значение е да се използват добре източниците на информация, както и да се филтрират адекватно. В това умение е важно да познавате и използвате ИКТ (информационни и комуникационни технологии) правилно.
- Социална и гражданска компетентност: Работата в група предполага непрекъснато взаимодействие с членовете на групата. Продължителният обмен на мнения и критерии е от съществено значение, за да се постигне удовлетворение за всички страни.
- Културни и артистични умения: доста често този вид работа завършва с продукт, който изисква артистични способности, за да бъде развит творчески и удобно.
- Да се научиш да учиш: автономията на групата е фундаментална, учителят е спътник или водач. Това означава, че учениците са потопени в процес, в който те до голяма степен са отговорни за своето собствено учене.
- Автономия и лична инициатива: макар да е очевидно противоречива, личната инициатива във всеки член на групата е от съществено значение за напредъка на групата. Целта е да се възползват максимално от потенциала на всеки човек да увеличи максимално усилията си и да постигне оптимални резултати.

Останалите базови компетенции се развиват в по-голяма или по-малка степен в зависимост от съдържанието на обучението. В следващата фигура са представени всички основни умения.



Фигура.
Базови
компетенции.

ФОКУС ВЪРХУ ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ ТЕХНИКИ В РАМКИТЕ НА HEALTHEDU

Термините „метод“ и техники на „преподаване“ често биват бъркани. Методът на преподаване е средството или медията, чрез която учителят се стреми да постигне целите на обучението. Методологията на преподаването се отнася до философията, която управлява дейностите по преподаване и учене и не се занимава със специфична тактика.

От друга страна, терминът “техники на преподаване” се отнася до по-специфични поведенчески модели или специфични дейности, които са напълно съвместими с учебната методология на учителя и улесняват постигането на неговите / нейните цели. Можем да кажем, че те са специфични стратегически инструменти, които включват “системи от правила и действия, начини на работа, мисли и нагласи, както за учителя, така и за ученика” (Bikos & Birbilis, 2004). По този начин методологията на преподаване е свързана с теоретичната подготовка и принципите на преподаване на учителя, които определят вида на взаимодействието и връзката между образователния, обучаващия и познавателния обект, образователните техники са по-свързани с това как методологическата теория се реализира в практиката.

Изборът на метода на преподаване безспорно играе решаваща роля в учебния процес, тъй като той определя начина, по който детето учи, като за всяка дейност обикновено представлява комбинация от методи и техники. От само себе си се разбира, че изборът на техники за преподаване и методът им на прилагане ще варират и трябва да са различни в зависимост от възрастта и когнитивното развитие на учениците.

Тук следват някои съвременни техники, които с подходяща адаптация могат да се приложат в областта на храненето:

Преподавателски техники / педагогически практики

Разказване на истории

Ролеви игри

Обучителни игри

Мозъчна атака и дискусии

Работа по групи

Уроци с допълнителни дейности

Демонстрации/посещения/гостуващи лектори-експерти

По-долу въпросните техники са обяснени по-подробно; дадени са линкове към теоретичните основи, ползайте от обучението и ключови моменти, които следва да се вземат предвид, когато съответния подход се прилага с даден клас.

2.1

Разказване на истории

“Разказвачът взема това, което ще разказва, от опита – негов/неин личен или чужд. И го превръща в опит и за онези, които го слушат”

Walter Benjamin (цитиран от Bauman, 1986, стр.2)

Приказките осигуряват интересен и конструктивен контекст, в който младите ученици използват своите езикови и двигателни умения цялостно в дейности, които симулират ученето в реални ситуации и в които децата могат да използват творческите си таланти. Подходът към използването на приказки като инструмент за преподаване създава въображаем свят в класната стая, в който децата се преструват, че са герои на историята, докато работят в малки групи в дейности, проектирани от учителя въз основа на съдържанието на учебната програма.

Използването на “разказване на истории” като учебен инструмент до голяма степен предизвиква интереса на образователната общност (Mott et al, 1999), защото когато техниката за разказване на истории се прилага внимателно и разумно, могат да се постигнат значителни учебни резултати може (Clandinin и Connelly , 1998; McDrury and Alterio, 2002; McEwan and Egan, 1995).

Интегрирането на смислени дейности за разказване на истории в образователна обстановка може да насърчи “отразяващия диалог”, “насърчаване на съвместната работа”, “подхранване на изследователския дух” и “допринасяне за формиране на ново знание” (Alterio, n.d, n.p.). Когато разказването на истории (в цифрова или традиционна форма) се използва по смислен начин и като “задълбочен начин на проучване” (Alterio, n.d, n.p), ползите от

обучението за учениците са многобройни. Предоставянето на възможност на учениците да бъдат създателите на техните истории им позволява да проникнат по-дълбоко в смисъла на процедурата.

Образователната стойност на приказките/историите

Приказките са заплениващи за децата. Когато разказвачът предоставя достатъчно време, за размисъл, за влизане в духа на историята, успява да накара децата да се вслушат внимателно и ги насърчава да обсъждат това, което са преживели – в тези случаи е очевидно, че приказката предлага много емоционални и интелектуални гледни точки. Целта на приказката е да подготви и стимулира въображението на детето, способността му да развие своя език и критично мислене, да изрази своите нужди и чувства чрез движение и игра (Papanikolaou & Tsilimeni, 1992). Приказките забавляват детето, като в същото време осветяват и култивират развитието на личността му. За да се задържи интереса на детето към приказката, тя не трябва да носи само забавление и да стимулира любопитството, но трябва и да обогатява неговия живот, да стимулира въображението, да помогне да развие смисъл и яснота на чувствата (Bettelheim, 1995).

Всяко дете черпи различно значение от същата приказка в зависимост от интересите и нуждите на момента. Приказките обогатяват живота на детето и му придават магическо измерение – те предлагат естетическо удоволствие, радост и тръпката, за приключенията на героя и очарователните места. Приказките предлагат най-голяма радост на децата. Те развиват фантазия и емоция. Те дори въвеждат децата в света на моралната съвест.

Приказките допринасят за създаването на стабилни взаимоотношения между децата и природната околна среда, с богатото си позоваване на света на птиците, животните, горите, дърветата. Чрез приказките децата получават възможност да изразят своето слово и тяло, да изразят своите мисли и тревоги, да изтласкат чувствата си, да покажат своите наклонности и таланти.

Историите за приказките са ценни за придобиването и запазването на интереса на децата, като им дава възможност да видят учението от различна гледна точка като забавен процес. Малките деца са по-мотивирани да учат, защото комфортно реагират с ентузиазъм на нови преживявания и техники за повторение, имитация и т.н. Малките деца обичат да експериментират с нови преживявания и нови знания, по-отворени са към нови преживявания и са по-идейни (Griva & Semoglou, 2013).

Чрез приказките те имат възможност да изразят себе си, да поемат роли, да се социализират, да уважават своята група и правила, да се борят с фобии и задръжки, да развиват комуникативни умения и способности, да разбират езика на образите и символите, да се насладят на приказката, докато се отдават на въображението си. Чрез игри, проектирани въз основа на приказката, децата играят и забавляват, общуват и учат, при условие, че учителят има ясна образователна цел от началото на обучението, тъй като неяснотата може да създаде тревожност (Fisher, 2005).

ната фаза и началното обучение. Въздействието на приказката е доказано, в допълнение към когнитивното развитие, особено по отношение на емоционалното и социално развитие на децата, моралния им репертоар, както и развитието на тяхното креативно и критично мислене (Anagnostopoulos, 1997. Avdikos, 1999. Malaphantis, 2011 Merakles, 2012. Bettelheim, 1995; Collins, 2010). Както заявява международно признатият швейцарски учен Max Lüthi, “приказката е част забавление, част педагогика, но като цяло представлява отражение на човешкия опит и потенциал“ (Meraklis, 1996).

Вземайки под внимание всичко това, не е чудно, че приказките и често традиционните такива се препоръчват като средство за разработване на образователно съдържание и дейности, които надхвърлят въпросите, свързани с темата хранене, и включват културни, екологични и сензорни аспекти, като не само да прехвърлят знания, но и популяризират здравословни хранителни навици и поведение, както във формалната, така и в неформалната образователна среда. В допълнение към насърчаването на здравословни навици и поведение, разработването на приказки с целенасочени здравни послания може, наред с другото, да повиши готовността на децата да вкусят здравословни храни и да изложи децата на нови преживявания. Приказката дава на децата неограничаващ контекст, в който да имат нови преживявания, да поемат премерени рискове и да правят избор, който те обикновено не правят поради съзнателни и подсъзнателни предубеждения или неприязън, които могат да изпитват спрямо определена храна.

Приказките също са практичен метод за достигане до родителите чрез здравно образование, ръководено от децата в техните домове. Децата носят своя новогенериран ентузиазъм у дома и дори могат да поставят изисквания пред родителите и семейството си да следват някои здравословни хранителни навици, за които са научили в училище, и по този начин да донеса ползи за цялото семейство.

2.2 Ролеви игри

Ролевата игра се отнася до дейности, при които учениците симулират сценарий, като поемат определени роли. Като учебна техника тя се опитва да персонализира знания, чиито основни понятия са ролята и идентичността. В класната стая учениците могат да работят чрез ситуация и практическо поведение за реалния свят. Като алтернатива, ролевите игри могат да се използват, за да хвърлят светлина върху всякакви сложни теми. Това означава, че учениците играят роля и се опитват да си представят какво биха направили като конкретно лице или в конкретна ситуация.

За да бъдат ефективни, учениците трябва да поемат ролите, които са им назначени, и да приемат гледната точка на конкретен герой. В зависимост от ролята те всъщност могат да играят

в определена ситуация или да играят ролята на определен характер – включително случаи, при които учениците получават роли, които изискват от тях да се държат по начин, по който обикновено не биха се държали. Дори и в такива ситуации, личността на всеки ученик взаимодейства с характера, който трябва да приеме (и с който трябва да се идентифицира). Така че, в идеалния случай те ще разберат проблема чрез собствения си опит.

Ролевата игра е вид симулационна дейност, която позволява на учениците да бъдат креативни в класната стая. При все че ролевата игра може да се разглежда като вид учене базирано на проблемите, то се отличава по това, че учениците работят с дадения сценарий в «реално време». Учениците трябва да са във връзка един с друг, за да работят в ситуацията. Те играят роли, свързани с определена ситуация, и чрез опита си се стремят да разберат по-дълбоко както ситуацията, така и реакциите към нея. Ролевата игра и симулацията позволяват на ученика да обработи проблем чрез и през действията на някой друг и да решава проблеми с помощта на групата. Обикновено се използва за постигане на емоционални и социални цели, тъй като децата, чрез ролева игра, интерпретират начини на поведение и реагиране на различни действия и решения, за да задълбочат своето разбиране чрез опит. Учениците играят роли, свързани с ролеви игри, или играят ролята на критични зрители, а ролята на учителя е да оживява и ръководи.

По време на курса с ролеви игри, децата като „актьори“:

- Проучват своите чувства и ги изразяват в безопасен контекст
- Разбират гледните точки на другите, поставяйки се в обувките на другите геори
- Анализират социални ситуации посредством динамично взаимодействие
- Разглеждат проблеми и намират решения посредством развиване на аргументация

Освен това обаче, дори и като „публика“ децата могат да бъдат научени да внимават, да „преживяват“ различни емоционални ситуации в безопасна среда и дистанция, но също и да се идентифицират с „актьорите“, да коментират и да разсъждават по ситуацията, която им е представена.

Важно е да се посочи, че за децата е подходящо да си сменят ролите в рамките на играта, за да получат възможност да разгледат проблема от всички страни и по-добре да разберат различните гледни точки.

Ролевата игра е една от техниките, които учителят може да използва, за да осигури участието на всички деца по време на учебния процес. В ролевата игра децата влизат в “театрална ситуация”, която дава възможност да “играят” и да “преживяват” реални ежедневни ситуации в защитена обучителна среда, в която се допускат опити, грешки и практики. Техниката ролеви игри включва образователни ползи, които имат за цел да подобрят и развият желаното поведение и компетенции, които се разглеждат в образователната програма - това се постига чрез обратната връзка, предоставена на “актьорите” след възпроизвеждането на ролите - обратна връзка, която се предоставя от съучениците, учителя и самите участници в ролевата игра. (Kokkos, 1998: 205).

Съществуват три основни стъпки, които се препоръчват за гарантиране на ползите от използването на ролевата игра като инструмент за обучение:

1. **Подготвяне на учениците:** обясняване на темата и фиксиране на ситуацията по разбираем за всеки ученик начин
2. **Провеждане на драматизацията / ролевата игра:** влизане във функцията на актьор в описаната ситуация
3. **Оценка:** анализиране на начина, по който са били изиграни ролите и определяне на концепциите, които са били научени



Фигура
"Основните
фази на
ролевата игра"

Следвайки тези стъпки и преминавайки през всичките три етапа в ролевата игра, учениците ще бъдат много по-добре подготвени психически да поемат или да изпълняват определената им роля. Те също така ще бъдат по-възприемчиви към анализиране, както на техните лични поведение, реакции и чувства, но и на техния герой (Orlich et al 2010).

Тъй като ролята на ролевата игра е процес на ориентирана груповата техника, в която учениците действат или симулират ситуация в реалния живот, тя може да включва почти всички участници - макар че седем до десет са идеални. Когато ролевата игра се въвежда като техника за преподаване за първи път, студентите също ще се нуждаят от някакъв треньор, за да използват ефективно техниката - задълбочената подготовка ще помогне на учениците да се насладят на процеса и опита на ролевите игри. Ролевата игра е универсална техника, която може да се използва с ученици от всички нива и нива на академично постижение и може да се използва за разследване на почти всяка ситуация или тема (Orlich et al 2010).

В областта на образованието по хранене ролята на ролева игра има много предимства като образователна техника, включително изграждане на мисли, улесняване на гъвкавото мислене, насърчаване на осведомеността и осигуряване на възможности за практикуване на хранителни поведения. Ролевата игра е отлична техника за преподаване на храненето на детето. Ролевото хранене дава възможност на децата да концептуализират различни храни, да мислят гъвкаво за тях, да осъзнават своето съдържание на хранителни вещества и да практикуват поведението, свързано с храната.

2.3 Обучителни игри

Образователните игри са игри, изрично проектирани с образователни цели или такива, които имат вторична или средна образователна стойност, предназначени да помогнат на хората да учат за определени теми, да разширяват концепциите, да засилват развитието си, да разбират историческо събитие или култура или да подпомагат обучението им във връзка с умение, което приграват. Те задоволяват нашата фундаментална потребност да се учим, като осигуряват удоволствие, страстно участие, структура, мотивация, удовлетворение на егото, адреналин, творчество, социално взаимодействие и емоция в самата игра, докато се извършва ученето (Prensky, стр. 6). Основна характеристика на една образователна игра е фактът, че игровите елементи и учебното съдържание съжителстват и се налагат взаимно (Pivec et al, 2003). Обикновено играта има набор от правила и действия, които играчът трябва да изпълни и на които трябва да се научи, за да бъде успешен.

Изследванията показват, че образователните игри могат да мотивират учениците, да подхранват самочувствието си и да подкрепят обучаемите при разработването на набор от умения, полезни за възрастни хора.

И така, които са **ползите от използването на игрите в обучителна среда?**

- Насърчава се мисленето относно това, което се учи (Oberhofer 1999 cited in de Freitas et al, 2006).
- Игрите помагат за премахване на бариерите и насърчават подобро взаимодействие между членовете на групата.
- Игрите могат да опростяват комплексни абстрактни идеи и теории.
- Тяхното използване може да помогне за създаването на базови умения (Kambouri et al. 2003, cited in de Freitas et al, 2006), социални умения (Sutcliffe 2002, cited in de Freitas et al, 2006), ICT skills (Mellar et al. 2001, cited in de Freitas et al, 2006), и умения за критично мислене (Jiwa and Lavelle 2002, cited in de Freitas et al, 2006)
- Играенето на обучителни игри помага на нас и на децата за развиването на умения за съсредоточаване, защото изискват търпение докато се достигне до следващото ниво.
- Самочувствието на децата е насърчено посредством игри, защото системата на играта дава много по-бърза обратна връзка относно техните постижения.

Твърди се, че „игрите вършат същата работа като убедителното говорене и дебатирането, когато се стремят да повлияят на вярванията и поведението на хората. Така че по същия начин като слушането на убедителна аргументация, една игра може да убеждава играча да изпълнява конкретни дейности в рамките на играта” (Williamson, 2009). Същото мнение е споделено и от Pivec et al (2003), който също довежда на сцената значението на цикличността в играта. Pivec казва: “Играта трябва да бъде мотивираща, така че играчът да повтаря циклите в рамките на същия игрови контекст. Докато повтаря, например играе играта, от обучаемия се очаква да демонстрира желателни видове поведение, на база на емоционални или познавателни реакции,

което произтича от взаимодействието с и обратната връзка от играта”. По този начин игрите, заради тяхната убеждаваща и мотивираща природа, могат да имат положително въздействие върху мисленето на децата и могат да положат основа, върху която да бъдат установени определени видове отношение и поведение.

Статията “Сериозни игри за сериозни теми” от Clark Quinn в eLearn Magazine се занимава с факта, че обучителните игри създават практически и мисловни възможности, което позволява на играчите активно да се съсредоточават, да създават и да променят сценария, докато в същото време учат за последиците от избора, който правят в конкретна ситуация. Колкото по-отдадени стават учениците на стремежа да успеят в играта, толкова по-готови стават те да учат за сценария на ситуацията, която се развива в играта. Започват повече да мислят за ученето по темата и как да решат проблема. Както изтъква статия, “Това е разликата между гледането на документален филм за природата и грабване на раницата и тръгване в планината.” (Quinn, 2008) Вместо само да се запаметява нов материал, както би се получило ако гледаме документален филм, сериозните игри позволяват на учениците да се превърнат в активни участници в откриването на нови идеи, информация и решения на проблеми, като по същото време имат възможност да изпитат напрежението от кризисна ситуация.

Игрите са форма на забавление, което ни дава удоволствие и радост.

1. Игрите са форма на забавление, което ни дава възможност за интензивно и страстно участие.
2. Игрите имат правила. Това ни дава структура.
3. Игрите имат цели. Това ни дава мотивация.
4. Игрите са интерактивни. Това ни дава възможност за практика.
5. Игрите са адаптивни. Това ни носи промяна.
6. Игрите имат резултати и обратна връзка. Това ни дава възможност за учене.
7. Игрите водят до победа. Това дава възможност за удовлетворяване на егото.
8. Игрите са конфликт/състезание/предизвикателство/опозиция. Това ни дава адреналин.
9. Игрите предлагат решаване на проблеми. Това предизвиква нашата креативност.
10. Игрите включват взаимодействие. Това ни дава социални групи.
11. Игрите имат представяне и история. Това ни дава емоция. (Prensky. 2001)

По отношение на мотивацията се твърди, че игрите са вътрешно мотивиращи; играчите са мотивирани да играят независимо от последствията от учебната дейност (Malone & Lepper, 1987). Това е свързано с една основна характеристика на играта по принцип: фактът, че тя няма възприемана ползност за играча. Игрите се играят, защото осигуряват множество емоции, като страх, изненада, гордост, облекчение и т.н. и имат други мотивационни аспекти като предизвикателство и фантазия. Като се има предвид тази присъща мотивация да се играе, бяха разработени няколко образователни игри, включващи всички игри, считани за “образователни игри”. По отношение на педагогиката активната природа на игрите насърчава педагогиката, ориентирана към обучаемите. Както е описано от Rieber (1996), играта е естествена стратегия за учене за деца.

В заключение, важни учебни и мотивационни механизми могат да бъдат задействани, когато естествената мотивация на децата да играят игри отговаря на сценарий за игри, който е изцяло проектиран, за да улесни образователните цели. Това откриваме в думите на Pressky (2001): “Играта има дълбока биологична, еволюционно важна функция, с която ученето трябва да се направи специално”. Особено в областта на предучилищното образование, игрите могат да се превърнат в чудесна среда за учене и преподаване. По-конкретно, играта предоставя възможност за повторение и възможност за учене чрез изпитание и грешка. В същото време децата развиват концепцията за причинно-следствени връзки чрез играта, силата да разграничават различията, да анализират и да съставят, да си представят. Освен това в играта децата създават, анализират и разширяват уменията за научно изследване и разбиране на понятията. С други думи, играта може да бъде полезен инструмент в ръцете на учителя, за да се постигнат неговите цели на обучение и подкрепа за развитието на умения (като: определяне на цели, правила, решаване на проблеми, взаимодействие, сътрудничество и др.).

2.4 Мозъчна атака и дискусии

Мозъчната атака е проста и ефективна техника за изграждане на умения, която се използва, когато се желае постигане на високо ниво на креативност. Целият клас може да участва в мозъчна атака, но колкото по-кратко е времето за обсъждане, толкова по-малък трябва да бъде броят на участниците.

Лидерът започва сесията за мозъчна атака, като накратко посочва проблема, който се разглежда. Проблемът може да е съвсем простичък, например “Какви теми би искала да обсъжда групата този срок?” Или толкова сложен, колкото “Как може училищната трапезария да бъде организирана така, че да се увеличи ефективността?».

След като темата е заявена и преди да започне взаимодействието, от решаващо значение е да изберете метод за записване на дискусията. Може да се запише, или един или двама ученици, които пишат бързо, могат да служат водят протокол. Лидерът трябва да подчертае пред групата, че всички идеи трябва да бъдат изразявани и да водят до свободно, спонтанно изразяване на идеи. Тя ги насърчава да се изразяват бързо, спонтанно един след друг под формата на «буря». Всички участници в групата трябва да осъзнаят, че постигането на възможно най-голям брой предложения е от първостепенно значение. Няма значение дали те са наясно по темата. Те са помолени да допринесат за разглеждане на въпроса с всяка идея, която им идва на ум, дори ако изглежда фантастична или нереалистична (Kokkos, 2005: 44).

Мозъчната атака е лесен начин за привличане на интереса на децата към определена тема и за активното им участие. Тя може да бъде използвана от учителя, за да събере идеите от де-

цата или да определи предварително съществуващите знания и първоначални възприятия по дадена тема и следователно да идентифицира евентуални погрешни схващания. Например, в случая с обучението по темата хранене, преподавателят може да покаже на учениците здравословни и нездравословни хранителни образи. Децата трябва да кажат първите думи, които им идват наум, идеите се документират и накрая се сравняват / дискутират в класа.

Методът следва няколко стъпки:

- **Генериране на идея:** класът отговаря на въпрос и всички отговори се документират
- Процес на **обработване и класифициране на идеите**
- Фази на **анализ на идеите за заключения или избор на решение**



Фигура
Метод на
дискусията –
три ключови
стъпки

Предпоставка за ефективността на този метод е участниците да изслушват всички мисли с уважение и да приемат чуждите идеи. Както посочва Курмус (2013), за децата в предучилищна възраст не трябва да има «правилни» и «неверни» отговори, а различни гледни точки. Учителят трябва да структурира процеса гладко и конструктивно да помогне на учениците да достигнат до решението или най-добрите практики.

Съществуват някои много важни правила, които трябва да бъдат следвани при сесиите за мозъчна атака. Всички ученици трябва да бъдат ориентирани към правилата в течение на времето и ръководителят трябва да ги наложи:

- Всички идеи, с изключение на очевидни вицове, трябва да бъдат признавани и записвани.
- Не трябва да се правят никакви предложения.
- Членовете трябва да се основават на идеите на другия.
- Лидерът трябва да търси идеи или мнения от мълчаливите членове и след това да им даде положителна оценка.
- Качеството е по-малко важно от количеството, но това не освобождава членовете на групата от нуждата да мислят творчески и интелигентно.

Мозъчната атака е инициращ процес; тя трябва да бъде последвана от някаква друга дейност. Например, групата може да използва идеите, генерирани в сесията за мозъчна атака, като основа за друг тип дискусия. След сесията за мозъчна атака, идеите трябва да бъдат категоризирани и оценени и възможно най-много ученици да ги използват в последващи дейности. Групата може да организира елементите в приоритетен ред; например, членовете могат да оценяват предложените теми според тяхната важност за бъдещо обучение.

2.5 Работа по групи

Груповата работа или кооперативното учене е метод за обучение, който помага на учениците да работят заедно в групи от по около 3-5 члена, за да проведат упражнение или да обсъдят тема. След това всяка подгрупа обявява своя резултат и учителят координира дискусия между групите. Техниката е завършена чрез синтез и коментар на учителите и е свързана с образователните цели или целите, обслужвани от конкретната работа по групи.

Идентифицирането на групите (как да се разделят, колко членове да има във всяка група) може да бъде направено от учителя по игрив начин, или на случаен принцип, или според личния избор на учениците. Трябва да се отбележи, че формирането на групи не трябва да бъде еднакво в дългосрочен план, например, когато четири или пет души работят три или четири пъти заедно, тогава е добре те да променят групите.

Стойността на съвместното обучение на учениците отдавна е призната и също така е подчертана в горния раздел. През последните две десетилетия се наблюдава рязък ръст в използването на обучение посредством работа в малки групи (Fink, 2004).

За да бъде ефективна груповата работа, ролята на учителя е да насърчава климат на взаимно доверие, да насърчава децата, да ги ръководи и да координира работата на всяка група. Важно е също така групите да не са хомогенни, така че най-напредналите деца да помагат на по-слабите, като по този начин развиват метакогнитивни умения, но по този начин по-слабите деца могат по-лесно да придобият нови знания и умения. Накрая се препоръчва броят на членовете на всяка група да не надвишава 5 - управлението на групи с повече от 6 членове е много трудно, като в някои случаи определени ученици може да не участват изобщо или дори да безпокоят другите, като резултатът може да доведе до отмяна на всички ползи, които груповата работа би могла да донесе.

По-внимателно вглеждане в предизвикателствата

Въпреки че груповата работа има потенциала да насърчи положителния опит на обучаемите, научните доказателства показват, че този потенциал не винаги се реализира (Fink, 2004, Pieterse & Thompson 2010). Някои ученици (особено такива, които не се чувстват уверени в способността си да комуникират) предпочитат да работят самостоятелно и намират опита за работа в група за противопоставящ. Също така учителите често подценяват усилията, свързани с организирането на ефективна групова работа. Екипът коментира, че груповата работа може да отнеме време и е трудно да се приложи. Независимо от това, като се имат предвид ползите за ученето, важно е всички ученици да имат шанс да работят на групи. Когато става въпрос за развиване на групови умения за работа на ученици, няма един единствен най-добър подход или стратегия за оценка. Всичко зависи от конкретния учебен контекст и от неговите цели. Предизвикателството е да избирате набор от стратегии, които ще позволят на вашите ученици да развият умения за групова работа в контекста на вашата дисциплина.

2.6

Уроци с допълнителни дейности

Лекцията е най-разпространената образователна техника, в която се представя теоретичната подготовка и се формулират основните предложения за тематичната единица. Основното ѝ предимство е бързото и незабавно предаване на информация. От друга страна, тази техника дава на учениците пасивен статус, прави невъзможна концентрацията за повече от 15-20 минути и не постига целите за промяна на нагласите и развитие на умствени процеси. Предполага се също, че учениците споделят една и съща степен на обучение и лекторът не дава възможност те да получат обратна информация относно постигнатото учене (Tsimpouklis & Phillips 2010).

Лекцията обаче може да бъде особено ефективна, когато е обогатена с дейности, свързани с активно участие. Например, поставянето в ролята на слушателя дава възможност на учениците да представят точки на съгласие или несъгласие с лекцията и да задават въпроси или да поискат разяснения по предмета на лекцията. Друг метод е, когато посредством случайно прекъсване учащите са помолени да дават примери за представените концепции или кратки отговори на някакви въпроси. На последно място, изясняването има за цел да изясни информацията, идеите и новите умения чрез извършване на кратка дейност. Следователно, концепцията за лекция не е необходимо да бъде премахната, а да включва дейности, които повишават интереса и активното участие на учениците (Tsimpouklis & Phillips 2010).

В съвременните времена, с помощта на технологии, може би най-често срещаната форма, която обогатява лекцията, е мултимодалното представяне на информацията. Когато говорим за мултимодалност в преподаването, ние сме насочени към различни начини, които могат да бъдат използвани за представяне на съдържанието (т.е. вербални и несловесни). Когато учащите се излагат на информация в различни формати, те се насърчават да разберат “връзките между промените в представянето и промените в действията или наблюденията”, както и “стойността на тези различни форми на представяне” (Conole et al, 2009). Представянето на едни и същи концепции в повече от един режим може да подсили идеите и да помогне на учениците да учат по начини, които им подхождат най-добре - учениците дори не могат да забележат повторението. Режимите могат да включват звукови, писмени, визуални, жестови или устни методи за предаване на информация и подпомагане на ученето. Например, урокът може да включва уеб страница, анимирана презентация в PowerPoint и може би видео, така че един и същ материал да бъде даден по три различни начина, което означава, че учениците са получили една и съща информация по три различни начина, три пъти.

Други стратегии, които често се използват за подобряване на обучението на ученици в контекста на лекция, включват:

- **Образуващи въпроси:** неklasифицирани въпроси се използват, за да насърчат разбиране от страна на учениците. Учителите може да ги помолят да използват вдигнат палец надолу или насочен палец надолу като сигнали дали са съгласни или не с дадено изявление. Учителите може също да анкетираат учениците с въпроси с много възможни отговори посред-

- ством вдигане на ръка при всяко споменаване на възможен отговор.
- **Мисли-сравни-сподели:** широко използвана техника, при която двама ученици обсъждат даден въпрос за две или три минути, след това споделят своите резултати в дискусия с класа.
 - **Синтез на тема:** учениците, а не учителите, правят резюме на ключови точки от лекцията до момента.
 - **Фокусирано слушане:** учениците създават списък с отговори на конкретен въпрос (например ползи от закушването сутрин).
 - **Очертание:** учениците попълват липсващата информация в частично оформено очертание за ограничен период от време.

2.7 Обучителни пътувания

Учебното пътуване е посещение на място, извън редовната класна стая, което е предназначено за постигане на определени цели, които не могат да бъдат постигнати с други средства. Тематичните пътувания дават възможност на учениците да се измъкнат от класната стая и да изпитат нещо ново.

В един неотдавнашен преглед (DeWitt, & Storksdieck, 2008) на най-значимата литература и изследване на обучителните пътувания като образователен метод, беше установено, че ученето на терен наистина може да доведе до различни резултати, от тези, които ще биха били постижими в класната стая. Следва обобщение на някои от положителните ефекти от проведените полеви пътувания.

Положителни ефекти върху познавателните способности на учениците:

- Децата, които участват в такива пътувания като част от образователния си опит, демонстрират статистически значимо усвояване в тематичната област
- Децата демонстрират повече знания за даден предмет, ако учат за темата в полеви условия, вместо единствено в класната стая.
- Не само че учениците изглежда учат повече по време на учебни пътувания, но и очакват да научат повече по този начин.

Положителни ефекти върху отношението на учениците към ученето:

- Учениците се наслаждават на учебните занятия; понякога те дори се наслаждават на ученето повече, отколкото на общуването в рамките на пътуването. Когато са помолени да избират любимите си части от екскурзия в парк, учениците идентифицират образователни дейности като “отливане на животински следи” и “изучаване на хранителната мрежа на езерото”, по-

често, пред такива социални аспекти като “играят игра” или “опознават по-добре съучениците си”.

- Учениците се радват на уроци в природата повече, отколкото се радват на уроци, преподавани по същия предмет в клас.
- Опитът на терен подобрява отношението на учениците към темите, които изучават.

Дългосрочни положителни ефекти върху ученето:

- Въпреки че няма много проучвания, които да изследват дългосрочните ефекти на обучителните екскурзии върху ученето, изследователите са открили някои положителни резултати.
- В проучване обхващащо деца на 7 и 9-годишна възраст, двете възрастови нива са успели да запомнят значителни количества информация в продължение на цял един месец след приключването на пътуването (Falk, 1983)
- В друго проучване – сред 13 и 16-годишни - Макензи и Уайт (1982) установиха, че тези ученици, които участват в географска екскурзия, помнят информацията по-добре до дванадесет седмици след пътуването, в сравнение с онези, които не са участвали в пътуването.
- В анализа сред група 9-годишни след приключване на посещението им в Националния парк Great Smoky Mountains, интервютата разкриват положително дългосрочно запазване на информацията, преподадена в полевата екскурзия, и увеличение на нагласите за учене от страна на учениците (Farmer , Knapp & Benton, 2007)

Създаване на подкрепящи материали за обучителните пътувания за целите на усвояване на знания от страна на учениците

Въпреки че положителните въздействия от полевите екскурзии върху учениците са добре документирани, едно предупреждение следва да придружава докладите за тези въздействия. Не всички полеви пътувания увеличават потенциала за учене еднакво. Всъщност, ако не се планира добре, една полева екскурзия може да не се различава особено от разсейващо пътуване от училище за ученици и техните учители. За да се направи пътуването по-образователно, учителят трябва да разработи учебни материали, които да подготвят учениците за пътуването, както и да ги насочват през него.

Теренните пътувания са с по-голяма образователна полза за учениците, когато се реализират при изпълнение на три препоръки.

- Учебният компонент на полевите екскурзии трябва да започне с предварителни дейности, за да насочи вниманието на учениците към фокуса на посещението им.
- Предварителните дейности трябва да бъдат последвани от самото пътуване.
- И накрая, пътуването трябва да бъде последвано от последващи дейности, за да продължи размисъла върху понятията, усвоени чрез пътуването. (Leatherbury, 2011).

2.8 Гостуващи лектори-експерти

Гостуващите лектори се превърнаха във важна част от образователния опит на учениците. Те представят пред учениците реални ситуации от живота от гледната точка на някой, който вече ги е преживял. Един гост лектор може да бъде чудесен инструмент за подобряване на тема, защото предлага нова гледна точка и разнообразие към темата и начините за нейното преподаване, давайки важна специфична информация, която често се пропуска в редовния курс (Cox, J., n.d).

Гост лектор може да бъде поканен, защото

- Предлага един отличен начин за представяне или приключване на дадена обучителна тема.
- Думите и опита на някой, който е добре запознат с конкретна тема, предлага разчупване на модела за ежедневна работа като придава образ на потенциално широки и трудни за разбиране концепции.
- Едно добре премерено във времето посещение на класа, включва ученици, които иначе може да не са заинтересовани от темата и предоставя качествен начин за разнообразяване на дейностите в класа (Gatens, 2016).
- Учениците имат възможност да научат нещо за конкретна тема по начин, който им помага да се включат цялостно в работата на класа.

2.9 Демонстрации

Демонстрация е “всяко планирано изпълнение от водещ на професионално умение, научен принцип или експеримент”, с други думи, най-добрият начин да научим “как” е “да покажем как”. Демонстрациите могат да се използват, за да се дадат примери, които да подобряват учебните часове и да предлагат ефективни практически възможности за учене на базата на запитвания в класове или лаборатории (Eley & Norton, 2004).

Когато методът демонстрация се прилага внимателно (гарантирайки, че активната роля на обучаемия не е застрашена), той има няколко предимства:

- спестява време за представяне
- концентрира вниманието на учащите върху отношенията, за да бъдат разбрани
- прави ефективно използване на “силата на наблюдение”
- е средство за силна мотивация
- може да се използва за тренировки в групи или индивидуално.

При използването на демонстрационния метод, водещият трябва да гарантира, че учащият разбира логическите процедури при изпълнение на дадена задача, приложимите принципи и свързаната с нея информация. Планирането на логическите стъпки или дейности е ключът към успешната демонстрация. Тези точки трябва да бъдат внимателно демонстрирани и обяснени на учащите. По същество демонстративният метод на преподаване показва на обучаемите как да изпълняват задача, като използват последователни инструкции, като крайната цел е учениците да изпълняват задачите самостоятелно. Евентуалната цел е обучаемите не само да решат въпросната задача, но и да разберат как да решават подобни проблеми, когато възникнат неочаквани пречки или проблеми. След изпълнението на демонстрацията ролята на учителя се превръща в осигуряване на подкрепа на учениците в техните опити, чрез предоставяне на насоки и обратна връзка и предлагане на предложения за алтернативни подходи (Eley & Norton, 2004). Ефективната демонстрация следва три стъпки от "цикъла на обучение": 1) Етапът на стимулиране (въвеждане на проблема) 2) Асимилиращата стъпка (демонстрация и развитие на разбирането от страна на учащия) и 3) Стъпка приложение.

Фигура:
Демонстрацията в стъпки



Резюме

В резюме можем да кажем, че си заслужава да отбележим, че обучителни методи като описаните по-горе, в случаите, в които са реализирани по подходящ начин от учителя и не се използват като замаскирано водено-от-учителя обучение, не само че формират знания, но и култивират следните атрибути и умения сред учениците:

- Аналитични умения
- Размисъл
- Метапознавателни умения
- Критично и креативно мислене
- Емпатия
- Множество интелигентности

В същото време, когато учениците участват в групова работа:

- Времето за активно участие е максимизирано
- Знанията се задържат за по-дълго време
- Любопитството се задейства и се насърчава мозъчната атака
- Игривото проучване и практическия опит са насърчени
- Сътрудничеството е подсилено и развито
- Учениците разполагат с пространство и свобода да изразяват своите мнения

- Умствените и езикови процеса са активирани посредством обмен на гледни точки
- Динамиката на групата е подсилена
- Възможно е да се адаптира обучението спрямо индивидуалните различия на децата

Следващата схема резюмира теоретичните основи на педагогическата и методологическа рамка на HEALTHEDU. Предложените обучителни дейности стъпват на тази рамка и се занимават с теорията от един по-практичен аспект.



Учителите трябва да бъдат обучени в придобиването на форма на изразяване и личен опит, за да развият умения за възприятие и комуникация, да разширят знанията си за средата, която ни заобикаля и различните области, съответстващи на образователната учебна програма. Освен това ученето чрез откриване изисква въображение, любов към приключението и риска и възможност да се стимулират опции, които иначе биха били отменени. Игровите и значими аспекти дават възможност да се пробуди интереса на учениците и да се подобри оценката им по отношение на предмет, който надхвърля обикновеното заучаване на понятия.

Работата в сътрудничество в проекти позволява обучение по компетенции и подготвя учениците да могат да прилагат знанията в конкретни и нови ситуации. Развиват се и други способности, които произтичат от груповата работа, като уважение към мнението на другите, умения за преговори и необходимост от вземане на решения по консенсус.

Същевременно учебният опит в реални контексти и ситуации насърчава смисленото обучение и позволява метакогнитивни процеси. По този начин придобиването на знания и използването на техники, умения и способности за учене може да бъде постижение в решаването на проблеми.

Работата с представените техники осигурява предаването на знания в нови, неочаквани и променящи се ситуации, така че учениците да са обучени да намират нови решения. Също така е важно да се подчертае вниманието към разнообразието, гъвкавостта, както и сътрудничеството и помощта между равните, създаването на среда, в която всеки се вписва и води до приобщаващо учене.

Съвременните педагогически практики трябва да отчитат целта на образованието. Ако искаме да образуваме за цял живот, не можем да сведем работата на учителя до повърхностно възпи-

тание без смисъл за учениците. Представените методологии насърчават критическото мислене и позволяват на учителите да обучават личности, способни да се справят с различни ситуации в живота си.

Основният проблем на лекцията в клас е, че учениците често учат съдържанието, което се коментира, запаметяват и повтарят правилния отговор, когато възникне изискването на въпроса. По този начин полезността на съдържанието завършва с оценката и учениците бързо забравят наученото, защото вече са изпълнили задачата си. Освен това това, този начин на обучение не предполага активно преживяване за тях, което затруднява асимилирането на съдържанието в дългосрочен план.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Aldinger, C., & Jones, J. T. (1998). Healthy nutrition: an essential element of a health-promoting school. In Healthy Nutrition: an essential element of a health-promoting school. OMS.
2. Alterio, M. (n.d), Using storytelling to enhance student learning, available online at: http://www.heacademy.ac.uk/assets/York/documents/resources/resourcedatabase/id471_using_storytelling_to_enhance_learning.pdf
3. Avdikos, E. G. (1999). GRECIAN RIDDLE-JOKES: FORMALISTIC AND FUNCTIONAL FEATURES OF A NEW MINOR FORM. *Folklore*, 10, 108.
4. Baranowski, T., & Stables, G. (2000). Process evaluations of the 5-a-day projects. *Health Education & Behavior*, 27(2), 157-166.
5. Bauman, R. (1986). *Story, performance, and event: Contextual studies of oral narrative* (Vol. 10). Cambridge University Press.
6. Bettelheim, B. M. (1995). Η γοητεία των παραμυθιών: Μια ψυχαναλυτική προσέγγιση (μτφρ. Ε. Αστερίου). Αθήνα: Γλάρος.
7. Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.
8. Carter, M. A., & Swinburn, B. (2004). Measuring the 'obesogenic' food environment in New Zealand primary schools. Retrieved September 12, 2017, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14976168>
9. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996): Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating. *MMWR*, 45, 1-33.

10. Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1998). Stories to live by: Narrative understandings of school reform. *Curriculum inquiry*, 28(2), 149-164.
11. Clark, A. (2006). Changing Classroom Practice to Include the Project Approach. *Early Childhood Research & Practice*. ECRP, Vol. 8, 1-11.
12. Conole, G. (2009). The role of mediating artefacts in learning design. In *Handbook of Research on Learning Design and Learning Objects: Issues, Applications, and Technologies* (pp. 188-208). IGI Global.
13. Contento, I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17(S1), 176-179.
14. Cox, J. (n.d). Classroom management: Guest speakers supported learning. Retrieved from <http://www.teachhub.com/classroom-management-guest-speakers-support-learning>
15. Crockett, S. J., & Sims, L. S. (1995). Environmental influences on children's eating. *Journal of Nutrition Education*, 27(5), 235-249.
16. De Freitas, S. (2006). Learning in immersive worlds: A review of game-based learning.
17. DeWitt, J., & Storksdieck, M. (2008). A short review of school field trips: Key findings from the past and implications for the future. *Visitor Studies*, 11(2), 181-197.)
18. Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez-Rodrigo, C., & International Planning Committee. (1999). Healthy eating for young people in Europe: a school-based nutrition education guide. In *Healthy eating for young people in Europe: A school-based nutrition education guide*.
19. Echeita Sarrionandia, G. (2012). El aprendizaje cooperativo al servicio de una educación de calidad. Cooperar para aprender y aprender a cooperar. En J. Torrego & A. Negro (Eds.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 21- 45). Madrid: Alianza editorial.
20. Egan, K., & McEwan, H. (Eds.). (1995). *Narrative in teaching, learning, and research*. Teachers College Press.
21. Eley, M. & Norton, P. (2004). "The Structuring of Initial Descriptions or Demonstrations in the Teaching of Procedures." *International Journal of Math Education, Science, and Technology*. 35(6), p. 843-866
22. Falk, J. H. (1983). Field trips: A look at environmental effects on learning. *Journal of Biological Education*, 17(2), 137-142.
23. Farmer, J., Knapp, D., & Benton, G. M. (2007). An elementary school environmental education field trip: Long-term effects on ecological and environmental knowledge and attitude development. *The journal of environmental education*, 38(3), 33-42.

24. Fink, L. D., 2004, "Beyond small groups: Harnessing the extraordinary power of learning teams," in Michaelson, L.K., Bauman Knight, A. and Fink, L. D (eds), *Team-based learning: A transformative use of small groups in college teaching*, Stylus Publishing, Sterling, USA.
25. Fisher, R. (2005). *Teaching children to think*. Nelson Thornes.
26. Gatens, B.P. (2016, July). From the principal's office. Retrieved from <http://education.cu-portland.edu/blog/principals-office/why-expert-teachers-rely-on-great-guest-speakers/>
27. Griva, E., & Semoglou, K. (2012). Estimating the effectiveness and feasibility of a game-based project for early foreign language learning. *English Language Teaching*, 5(9), 33.
28. Hernández, F. y Ventura, M. (1998). *La organización del currículum y proyectos de trabajo. El conocimiento es un calidoscopio*. Barcelona: Ice-Graó.
29. Hernández, F. (2000). Los proyectos de trabajo: la necesidad de nuevas competencias para nuevas formas de racionalidad. *Educar*, 26, 39-51.
30. Hoelscher, D. M., Evans, A., Parcel, G., & KELDER, S. (2002). Designing effective nutrition interventions for adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S52-S63.
31. Johnson, D. Johnson, R. y Holubec, E. (1994). *Cooperative Learning in the Classroom*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
32. Kambouri, M., Thomas, S., & Schott, G. (2003). Designing for learning or designing for fun? Setting usability guidelines for mobile educational games. *Proceedings of MLEARN*. Retrieved on March, 23, 2009.
33. Kealey, K. A., Peterson Jr, A. V., Gaul, M. A., & Dinh, K. T. (2000). Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Education & Behavior*, 27(1), 64-81.
34. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American journal of public health*, 84(7), 1121-1126.
35. Leatherbury, M.C. (2011). *Connecting field trip and classroom learning: Evaluating the utility of a museum-based framework in an Environmental education context (Master's Thesis)*. Retrieved from <https://epapers.uwsp.edu/thesis/2011/leatherbury.pdf>
36. Leor, K. (2015, June). Guest speakers: A great way to commit to education. Retrieved from <http://teachingonpurpose.org/journal/guest-speakers-a-great-way-to-commit-to-education/>
37. Mackenzie, A. A., & White, R. T. (1982). Fieldwork in geography and long-term memory structures. *American Educational Research Journal*, 19(4), 623-632.

38. Malone, T. W., & Lepper, M. R. (1987). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. *Aptitude, learning, and instruction*, 3(1987), 223-253.
39. McDrury, J., & Alterio, M. (2002). *Learning through storytelling: Using reflection and experience in higher education contexts*. Dunmore Press Limited.
40. Mott., B., Callaway, C., Zettlemoyer, L., Lee, S. and Lester, J. (1999), 'Toward Narrative-Centered Learning Environments'. Proc. AAAI Symposium on Narrative Intelligence. Available online at: <http://www.cs.washington.edu/homes/lasz/papers/mczll-Narrative-99.pdf>
41. Nicklas, T. A., Bao, W., Webber, L. S., & Berenson, G. S. (1993). Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(8), 886-891.
42. Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., & Brown, A. H. (2012). *Teaching strategies: A guide to effective instruction*. Cengage Learning.
43. Papanikolaou, P., & Tsilimeni, T. (1992). *Children literature in Kindergarten*. Kastaniotis, Athnes, Greece.
44. Parcel, G. S., Simons-Morton, B., O'Hara, N. M., Baranowski, T., & Wilson, B. (1989). School promotion of healthful diet and physical activity: impact on learning outcomes and self-
45. Pieterse, V., & Thompson, L. (2010). Academic alignment to reduce the presence of 'social loafers' and 'diligent isolates' in student teams. *Teaching in Higher Education*, 15(4), 355-367.
46. Pivec, M., Dziabenko, O., & Schinnerl, I. (2003, July). Aspects of game-based learning. In 3rd International Conference on Knowledge Management, Graz, Austria (pp. 216-225).
47. Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital game-based learning*, 5, 1-05.
48. Pujolàs Maset, P. (2012). La implantación del aprendizaje cooperativo en las aulas. En J. Torrego y A. Negro (ed.), *Aprendizaje cooperativo en las aulas* (pp. 77- 104). Madrid: Alianza editorial.
49. Quin, C. (2008, March). Serious Games for Serious Topics. *eLearn Magazine*, Retrieved from <http://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=1361093>.
50. Rieber, L. P. (1996). Seriously considering play: Designing interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games. *Educational technology research and development*, 44(2), 43-58.
51. Siegel, L. S. & Brainerd, C. J. (1978). *Alternatives to Piaget: critical essays on the theory*. New York: Academic Press.

52. Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51.
53. Torrego Seijo, J.C. y Negro Moncayo, A. (comp.) (2012). *Aprendizaje cooperativo en las aulas. Fundamentos y recursos para su implantación*. Madrid: Alianza editorial.
54. Xenophonotos, S. A. (2012). Reading Plutarch in nineteenth-century Greece: classical paideia, political emancipation, and national awareness—the case of Adamantios Koraes. *Classical Receptions Journal*, 6(1), 131-157.
55. Αναγνωστόπουλος, Β. Δ. (1997). *Τέχνη και τεχνική του παραμυθιού*. Αθήνα: Καστανιώτη.
56. Κόκκος, Α. & Λιοναράκης, Α. (1998), «Ανοιχτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση», Τόμος Β, Σχέσει; Διδασκόντων-διδασκομένων Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
57. Κόκκος, Α. (2005), *Εκπαιδευτικές Μέθοδοι*, Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
58. Κουρμούση, Ν. (2013), *Βήματα για τη ζωή*, Αθήνα, Εκδόσεις Σόκολη-Κουλεδάκη.
59. Μαλαφάντης, Κ. Δ. (2011). *Το παραμύθι στην εκπαίδευση: Ψυχοπαιδαγωγική διάσταση και αξιοποίηση*. Αθήνα: Διάδραση.
60. Μερακλής, Μ. Γ. (1996). «Ο Max Lüthi και το ευρωπαϊκό παραμύθι». Στο Ε. Γ. Αυδίκος (Επιμ.), *Από το παραμύθι στα κόμικς: Παράδοση και νεωτερικότητα* (σσ. 5-24). Αθήνα: Οδυσσέας.
61. Μπίκος, Κ., Μπιρμπίλη, Μ. (2004), *Προγραμματισμός και Οργάνωση της Εκπαιδευτικής Διαδικασίας στην Προσχολική Αγωγή (Πανεπιστημιακές Σημειώσεις)*, Α.Π.Θ., Τμήμα Εκδόσεων, Πανεπιστημιακό Τυπογραφείο, Θεσσαλονίκη.
62. Τσιμπουκλή, Α. & Φίλιπς, Ν. (2010). *Εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων: πρόγραμμα εκπαίδευσης από απόσταση διάρκειας 100 ωρών*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων & ΙΔΕΚΕ.



III ЧАСТ

ПРАКТИЧЕСКА
РАМКА НА
ОБУЧЕНИЕТО
ПО ХРАНЕ



СЪЗДАВАНЕ НА ДЕЙНОСТИ ЗА КЛАСА, СВЪРЗАНИ С ОБУЧЕНИЕ ПО ХРАНЕНЕ

1.1 Инструкции за учителите

Електронната книга, създадена във връзка с проект HealthEDU е пълна с информация и дейности, които да са в помощ на учители и родители за развиване и подобряване на здравословните хранителни навици на децата.

Целевата група на проекта са деца на възраст между 4 и 10 години. Примерите, посочени в частта с дейностите, имат за цел да доведат до отглеждане на здрави поколения.

Анализ на образователните програми и политики в развитите страни показва, че един от централните моменти в образованието трябва да бъде научаване на децата на навика да се хранят балансирано и здравословно, което в дългосрочен план ще доведе до високо качество на живота благодарение на добро физическо и психологическо здраве.

Тази образователна програма има за цел да подобри хранителните навици на децата на възраст между 4 и 10 с 8 основни послания, които се основават на резултатите на науката “Хранене и диететика”, целите на учебната програма и особеностите в развитието на децата.

Тези 8 основни послания бяха създадени с намерението да развият иновативен и всеобхватен подход при преподаването на здравословни хранителни навици. Основното намерение на избраните цели е да накарат децата да адаптират тези хранителни навици в настоящия си и

в живота си като възрастни. Дейностите бяха създадени с гъвкав дизайн, който да позволи на учителите да имат пълен контрол по време на урока.

Дейностите в класната стая са групирани в 5 тематични области: хранителна пирамида, водата в нашата диета, необходимост от физическа активност, образователни дейности, които насърчават учениците да разсъждават относно навиците си за хранене и насърчават учениците да опитват нови неща. На следващите страници тези 5 тематични области са обяснени подробно. След всяка тематична област можете да намерите предложения за дейности в класната стая, свързани с тематичната област. Моля, имайте предвид, че дейностите в класната стая във всяка тематична област са проектирани в съответствие с 8 основни послания и техните учебни цели. Основните послания и техните образователни цели са следните:

Основно послание 1. Хранителните навици на хората, живеещи в различни краища на света, може да са различни.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 1.a. Разпознават, че хранителните предпочитания може да варират според различни причини от сорта на култура, здравен статус и структура на тялото.
- 1.b. Изразяват, че хората живеещи в различни краища на света имат различни хранителни предпочитания и навици.

Основно послание 2. Необходими са ми хранителни вещества, за да съм здрав и активен.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 2.a. Изразяват, че се нуждаем от хранителни вещества, за да водим здравословен и активен живот.
- 2.b. Разпознават, че личните потребности от хранителни вещества може да се различават.

Основно послание 3. Аз трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 3.a. Разпознават петте групи храни и техните хранителни стойности, представени в хранителната пирамида.
- 3.b. Разпознават, че храните в пирамидата трябва да се консумират в определени различни количества.
- 3.c. Използват хранителната пирамида като отправна точка при приготвяне на различни ястия.
- 3.d. Разпознават, че се нуждаят от различни храни в различните периоди от деня.
- 3.e. Изразяват, че за да сме здрави се нуждаем от всички видове храни.

Основно послание 4. Физическата активност и спорта ни помагат да сме здрави.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 4.a. Осъзнават, че трябва да са активни през деня.
- 4.b. Разпознават, че спорта и физическата активност подпомагат и укрепват костите и мускулите.
- 4.c. Разпознават, че колкото по-активни са, толкова повече енергия се нуждаят да приемат чрез храната.

Основно послание 5. Трябва да пия достатъчно вода през деня.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 5.a. Осъзнават колко вода трябва да изпият на ден.
- 5.b. Съблюдают хигиенните правила при приготвянето на храна.

Основно послание 6. Живите същества не могат да оцелеят без вода.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 6.a. Осъзнават, че трябва да пият достатъчно вода през деня.
- 6.b. Пият достатъчно вода през деня.
- 6.c. Разбират, че водните ресурси на земята не са безкрайни и пестенето на водата е от голямо значение.
- 6.d. Обясняват водния цикъл на земята.

Основно послание 7. Адекватното и балансирано хранене е НЕОБХОДИМО, за да защитим нашето здраве.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 7.a. Разпознават болестите, които са причинени от неправилно хранене.
- 7.b. Разпознават определени ползи и функции на веществата в храните.

Основно послание 8. Аз различавам полезните храни от вредните.

Обучителни цели

Учениците ще могат да:

- 8.a. Изброяват здравословни и нездравословни храни.
- 8.b. Избират между здравословни и нездравословни храни.

Дейностите за класна стая в тази електронна книга са проектирани в 5 тематични области, базирани на 8 основни съобщения. Някои от дейностите имат няколко допълващи се части, които работят във връзка помежду си, поради което предложени дейности могат да се отнасят до повече от една тематична област. В този случай учителите са свободни да следват дадена дейност като цяло или да използват някои части от нея според условията на учебната среда.



Можете да изберете дейностите, които най-добре отговарят на условията на вашето училище и клас или алтернативно да използвате всички материали. Те могат да бъдат редактирани, променени и реорганизирани според нуждите.

Тази част съдържа 8 основни послания, които имат за цел да подобрят здравословните хранителни навици при децата и да дадат съвети за учителите как да ги преподават на децата на различни нива на развитие. Дейностите, упражненията и въпросите трябва да се разглеждат като предложения за учители и родители. Тези примери за дейности са подготвени с цел да подобрят здравословното хранене на всички деца, независимо от индивидуалните различия.

Предложените дейности бяха подготвени чрез използване на методите и техниките, насочени към учениците, които изискват от тях активно да използват такива познавателни умения като критично и творческо мислене. На това ниво на развитие, участието на учениците и ученето чрез практика е от съществено значение.

1.2

Тематични сфери в обучението по хранене в дейностите, предложени за реализиране в класна стая

Няма съмнение, че преподаването в контекст винаги носи повече ползи. Като членове на екипа на проект HealthEDU, ние силно вярваме в прочутите думи на Джон Дюи, който веднъж каза: “Ако дадете на учениците нещо да правят, а не нещо, което да учат; и това нещо е такова, че изисква мислене, тогава ученето ще се получи по един много естествен начин”. В светлината на този известен цитат от Джон Дюи, установяването на силна връзка между това, което преподавате на вашите ученици и контекста, в който се случва всичко със сигурност ще помогне на учениците да се учат по-добре и винаги да помнят. Без значение дали преподаване / четете лекция на клас ученици, на участници, присъстващи на конференция или на участници в интерактивно обучение в цифрова класна стая, ако не преподавате в контекста на реалния живот, учащите се най-вероятно няма да успеят да запомнят това, за което им говорите. За тази цел дейностите в тази електронна книга са проектирани в пет тематични контекста. Тези тематични области са хранителната пирамида, водата в нашата диета, нуждата от физическа активност, образователните дейности, които насърчават учениците да отразяват навиците си за хранене и да насърчават учениците да експериментират с храните. Във всяка тематична област има няколко дейности за класна стая, които могат да бъдат използвани от преподавателския персонал за преподаване на навици за здравословно хранене. Преподавателите могат да направят необходимите промени в дейностите според нуждите на целевата група, както и в зависимост с други фактори. Необходимите работни листа, плакати, графики и други фотокопируеми материали са достъпни в частта с приложенията към тази книга. Учителите също са свободни да направят необходимите промени в тези документи/описания на дейности за осъществяване на дейност в класната стая. Всяка дейност съдържа едно или повече първични съобщения, изброени в началото на главата, за насърчаване на обучението. Целите на ученето на основните послания са дадени под всяко описание в дейността. Учителите могат да правят необходимите промени, ако сметнат, че могат да адаптират и да използват дейност в различна тематична област.

1.2.1

Хранителната пирамида (обучителни дейности, които могат да бъдат изпълнени в класната стая)

ки ден, за да поддържаме здравословно състояние, получаваме една пирамидална диаграма, представляваща оптималния дневен брой порции за човек. Тази диаграма се нарича хранителна пирамида. Хранителната пирамида във всяка страна може леко да се различава, но общото съдържание е съвсем същото. Екологичните, географските и културните различия също се отразяват върху хранителните пирамиди на страните. При подготовката на хранителна пирамида за децата трябва да се избягва включването на противоречиви храни по отношение на ползите за здравето като вино например.



<https://www.videoblocks.com>

ГРУПА 1: МЕСО (ЖИВОТИНСКО И ПТИЧЕ), БОБЕНИ, РИБА, ЯЙЦА И СЕМЕНА, БОГАТИ НА МАЗНИНИ

Говеждото и месните продукти са важни храни, съдържащи протеини, които поддържат растежа и развитието. Месните продукти са група храни, съдържащи биологично важни и висококачествени протеини. Те съдържат протеини, мазнини, витамини от вида В (тиамин, рибофлавин, ниацин), минерали (желязо, фосфор), органични вещества, вода и много малко гликоген (животински нишесте). В зависимост от възрастта на животното, водното съдържание на месото може да варира между 50-75%. Месото на по-възрастните животни е по-жилаво в резултат на намаляването на количеството вода в животинското тяло поради стареенето. Домашните животни и домашните птици са сходни по отношение на хранителните стойности, които дава тяхното месо. Бялото месо от домашни птици има по-малко съдържание на желязо и мазнини, но повече протеин и ниацин в сравнение с червеното месо. Рибните продукти са богати на витамини (особено водоразтворими витамини като витамин А, D, К) и минерали (фосфор, йод, калий), докато месото е богато на витамини А и В, белтъчини и желязо. Енергийната стойност на хранителните продукти варира в зависимост от съдържанието на мазнини.

Яйцата съдържат висококачествен животински протеин, като качеството на белтъчините в тях се използва като стандарт за определяне на протеиновото качество на другите храни, освен това поради високото качество на протеиновото съдържание те може да се използват като заместител на месото. Поради съдържанието им на протеини, яйцата са храна, която трябва да

се консумира от всички хора от всички възрасти. Предвид значимостта на съдържанието им, яйцата са един от най-евтините и добри източници на белтъчини, особено за хора с ниски доходи, за бебета, деца, бременни жени и кърмачки. Хранителни факти: Яйцата съдържат всички хранителни вещества, необходими за здравословен живот, почти толкова хранителни вещества, колкото и в майчиното мляко. Яйцата са 100% бионалични, което означава, че цялото протеиново съдържание в яйцето се усвоява и се използва в човешкото тяло. Те се нареждат на самия връх на списъка с коригирани аминокиселини (PDCAAS) за усвояване на протеини. По този начин майчиното мляко и яйцата предоставят протеини с най-високо качество. Яйцето съдържа всичките 13 витамини, които са от съществено значение за здравословния растеж, развитие и живот.

Фасулът, зрелите семена от бобови растения, са сред първите култивирани растения от хората. Въглехидратите и протеините са основните съставки, които откриваме в бобовите растения. Външните части на бобовите съдържат пулп, а под пулпа има нишесте. Благодарение на немилаемото съдържание на пулп в зърната, качеството на протеините им е относително ниско. Добавянето на малко количество месо при готвене на боб увеличава качеството на протеините.

Специално менютата за деца и тежки работници трябва да включват маслени семена, които са богати на енергия и протеини. Благодарение на богатата си ненаситена мазнина, витамин Е и магнезиевото съдържание, маслените семена, особено орехите, намаляват риска от коронарни сърдечни заболявания и рак.

Препоръчителното дневно количество от тези храни е 2-3 порции.

ГРУПА 2: МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Консумирането на мляко е важно за всички, във всички възрасти. Пиенето на мляко, особено в детската възраст, има директен ефект върху растежа и физическото и ментално развитие. Освен това то е важно и за предотвратяване на костни заболявания, които се развиват по време на или след зрелостта.

Видове: течно мляко, което е основния продукт на млечната индустрия и се използва като базова съставка на всички млечни продукти. То се консумира в домашни условия и се използва за производство на йогурт, айрян, сирене, сметана, сухо мляко, масло и сладолед.

Мляко, сирене и кисело мляко са сред най-важните източници на протеин, калций и витамин D, които са съществени за здрави кости, зъби и мускули. Препоръчителната дневна консумация е 2-3 порции.

ГРУПА 3: ЗЪРНЕНИ ПРОДУКТИ, ХЛЯБ И ПАСТА

Зърнените култури са сухите семена от растения. Брашното, хлябът, кафявият ориз, орзо, грис,

кускус, тарана и други продукти, произведени от пшеница, ечемик, ориз, овес, царевича и други зърнени храни попадат в тази група.

Хлябът, зърнените храни и пастата са богати източници на витамин В, желязо, минерали и пулп. Освен това, като добър източник на сложни въглехидрати, те освобождават енергията, от която децата имат нужда за своята дейност. Препоръчителната дневна консумация е 6-9 порции.

ГРУПА 4: ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ

Каква е разликата между плодовете и зеленчуците? Ако не сте ботаник и просто мислите за кулинарната гледна точка, разликата обикновено е доста проста. Практически, растенията, които могат да бъдат приготвени или използвани в салатите, се наричат зеленчуци, докато другите, които могат да се консумират сурови като десерт, се наричат плодове.

Зеленчуците и плодовете се състоят от 70-98% вода. Пресните зеленчуци и плодове са добри източници на несмилаеми въглехидрати като витамини, минерали и целулоза. Те обаче не дават висока енергия и протеини, но необходимостта от витамин С може да бъде удовлетворена единствено посредством консумация на тези групи храни. Каротените, прекурсори на витамин А, се срещат изобилно в зелени, жълти и оранжеви зеленчуци и плодове. Растенията с тъмнозелени листа съдържат толкова витамин С колкото и цитрусовите плодове. Те са богати на калий и фолиева киселина. Освен това те са богати на 37 антиоксиданти, които заедно с минералите и витамините защитават клетките в тялото. Друг момент е, че те спомагат за регулиране на чревната дейност. За да се предотврати загубата на хранителни вещества в зеленчуците и плодовете, всяка стъпка - от брането до доставката до крайните потребители - трябва внимателно да бъде планирана и контролирана.

Препоръчителната дневна консумация на зеленчуци е 3-4 порции.

Плодовете са отлични източници на витамини А и С, калий и други минерали, които са от съществено значение за здравето на кожата, окото и венците на децата. Също така съдържат въглехидрати и пулп. Децата обикновено харесват яденето на естествени сладки плодове. Препоръчителната дневна консумация на плодове е 2-3 порции.

ГРУПА 5: МАЗНИНИ И ЗАХАР

Животинските и растителните мазнини са категоризирани според източника, от който се добиват. Растителното олио се добива от маслини, царевича, соя и някои други подобни растения чрез използване на специални техники. Богатите на мазнини семена на лешник, орех, фъстъци, бадеми, сусам и слънчоглед имат високо съдържание на мазнини. Животински мазнини се добиват предимно от животински тъкани (лой, мазнини от опашката) и мляко (масло). Обаче някои други храни от животински произход (млечни продукти, говеждо месо, яйца и др.) също

съдържат мазнини. Маргаринът, който се добива от животински или растителен произход е друг тип мазнини, които често използваме в ежедневието. Маргаринът се произвежда от животински мазнини и растителни масла, като се използват специални техники за хидрогениране за насищане. Маргаринът съдържа аромати или добавки, които подобряват цвета, мирисата и вкуса, както и консерванти за удължаване на срока на годност, както и витамини за повишаване на хранителната стойност. Мазнините отнемат по-дълго време за смилане, което означава, че те ще се задържат в стомаха, благодарение на което ще има усещане за ситост.

Захарта е източник на енергия. Захарта се използва широко в сладкарски продукти, десерти, сладко и мляко, сладкарски изделия и напитки. В карамелизиран вид също често се използва за някои видове десерти (крем карамел например). Карамелизирането е процес, при който суха захар или гъст захарен разтвор покафенява чрез загряване.

Препоръчителната дневна доза от тази група храни варира в зависимост от личната енергийна нужда, тъй като енергийното им съдържание е значително високо. Количеството захар и десерти в диетите се увеличава или намалява в зависимост от енергийната нужда (MEGEP, 2007).

Някои хранителни вещества като протеини, пулп, витамини А, D и С, калций, желязо, цинк и йодни минерали са особено важни за децата в предучилищна и училищна възраст.

ДЕЙНОСТ 1



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Хранителна пирамида (*тази дейност може да се използва също така, за да насърчи учениците да помислят относно хранителните си навици*)

Предложени/необходими материали: Плакат с хранителната пирамида, карти с храните, страници от „моята история“, „моят хранителен дневник“ (налични в анексите).

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Нуждая се от храна, за да съм здрав и активен.	<ul style="list-style-type: none"> - Изразяват, че се нуждаем от хранителни вещества, за да сме здрави и активни. - Разпознават, че личните потребности от хранителни вещества може да се различават.
Трябва да се храня балансирано с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none"> Разпознават петте групи храни и техните хранителни стойности, представени в хранителната пирамида. Разпознават, че храните в пирамидата трябва да се консумират в определени различни количества. Използват хранителната пирамида като отправна точка при приготвяне на различни ястия.

Тази дейност главно цели да подчертае значението на консумацията на адекватни количества храни и напитки, посочени в пирамидата. За да реализирате дейността, няколко работни листа ще бъдат изработени последователно. Идеалното начало на тази дейност би била дискусия за разгривка, която помага да се задействат предварителните познания на учениците, свързани с адекватно и балансирано хранене. По време на дискусията краткото обяснение на хранителната пирамида ще помогне за подобряване на дискусията и за гладък преход към следващата част. Плакат с хранителна пирамида би бил ефективен визуален материал за привличане на вниманието на учениците за начало.

По време на дискусията помолете учениците да използват математически изрази или символи, като количеството, дроби и графики, когато говорят за храните и тяхното разпределение върху хранителната пирамида. След това обяснете на учениците защо тези хранителни вещества са важни за здравето. Използвайте «карти с храни» по време на вашето обяснение.

Например: храни като месо, яйца и сирене помагат на тялото бързо да се възстановява от рани и белези. Може да дадете следните примери “пряното и киселото мляко правят костите и зъбите по-здрави”.

След дискусията продължете с играта „Кой съм аз?“, за да затвърдите групите храни. Помолете децата да прегледат петте групи храни в пирамидата. В светлината на следващото обяснение, кажете им как ще изиграете играта. Изберете един от учениците и прошепнете името на храна

или напитка от хранителната пирамида, която сте избрали. Ученикът трябва, се постарее да опише въпросната храна/напитка без да произнася името ѝ, така че другите да задават въпроси, за да се опитат да я познаят. Първото ученикът, на когото е прошепната съответната храна/напитка, трябва да се опита да я опише без да споменава името ѝ директно. След това ученикът трябва да отговори на въпросите на останалите, които ще се опитват да познаят храната. Играта продължава по този начин, докато някое от децата не познае храната. Сега първият ученик избира храна от пирамидата и я прошепва в ухото на ученика, който правилно се е сетил за предишната храна. Сега е негов/неин ред да опише новата храна и да отговори на въпросите на другите. По време на играта можете да правите кратки вмъкнати обяснения за всяка храна или напитка, която учениците избират. Можете да отделите на тази игра колкото време смятате, че ще бъде удовлетворяващо за учениците.

След края на играта, помолете учениците да нарисуват порция със здравословна храна. Докато рисуват, поставете постер на хранителната пирамида на видимо място. След приключването на рисуването, за да отбележите подобаващо труда на децата, изложете картините на достъпно табло, което да виждат всички.

Продължете с дейността с историята. Копирайте и раздайте работен лист „Моята история“. Кажете на децата, че ще могат да създадат техни собствени мини книжки с истории като изрязват и залепят различни картинки. Моля, имайте предвид, че важен момент в тази дейност е децата да не използват думи като „пирамида“, „физическа дейност“, „мускулноскелетна система“ (можете да опростите нещата и да казвате мускули и кости), „хранителни вещества“ и „групи храни“. След като приключат с рязането и лепенето, дайте им достатъчно време да разкажат своята история. Докато го правят, давайте им обратна връзка винаги, когато е необходимо. Изчаквайте също така за най-подходящия момент, в който да преминете към следващата част. Например, докато учениците разказват за физическите дейности, с които се занимават, попитайте ги „Каква е ролята на храненето за постигането на желаните резултати в игрите и физическите дейности?“. След това продължете като запитате учениците с кои спортове обичат да се занимават. В следващата дейност им кажете, че ще трябва да си водят дневник на дейностите, които изпълняват ежедневно, за да са здрави. Раздайте работен лист „моят седмичен дневник за хранене и спорт“. Тази дейност е планирана с продължителност една седмица. Всеки ученик трябва да използва работния лист и да попълва с какво се храни и как спортува в рамките на една седмица. Целта на тази дейност е всеки ученик да постига целевите 60 минути физическа активност на ден. За седемте дни от седмицата има седем реда. Дайте на децата една цяла седмица за записване. В същия ден от следващата седмица, дайте им възможност да разкажат на останалите как е минала седмицата им от гледна точка на хранене и спортна дейност. Дайте им обратна връзка по отношение на това, което са консумирали и доколко то е здравословно и им обърнете внимание дали са постигнали 60те минути физическа дейност на ден.

ДЕЙНОСТ 2



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Хранителна пирамида (*тази дейност може да се използва също така, за да насърчи учениците да помислят относно хранителните им навици*)

Предложени/необходими материали: работен лист “Аз е храня заради здравето на моя скелет и мускули”, карти с храни, работен лист “Аз вода активен живот”, плакат „Моите силни и здрави кости и мускули”

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Необходими са ми хранителни вещества, за да съм здрав и активен.	<ul style="list-style-type: none">- Изразяват, че се нуждаем от хранителни вещества, за да водим здравословен и активен живот.- Разпознават, че личните потребности от хранителни вещества може да се различават.
Аз трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none">Разпознават петте групи храни и техните хранителни стойности, представени в хранителната пирамида.Разпознават, че храните в пирамидата трябва да се консумират в определени различни количества.Използват хранителната пирамида като отправна точка при приготвяне на различни ястия.
Адекватното и балансирано хранене е НЕОБХОДИМО, за да защитим нашето здраве.	<ul style="list-style-type: none">- Разпознават болестите, които са причинени от неправилно хранене.- Разпознават определени ползи и функции на веществата в храните.

Предложени материали

За да подготвите учениците за темата, обяснете значението на балансираната диета за растежа на костите. Копирайте и раздайте работен лист „Аз се храня за здравето на моите кости и мускули“ и оставете децата да проучат сами кои храни трябва да консумират, за да растат здрави

костите и мускулите им. Обяснете изображенията на работния лист. Диаграмата, която е представена на листа дава пример за здравословно ястие, което помага на учениците да разберат идеята, че трябва да консумират различните храни в различни пропорции. Докато работят по този лист учениците трябва да поставят храни върху една чиния, за да създадат свое собствено здравословно ястие. За целта те ще могат да рисуват стрелки, да режат и да лепят картинки или просто да си нарисуват храните. Същественият момент в създаването на техните ястия е че те ще трябва да отразяват реалното дневно количество, което те обикновено изяждат или изпиват. След като приключат дайте им възможност да сравнят своите чинии (реалното количество, което консумират) с препоръчителните количества и пропорции в хранителната пирамида. Задайте въпроси за причините за различията между чиниите на децата и хранителната пирамида и дайте обратна информация ако и когато е необходимо.

След приключване на частта с въпросите и отговорите, помолете децата да подготвят сами кутиите си за обяд за следващия ден с храни, посочени в пирамидата. Ако смятате, че това няма да е подходяща дейност за всички деца в класа, помолете ги да направят меню под формата на постер. На следващия ден, помолете ги да поговорят и да споделят как са си приготвили кутиите за обяд. За да дадете обратна информация за приготвените обеда, помолете учениците да открият кои хранителни групи не са включени в менютата, които техни съученици са подготвили. Разходете се сред децата и вижте дали храната, която е в кутиите включва мляко, йогурт, сирене, месо, риба, яйца, които укрепват мускулите и костите. Когато забележите такива храни можете да започнете дискусия в класа като зададете въпроси от сорта на "Кой донесе храни, които са полезни за костите и мускулите?". По време на дискусията помолете децата да припомнят ползите от тези храни, на база на това, което вече сте им разказвали, като използвате „картите с храни“. След това поговорете отново за тези храни, за да направите научаването на информацията по устойчиво.

На следващо място копирайте и раздайте работен лист „Аз водя активен живот“. Помолете учениците да запишат поне две дейности, които са изпълнили през предходната седмица. В края на дейността, на база на това, което са записали, оставете ги да достигнат един от следните изводи: "Аз трябва да съм по-активен/а" или „Аз съм активен/на, вода активен живот“.

Продължете като залепите постер „Моите силни и здрави кости и мускули“ на подходящо място, където всички ученици да го виждат. След повторно посочване на значението на мускулоскелетната система, помолете децата да посочат кои храни от постера са най-ефикасни за подобряване на здравето на костите и мускулите. В края на дискусията отбележете храните и помолете децата да познаят месните и млечните продукти и кои от тях са най-полезни за подобряване здравето на нашите кости и мускули.

Започнете дискусия като помолете учениците да споделят дали знаят какви рискове заплашват хората, които не консумират достатъчно от тези храни. Може да направите кратка драматизация или ролева игра на база на отговорите на децата.

След дискусията помолете учениците да потърсят информация за мускулоскелетни болести, които са причинени от неправилно хранене и споделете това, което са научили в рамките на

кратка презентация. Учениците може да открият различни болести. За да задържите фокуса на проучването в темата, следва да ги насочите към рахит и остеопороза (по отношение на здравето на костите). Продължете дискусиата с въпроси от сорта „Какво се случва, когато не консумираме достатъчно мляко?“, „Защо децата и особено бебетата се хранят с мляко?“.

Като допълнителна дейност можете да помолите учениците да изрежат интересни новини или изображения от вестници и списания, за да направят плакат, който да споделят със своите приятели.

Като последваща дейност можете да помолите децата да открият вкусна рецепта, която е подходяща за здравето на мускулите и костите. Ако е възможно, с помощта на техните родители, те могат да приготвят въпросната рецепта и да я донесат в класната стая. Тъй като участието на родителите е от значение, свържете се с тях, за да гарантирате, че ще се включат.

ДЕЙНОСТ 3



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Хранителна пирамида

Предложени/необходими материали: плакат с хранителната пирамида и карти с храни, работен лист „Кои храни консумирам повече?“

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Хранителните навици на хората, живеещи в различни краища на света, може да са различни.	<ul style="list-style-type: none">- Разпознават, че хранителните предпочитания може да варират според различни причини от сорта на култура, здравен статус и структура на тялото.- Изразяват, че хората живеещи в различни краища на света имат различни хранителни предпочитания и навици.

<p>Аз трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разпознават петте групи храни и техните хранителни стойности, представени в хранителната пирамида. - Разпознават, че храните в пирамидата трябва да се консумират в определени различни количества. - Използват хранителната пирамида като отправна точка при приготвяне на различни ястия.
<p>Адекватното и балансирано хранене е НЕОБХОДИМО, за да защитим нашето здраве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разпознават болестите, които са причинени от неправилно хранене. - Разпознават определени ползи и функции на веществата в храните.

Предложени дейности

Тази дейност цели да генерира осъзнатост в децата по отношение на храните, които харесват и на хранителните им навици, както и предпочитанията и навиците на други хора.

Започнете тази дейност с хранителната пирамида и картите с храни.

Докато показвате на децата картите на различни храни, задавайте им следните въпроси:

- Каква храна виждате на изображението? Посочете наименованията.
- Кои храни харесвате най-много?
- Кои от тези храни консумирате най-малко?
- Какво се случва ако не ядем тези храни?
- Кои хранителни групи виждате на пирамидата?
- Защо тези храни се препоръчва да бъдат консумирани в различни съотношения?
- Кои групи храни смятате, че трябва да консумираме в по-големи количества?
- За един здравословен живот, ние трябва да се храним с всички храни в адекватни количества и по балансиран начин. Защо?

Раздайте работен лист „Кои храни трябва да консумирам в по-големи количества?” и оставете децата да сравнят своите отговори с посоченото в хранителната пирамида.

Дайте достатъчно време на учениците да обяснят причините за избора си (защо избраха или не избраха тези храни в листа с дейности). Слушайте обясненията и дайте подходящи оценки. Като допълнителна задача им давайте различни задачи за изразяване чрез пантомима, като например ядене на любимото ястие, ядене на по-малко любимо ястие, дегустация на ястие за пръв път, помирисване на бисквитките, които мама е направила. След изиграване на панто-

мима за всяка ситуация им задайте въпроси като «Как се чувствате? Харесвахте ли храната? Какво готви майка ви днес? Как беше храната, която току-що си опитал? Например, след ученическата пантомима “за вкус на храна за първи път” можем да попитаме изпълнителя: “Как беше храната? Хареса ли ти?»

Сега попитайте учениците какво са закусвали, обядвали и вечеряли? Можете да попитате защо има различни храни във всяко хранене? След като получите отговори от учениците, обяснете защо консумираме различни храни в различни часове на деня.

После попитайте учениците какво ядат в специални дни и поводи (празници, Коледа, рожден ден и т.н.) и след това може да помолите учениците да обяснят защо предпочитат да консумират тези храни в конкретните дни?

За да получите задълбочена представа по темата, можете също да зададете на учениците въпроси относно храненето на хора от различни възрасти.

В този контекст ги помолете да обяснят защо бебетата не могат да ядат всички видове храни, например защо бебето не може да яде ябълка.

Попитайте ги какво знаят за храните, които техните близки, съседы или приятели от различни региони или държави ядат. Започнете дискусия и давайте подходящи отзиви, за да подчертаете, че хората, живеещи в различни части на света, имат различни хранителни навици.

ДЕЙНОСТ 4



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Хранителна пирамида (*тази дейност може да се използва също така, за да насърчи учениците да помислят относно хранителните си навици*)

Предложени/необходими материали: изображения на здравословни и нездравословни храни, изображения на двама души – единият в добро физическо състояние и другият – с влошено състояние, заради неправилно хранене.

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Аз трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none"> - Разпознават петте групи храни и техните хранителни стойности, представени в хранителната пирамида. - Разпознават, че храните в пирамидата трябва да се консумират в определени различни количества. - Използват хранителната пирамида като отправна точка при приготвяне на различни ястия.
Адекватното и балансирано хранене е НЕОБХОДИМО, за да защитим нашето здраве.	<ul style="list-style-type: none"> - Разпознават болестите, които са причинени от неправилно хранене. - Разпознават определени ползи и функции на веществата в храните.
Аз различавам полезните храни от вредните.	<ul style="list-style-type: none"> - Изброяват здравословни и нездравословни храни. - Избират между здравословни и нездравословни храни

Предложени дейности

Преди да дойдете в класната стая, разпечатайте изображения за здравословни и нездравословни храни и напитки. Хранителните карти могат да се използват за тази цел, но може да се наложи да разпечатате нездравословни храни и напитки. Трябва също така да разпечатате изображения за един здрав един нездрав човек. Изображенията на тези двама души трябва внимателно да бъдат подбрани, така че учениците да могат да разберат от пръв поглед, че показаното в изображенията е причинено от здравословни и нездравословни храни и напитки. Покажете на учениците снимки на хора с болести, причинени от недохранване (мазнини, изключително слаби деца с развалени зъби, уморени хора и т.н.) и хранителни визуализации (мляко, кисело мляко, месни продукти, зеленчуци и плодове, боб, ядки, хамбургер, пържени храни, чипс, газирани или сладки напитки, сладкиши и сладкарски изделия и др.). По време на показването на тези снимки можете да коментирате или да използвате подходящи възгласи, за да позволите на учениците да взаимодействат със ситуацията в снимките и здравословното или нездравословното хранене. Например, когато показвате изображение на един пълен човек «О! Мисля, че е хапнал много хамбургери и чипс» или когато показвате изображение на здравия човек «О! Мисля, че той яде достатъчно плодове и зеленчуци» и т.н. Попитайте децата какво мислят за снимките, а също и «Защо изглежда нездрав? Защо изглежда здрав? Какво ги

прави здрави или нездрави?”. Извличайте коментари и давайте подходяща обратна връзка. След коментарите обяснете, че болестите или нездравословните ситуации в снимките са тясно свързани с храните, които сте им показали. Силно подчертайте, че една небалансирана диета, при която се консумира недостатъчно или прекомерно количество храни може да предизвика здравословни проблеми.

Сега помолете учениците да мислят за рисковите храни наоколо, вкъщи, в училище и др. Извличайте отговорите си и започнете дискусия за това какво трябва да направят. Започнете да групирате храните като здравословни и нездравословни. Раздайте снимки на храни и напитки, както и снимки на здрави и нездрави хора. Кажете им, че ще трябва да изрежат снимките, а след това да ги групират като здравословни и нездравословни. След това помолете децата да залепят различните изображения върху правилната снимка; снимките на здравословните храни се поставят под изображението на здравия човек, който има добра фигура, докато снимките на нездравословните храни отиват под изображението на човек с наднормено тегло. Дайте им достатъчно време, за да обяснят и оправдаят защо са залепили определени снимки под тези изображения. Дайте обратна връзка. След завършване на дейността, показвайте резултатите от работата на децата на подходящо място в клас или училище.

ДЕЙНОСТ 5

Продължителност:

40 минути

Тематична област: Хранителна пирамида (*тази дейност може да се използва също така, за да насърчи учениците да помислят относно хранителните си навици*)

Предложени/необходими материали: изображения на храни, карти, плакат на хранителната пирамида и/или други изображения.

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
<p>Аз трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разпознават петте групи храни и техните хранителни стойности, представени в хранителната пирамида. - Разпознават, че храните в пирамидата трябва да се консумират в определени различни количества. - Използват хранителната пирамида като отправна точка при приготвяне на различни ястия.

<p>Адекватното и балансирано хранене е НЕОБХОДИМО, за да защитим нашето здраве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разпознават болестите, които са причинени от неправилно хранене. - Разпознават определени ползи и функции на веществата в храните.
<p>Аз различавам полезните храни от вредните.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Изброяват здравословни и нездравословни храни. - Избират между здравословни и нездравословни храни

Една седмица преди тази дейност, помолете учениците да намерят визуални материали като снимки, брошури, вложки и постери за храни от пазарите или магазините. Поставете визуалните материали в кутия. Поставете плаката с хранителната пирамида на леснодостъпно място в класната стая. Обяснете на вашите ученици защо сте поставили този плакат. Подчертайте, че се нуждаем от хранителните вещества в хранителната пирамида за здравословен живот, а след това обяснете какво означава адекватно и балансирано хранене. Можете просто да използвате метода с въпроси и отговори, докато обяснявате предимствата на адекватното и балансирано хранене.

Признаци на здравия човек:

- Добра поза
- Оживени и съсредоточено изглеждащи очи
- Добре балансирана, гладка, леко влажна, кадифена кожа
- Жива коса
- Силни и нормално развити мускули
- Прави, добре развити ръце и крака
- Човек, който е готов и способен да работи и няма чести главоболия
- Психически, психологически и социално развит и трудолюбив човек

Разделете учениците на две групи. Помолете ги да избират снимките на храните, необходими за адекватно и балансирано хранене, които са изброени в хранителната пирамида. Кажете им да подготвят плакати «ЗДРАВΟΣЛОВНИ ХРАНИ» и «НЕЗДРАВΟΣЛОВНИ ХРАНИ», използвайки избраните снимки. Тази дейност ще даде възможност на учениците да разпознават както здравословните храни, които са изброени в хранителната пирамида, така и неописаните там нездравословни храни.

1.2.2

Водата в нашата диета (обучителни дейности, които могат да бъдат реализирани в клас)

Нашето тяло се нуждае от вода за смилане на храната, пренасяне на хранителните вещества в клетките, отстраняване на токсините, получени в резултат на биологичен процес в клетките и регулиране на телесната температура. Хидратацията е от съществено значение за здравето.

Обикновената вода, видимата или невидимата вода или сокът в храните и хранителните вещества се наричат "течности". Водата от чешмата и водата в храни и напитки отговарят на ежедневната ни нужда от вода. Ето защо, питейната вода и другите напитки са важни за поддържане на баланса на телесните течности. Необходимостта ни от вода трябва да бъде удовлетворявана чрез чисти и безопасни източници.

ФУНКЦИИ НА ВОДАТА В ТЯЛОТО И ПОЛЗИ ОТ НЕЯ

- Водата е важна за смилането на храната и усвояването на хранителните вещества.
- Помага да се регулира телесната температура.
- Играе значима роля за охлаждането на тялото посредством изпаряването на потта от кожата.
- Отстранява токсините и отпадните продукти от тялото и по този начин го пречиства.
- Пренася хранителни вещества и субстанции до клетките.
- Помага да се разграждат твърдите субстанции, от които клетките се нуждаят, за да функционират правилно.
- Играе важна роля за циркулацията на кръвта в тялото.
- Защищава мозъка, гръбначния мозък и други органи от външните въздействия.
- Отговаря за пренасянето на хранителните вещества и хормоните там, където са необходими.
- Пиенето на достатъчно вода е от съществено значение за правилното функциониране на метаболизма.
- Подтиска усещането за глад.
- Има важна роля при изхвърлянето на отпадъците и токсините, изпускани от изгорелите мазнини в тялото.
- Подхранва кожата и поддържа гъвкавост ѝ. <https://www.medikalakademi.com.tr>

Придобиването на навика да се пие много вода през деня е една от най-добрите инвестиции в здравето.

На децата трябва да се обясни значението на водата за здравословния живот. За разлика от възрастните, децата понякога може да не са наясно с жаждата. Родителите и учителите имат важна отговорност да наблюдават консумацията на вода на децата и да им напомнят да пият вода.

Нашата най-важна нужда е нуждата от вода.

Всъщност човек може да оцелее до седмици без храна, но водата е различна история. В най-добрите условия дори не е възможно да издържите без вода повече от няколко дни. Редовното пиене на вода е достатъчно, за да отговори на нуждата от вода на децата. Водата е навсякъде в тялото. Тя достига до всички клетки, органи и дори мозъка.

Мозъкът на детето се нуждае от вода.

Недостатъчният прием на вода не само има негативни физически влияния, но и влошава умственото представяне и затруднява учебния капацитет, причинявайки липса на внимание. Тази ситуация оказва негативно влияние върху успеха в училище. Мозъкът е най-сложния орган в тялото. Мисленето, разсъждаването, аналитичното мислене, ученето и много други дейности се извършват от него. Той се състои основно от вода. Мозъкът на един възрастен е съставен от 70% вода. Ето защо, достатъчният прием на вода е от решаващо значение за правилното функциониране на тялото и мозъка.

Колко вода трябва да пие едно дете на ден?

Дневното количество вода, което детето трябва да пие, зависи от фактори като възраст, пол, телло, височина и ежедневни дейности. Въпреки това, има минимално количество вода, което всяко дете трябва да пие. Според статистиката, докладвана от Съвета по храните и храненето на Националната академия на науките на Института по медицина, хранителният прием на вода за деца е както следва:

1-3 години: 1,3 литра*

4-8 години: 1,4 литра

Момичета на възраст между 9 и 13 години: 2,1 литр / момчета 2,4 литр:

Момичета на възраст между 14 и 18 години: 2,3 литр / момчета 3,3 итра

* 1 литър отговаря приблизително на 5 средни по размер чаши.

Как да гарантирате, че детето пие достатъчно вода.

Наблюдаването на честотата на ходене до тоалетна на детето е най-практичният начин да се знае дали то пие достатъчно вода. Честота на ходенето до тоалетна на не повече от 2-3 часа и урина с нормална плътност с бледо жълт цвят са признаци, че детето пие достатъчно вода и се хидратира. Турция се нарежда на второ място след Англия в списъка на литиаза (камъни от уринарна система). Винаги наблюдавайте и контролирайте количеството на приема на вода и създаденият в ранна възраст навик да се пие достатъчно вода ще играе важна роля за намаляване на риска от заболявания, свързани със уринарния тракт.

Уверете се, че винаги има бутилка за вода в чантата за училище.

училищната чанта със сигурност ще им напомня, че трябва да пият вода. Това стимулира достатъчен прием на вода. За да се осигури на децата добро качество и здравословна питейна вода, родителите трябва да се уверят, че в училището винаги има чиста и свежа питейна вода, а също така и че редовно се почиства резервоарът за вода, ако се доставя от резервоар за съхранение. Друг важен момент е, че качеството на водата в училище, също трябва да се контролира, тъй като пиенето на чиста вода е основното правило за здравословен живот.

Децата трябва да започнат деня с питейна вода.

Децата трябва да бъдат насърчавани да започнат деня с питейна вода. Поставянето на бутилка с вода или кана на достъпно за децата място, може да ги привлече и да увеличи потреблението на вода.

Пазете се от опасностите от газирани напитки!

Водата в чантата на училището трябва да се сменя ежедневно. На децата не трябва да се позволява да пият газирани напитки, за да потиснат усещането за жажда.

Родителите трябва да се превърнат в добри ролеви модели за децата.

За повечето от децата техните родители са най-важните ролеви модели за учене на нови неща. В тази връзка, за да създадат у децата навика да пият много вода, родителите трябва да пият достатъчно вода, за да бъдат добри примерни модели. Ето защо родителите и учителите често трябва да пият вода и да поставят ударение на значението на водата за здравето, когато са с децата си. <http://www.pinarsu.com.tr>

Можете да намерите примерните дейности в класната стая, свързани с хранителната пирамида в края на тази глава.

ДЕЙНОСТ 6



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Водата в нашата диета

Предложени/необходими материали: бутилка питейна вода и чаши, работен лист за водния цикъл (pdf наличен сред приложенията), хладилни чанти, синьо мастило, маркери, ножици и лепило.

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
<p>Живите същества не могат да оцелеят без вода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осъзнават, че трябва да пият достатъчно вода през деня. - Пият достатъчно вода през деня. - Разбират, че водните ресурси на земята не са безкрайни и пестенето на водата е от голямо значение. - Обясняват водния цикъл на земята.

Предложени дейности:

Основната цел на тази дейност е учениците да осъзнаят, че всички живи същества се нуждаят от вода, за да живеят, а също така и същността на водните цикли в природата. За да направите плавен преход към дейността, вземете бутилка вода за пиене и чаши в класната стая. Поставете ги на масата. Малко след като сте започнали часа, попитайте учениците си: “Някой иска ли да пие вода?”. Сервирайте вода на тези, които казват “ДА”. Започнете дискусията като питате “Възможно ли е да живеете без вода?”. По време на дискусията дайте достатъчно примери и дайте да се разбере, че живеенето без вода не е възможно за живи същества, включително хора, растения и животни.

Попитайте децата “Знаете ли как се образува вода в природата?». Изслушайте техните отговори и дайте подходящи отзиви. На голям екран, ако е наличен, им покажете документа за водния цикъл, който можете да откриете сред приложенията към този документ. Докато им показвате илюстрацията на водния цикъл, обяснете, че водата на Земята никога не изчезва, а се рециклира чрез някои природни процеси като изпарение, образуване на облаци, охлаждане, утаяване, натрупване под земята и т.н. В този воден цикъл обяснете връзката между слънце, изпаряване и образуване на валежи. Преди да започнете този урок, отпечатайте достатъчно копия на страниците за оцветяване в документа за водния цикъл. Оставете децата да оцветят обектите на работната страница. След оцветяването съобщете, че с въпросния документ ще осъществят упражнение с рязане и лепене. Помолете ги да изрежат обектите от документа и да ги оставят настрана. Раздайте празни листови хартия, върху които да залепят обектите, които току-що са изрязали. Кажете на децата, че трябва да залепят обектите на подходящи места върху празния лист хартия, за да илюстрират водния цикъл на земята. Разходете се и им помогнете чрез съвети и отзиви.

След завършване на дейността по рязане и залепване формирайте групи от по 4 ученици и раздайте на всяка група прозрачни безцветни пластмасови торбички (ако имате такива), синьо мастило и цветни маркери. Кажете им, че ще нарисуват водния цикъл върху пластмасовите торбички и ще направят експеримент с воден цикъл. Всяка група може да си избере име и да

го напише върху пластмасовите торбички, като „облаци“, „капки“, „дъжд“ и др. След това помолете децата да нарисуват върху торбичките толкова много обекти от околната среда, колкото могат. Например земя, изпаряване, слънце, планина и облаци. За да направят това, напомнете им предишната активност, когато са работили със сходни изображения. След това им кажете да напълнят пластмасовите торбички с вода и след това да добавят синьо мастило, така че водните ресурси в пластмасовите торбички - морета и езера - да изглеждат по-реални. След това помолете децата да затворят плътно отворените пластмасови торбички, за да запазят парите в торбичката. След като всички групи затворят торбичките си помолете ги да ги поставят на прозореца, така че светлината, която минава през прозореца, да направи по-видими капките и процеса на изпаряването. Децата ще могат да наблюдават в торбичката облаци, земя, слънце, море, капки и други екологични елементи и образуване на вода. Колкото по-горещо става, толкова повече капки ще се образуват вътре. Задавайте въпроси относно наблюденията на учениците. Обяснете им, че на земята има безкраен кръговрат на вода.

ДЕЙНОСТ 7



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Водата в нашата диета

Предложени/необходими материали: две растения в две отделни вази, вода, синьо мастило, бяла хартия, пастели.

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
<p>Живите същества не могат да оцелеят без вода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осъзнават, че трябва да пият достатъчно вода през деня. - Пият достатъчно вода през деня. - Разбират, че водните ресурси на земята не са безкрайни и пестенето на водата е от голямо значение. - Обясняват водния цикъл на земята.

Предложени дейности:

За да затвърдите вече представената информация за значението на водата за живите същества, започнете дискусия като попитате «Какво ще стане, ако водата на земята свърши?».

Опитайте се да подобрите дискусията, като дадете обратна връзка и отговорите на възможни въпроси. Когато прецените, че всички ученици са се съсредоточили върху темата и са готови за тази дейност, кажете им, че ще направите още един малък експеримент за значението на водата за живите същества. За тази цел донесе две растения със зелени листа във вази. За да позволите на учениците да видят погълнатата вода и как тя се пренася към всички части на растенията, помолете ги да добавят синьо мастило във водата. Поливайте със синята вода само едно от растенията. През следващите дни нека децата наблюдават как поливаното растение е зелено и продължава да расте, а растението, което не е напоявано става бледо и почти умира. Покажете им синьото мастило, което стига до вътрешността на листата, за да видят, че водата се прехвърля в тялото на растенията. За да подчертаете, че водата е от съществено значение за живота, попитайте ги: «Какво мислите за тези две растения? Смятате ли, че водата е важна за тях?». Дайте им съответните отзиви. След кратък период на въпроси и отговори, за да им дадете възможност да размишляват върху това, което мислят за експеримента, раздайте празни листови хартия и пастели. Нека да говорят за рисуването и да споделят с приятелите си. Дайте подходяща обратна връзка, като говорите за техните наблюдения. Подчертайте, че преработваме водата, за да стане годна за пиене, затова, въпреки че има безкраен воден цикъл на земята, трябва да пестим водата. Обяснете на децата, че този безкраен воден цикъл не означава, че можем да използваме колкото искаме вода и че тя е най-ценният ресурс на земята.

ДЕЙНОСТ 8



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Водата в нашата диета

Предложени/необходими материали: материали за експеримента (две чаши, малко кална вода, кърпички, глобус).

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
<p>Живите същества не могат да оцелеят без вода.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осъзнават, че трябва да пият достатъчно вода през деня. - Пият достатъчно вода през деня. - Разбират, че водните ресурси на земята не са безкрайни и пестенето на водата е от голямо значение. - Обясняват водния цикъл на земята.

За да позволите на учениците да разберат, че огромна част от земята е покрита с вода, донесете в класната стая глобус или покажете на голям екран поглед към земята от космоса. Подчертайте, че това огромно количество вода на земята е жизненоважно за живите същества. След това ги попитайте: «Имаме много вода на земята. Смятате ли, че цялата вода на земята е питейна или не?». Извличайте отговорите и обяснете, че не можем да пием директно водата, която идва от земята. Ако я пием без обработка, микроорганизмите във водата могат да причинят инфекции и заболявания, които застрашават здравето ни. Кажете на децата, че можем да пием вода само след като тя се преработи и дезинфекцира в огромни пречиствателни станции. Обявете, че ще направите експеримент, за да филтрирате чиста вода от кална вода. Разкажете на децата за основните материали, които ще използвате в експеримента и ги помолете да се опитат да отгатнат как въпросните материали ще бъдат използвани за целите на експеримента. Дайте подходяща обратна информация и отговорете на въпросите. За да включите децата по-активно, обяснете как водата ще бъде филтрирана в експеримента. Поставете експерименталните материали на масата с участието на вашите ученици: чаша кална вода, празна чаша и някаква тъкан. Дайте на децата необходимите инструкции, когато правят експеримента. Поставете чашата пълна с кална вода на по-високо място. След това поставете празната чаша близо до чашата с калната вода, но на по-ниско ниво. Поставете единия край на тъканта в чашата, пълна с кална вода, а другият - в празната чаша. Нека децата наблюдават как водата се филтрира и почиства през тъканта и се прехвърля на празната чаша. Кажете им да гледат внимателно тъканите. Обяснете процеса още веднъж, ако е необходимо. Обяснете, че този експеримент е просто демонстрация на филтриране на вода. В действителност има повече технически процеси за дезинфекция на водата. Филтрирането на водата от калта вътре в нея само по себе си не означава, че тя става годна за пиене. Все още има микроорганизми във водата. Необходими са някои по-дезинфекциращи процеси, за да стане годна за пиене. Завършете дейността, като подчертаете, че имаме ограничени източници на чиста вода, затова не трябва да я хабим.

1.2.3

Потребност от физическа активност

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Въпреки че новите технологии правят живота по-лесен за всички и минимизират потребността от физически усилия, добре известен факт е, че нашето здраве е силно застрашено ако не правим достатъчно упражнения.

През последните десетилетия, заседналият начин на живот се е превърнал в най-сериозният проблем на повечето съвременни хора, които дори пазаруват онлайн. По цял свят, разстоянията, които хората изминават пеша и времето прекарвано във физическа активност драматично намалява, което води до изразходване на по-малко енергия, обаче без промяна на приеманите

калории. В резултат от това, недостатъчното физическа активност се превърна в рисков фактор за здравето, както и за покачване на теллото. Затлъстяването се превърна в един от най-сериозните здравословни проблеми на нашето съвремие.

Какво трябва да бъде направено?

Превръщането на правенето на физически упражнения в навик от ранно детство и правене на редовни упражнения в зряла възраст, е важно за запазване на здравето и предотвратяване на здравословни проблеми в бъдеще.

Кои дейности са класифицирани като физическа активност?

Физическата активност може да бъде определена като всяко движение на тялото, произведено от мускулите и ставите, което изисква енергия, което води до увеличаване на сърдечния ритъм, дишане и умора. Спорт, танци, упражнения, игри и ежедневни физически дейности, които изцяло или частично включват следните основни движения на тялото, се считат за физически упражнения.

- Ходене пеша
- Спринт
- Подскачане
- Плуване
- Колоездене
- Изправяне и клек
- Упражнения за ръце и крака
- Упражнения за главата и тялото

<http://ailehekimligi.gov.tr>

Ползи от физическата активност за здравето на децата:

- Помага за поддържане на здравословно телло.
- Добре е за сърдечно-съдовото здраве.
- Укрепва кости и мускули.
- Подобрява баланса, координацията и издръжливостта.
- Подобрява гъвкавостта.
- Подобрява стойката.
- Подобрява двигателните умения.
- Подобрява концентрацията и познавателните умения.
- Гради увереност и самочувствие.
- Намалява стреса и помага за релакс.
- Помага за установяване на по-добри социални връзки.
- Подобрява качеството на съня.

Начини да поддържаме децата активни

- Ако е възможно, оставете ги да ходят до училище.
- Насърчавайте карането на колело и скейтборд.
- Дайте им възможност да танцуват на любимата си музика.
- Представете им някои алтернативни дейности, с които биха могли да се занимават вместо да седят пред телевизора и компютъра.
- Вместо да играят на обикновени компютърни игри, оставете ги да играят конзолни игри, които са по-забавни и могат да ги накарат да са по-активни физически.
- Дайте им възможност да се занимават с любимите си спортове.
- Насърчавайте ги да се включат в училищен отбор.
- Позволете им да имат куче, така че да са активни, когато го извеждат на разходка.
- Не забравяйте, че вие сте най-добрият модел за подражание за вашите деца, така че най-напред вие трябва да станете по-активни физически.
- Намерете време в програмата си да се разхождате, да карате колело, да плувате и прочие с вашите деца.

<https://www.iyibeslenmutluyasa.com>

ДЕЙНОСТ 9



Продължителност:

30 минути

Тематична област: Необходимост от физическа активност

Предложени/необходими материали: пликове (поне 5), маркери, подходяща музика за времето на дейността

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Физическата активност и спорта ни помагат да сме здрави.	Осъзнават, че трябва да са активни през деня. Разпознават, че спорта и физическата активност подпомагат и укрепват костите и мускулите.

Предложени дейности

Изберете поне пет дейности, които да запишете от външната страна на пликите. Върху всеки

плик запишете само едно упражнение. Предлаганите физически упражнения са: лицеви опори, скокове, кръгове с ръцете, клекове, повдигане на пети и прочие. Напишете различен брой повторения на отделни парчета хартия (например още един, 5 повече, 10 повече, нито един, 2 пъти по-малко, -5, разделен на 2, половината от него и т.н. Можете да напишете различни вариации за повторенията, според нивото на учениците.) Копирайте комплекта от листчета, върху които са написани вариациите на повторението, и поставете един комплект във всеки плик.

Изберете плик и посочете разумен брой повторения. Изберете доброволец и започнете преговори с него/нея. Правете сделки само с по един ученик. Останалите ученици участват във всяка сделка като се опитват да убедят доброволца да приеме сделката или не.

Кажете на ученика, че “Моята сделка е 10 клякания. Сделка или не?” Ученикът-доброволец може да отговори: “Сделка” - всички ученици в класната стая изпълняват тази дейност или упражнението. ИЛИ „Няма сделка – ученикът избира карта от въпросния плик и я чете на глас. Ако например доброволецът избере картата “половината”, всички ученици правят 5 клякания (10/2), ако избере “още едно”, това означава, че ще направят 11 клякания (10те оригинално предложени + 1, написано на картата, която е избрана от доброволца.). По време на всяко упражнение обяснявайте ползите от физическите упражнения, както и кои мускулите са активни по време на дадено упражнение, как физическите дейности увеличават приема на кислород и т.н.

Можете да изберете алтернативни упражнения, дейности и вариации на повторенията според физическата форма на учениците във вашата класна стая.

ДЕЙНОСТ 10



Продължителност:

30 минути

Тематична област: Необходимост от физическа активност

Предложени/необходими материали: карти с въпроси или задачи за учениците, подходяща музика

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Физическата активност и спорта ни помагат да сме здрави.	<p>Осъзнават, че трябва да са активни през деня.</p> <p>Разпознават, че спорта и физическата активност подпомагат и укрепват костите и мускулите.</p>

Предложени дейности

„Стани, ръцете горе и по двойки“ е ефективна дейност, която можете да използвате винаги по време на часа, за да мотивирате, активирате налични знания, да изберете урок или група уроци, да направите преглед на тема или на материал, който децата са учили или просто да се забавлявате. Фактът, че в повечето случаи дейностите в класната стая не изискват никаква физическа активност ги прави скучни за децата и те губят концентрация. Тази дейност е полезна, когато смятате, че децата от вашия клас имат нужда от движение и физическа активност. И като казахме това, продължаваме с условието на тази дейност, според което учениците трябва да се разхождат из класната стая и да намерят своите партньори, с които заедно трябва да изпълнят някаква задача. Това прави децата обучители, за разлика от традиционните методи на преподаване, в които учителят е в центъра. Тази дейност също така кара учениците да се чувстват комфортно, когато се разхождат в класната стая и имат възможност да слушат разговорите на другите и да научат как се изпълнява задачата. Освен това за учителя е почти невъзможно да работи с 20 или повече ученици поотделно, но при тази дейност учениците понякога получават помощ, обратна връзка и подкрепа от приятелите си, а понякога и от другите. Важното е да имате предвид, че можете да използвате тази дейност почти във всеки контекст във вашите класове. Например можете да го използвате:

- преди да въведете нови материали, за да позволите на децата да достигнат до предишните си познания
- да прегледате някакви условия
- използване в началото на учебната година като метод за преразглеждане на знанията на учениците относно правилата в класа.
- в урока по математика за преглед например, дроби, формите и др.
- подобряване на недостатъчни умения
- да практикувате нови теми или умения.

Преди да дойдете в клас, напишете изчерпателни изречения за хранителните стойности и ползите от храните, изброени в хранителната пирамида. Напишете едно изречение за всяка двойка ученици, тъй като те ще търсят съответната половина от изречението в своята карта за задачи. Изтрийте няколко думи във всяко изречение, за да създадете пропуски в информацията, запълването на които ще бъде задачата на учениците. Уверете се, че сте изтрили онези думи, върху които искате децата да се съсредоточат и да научат. Също така внимавайте да

оставяте достатъчно „жокери“, за да им помогнете да намерят своите партньори. Можете да направите задачата по-предизвикателна или по-опростена според нивото на децата. Пример:

Оригинално изречение:

Морковите са богати на витамин А. Те са един от най-полезни зеленчуци. Подобрява цялостно здравето и особено здравето на очите.

Орязани версии за учениците:

Карта на ученик А:

..... са богати на витамин А. Той е един от зеленчуци. Подобрява и особено здравето на очите.

Карта на ученик В:

Морковите Те са един от най-полезните особено здравето на

След като подготвите достатъчно изречения за всички двойки в класната стая, напишете ги на карти, които ще раздадете на вашите ученици на случаен принцип. Преди това обаче започнете дискусия и разсъждения за храни от пирамидата. Говорете за хранителните стойности и ползите за здравето на храни и напитки. Задавайте въпроси, за да подобрите дискусията и да предизвикате децата да се замислят какво се случва, когато тези храни или напитки не се консумират в достатъчни количества. Друга възможност е да подготвите презентация за ползите от тези храни. Когато смятате, че децата са схванали посланията, които искате да им дадете, раздайте картите за задачи и ги обявете, че ще:

Станат,

(за да покажат на другите, че търсят другия от двойката),

(когато се сдвоят, те трябва да работят заедно, за да запълнят информационната празнина.)

Всеки ученик от двойката ще попълни липсващите части на картата си.

Без съмнение, по време на дейността в стаята ще бъде малко шумно. Разходете се из стаята и помогнете на онези, които се нуждаят от помощ. След като всички двойки завършат задачата, попитайте ги как са работили, за да се намерят и как са си попълнили картите. След това ги помолете да прочетат отново техните задачи, защото в следващата стъпка ще имат нужда от тази информация. Вземете картите и помолете децата да се изправят отново и да се разхождат в класната стая. Докато се разхождат, задавайте им въпроси от задачите. От горния пример можете да сформирате следните въпроси «Коя храна е богата на витамин А?» Или «Коя храна е добра за здравето на очите?». Учениците, на които са се паднали картите с въпросната информация, трябва един по един да вдигнат ръка и да отговорят на вашите въпроси. Уверете се, че към всяко оригинално изречение, дадено преди това на определени две деца, задавате два въпроса, различни тези в другите карти, така че и двамата ученици в двойката да имат възможност да отговорят и да се сдвояват. Сдвоените ученици трябва да останат рамо до рамо, когато се събират. Следвайте същия метод, докато всички ученици се съберат по двойки. Можете също така да зададете конкретни въпроси към учениците ако знаете коя задача на кого се е паднала по време на първия етап. Например, можете да зададете директни въпроси на учениците, като

се обърнете към тях с имената им: «Джаксън! Какви са ползите от морковите? На кой витамин са богати моркови?».

Можете да адаптирате тази дейност към всеки контекст, за да прегледате всеки урок, в случаите, когато децата се нуждаят от физическа активност по време на урока.

ДЕЙНОСТ 11



Продължителност:

30 минути

Тематична област: Необходимост от физическа активност

Предложени/необходими материали: музика

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Физическата активност и спорта ни помагат да сме здрави.	Осъзнават, че трябва да са активни през деня. Разпознават, че спорта и физическата активност подпомагат и укрепват костите и мускулите.

Предложени дейности

Преди да дойдете в класната стая подгответе презентация за значението на физическата активност за цялостно здраве. Също така обяснете какво се случва с метаболизма по време на енергична физическа активност. Говорете за сърцето, белите дробове, мускулите, консумацията на енергия, изпотяването и умората. Задавайте въпроси, за да предизвикате децата да мислят за процеса на метаболизма. «Какво се случва, ако няма достатъчно кислород, когато правите енергична физическа активност?», «Кой орган доставя кислород? Какво се случва, когато играете баскетбол, ако нямате достатъчно енергия, защото не сте закусвали?». Насърчавайте децата да ви дават отговори, а вие им давайте подходяща обратна връзка и започнете дейността. Идеалният момент за извършване на тази дейност е когато децата се чувстват отегчени по време на урока и имат нужда да бъдат физически активни.

Основната цел на дейността е да накара учениците да накарат сърцата си да изпомпват кръв. Преди активността обяснете колко важно е да бъдете внимателни с кардио фитнеса и защо е важно хората да останат активни, без да губят дъха си. Уверете се, че учениците свързват кардиото (сърцето) с дишането (дробовете). Демонстрирайте им упражнението за планинско катерене. Кажете им да заемат позицията за лицева опора (изправена) и да свият единия от

краката си към гърдите, докато другият остава изпънат назад. След това им кажете бързо да сменят краката. Повтаряйте смяната на краката без да давате пауза, докато не обявите край. Някой загуби ли дъх и спря ли, преди да изтече времето?

ДЕЙНОСТ 12



Продължителност:
30 минути

Тематична област: Необходимост от физическа активност

Предложени/необходими материали: постелки

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Физическата активност и спорта ни помагат да сме здрави.	Осъзнават, че трябва да са активни през деня. Разпознават, че спорта и физическата активност подпомагат и укрепват костите и мускулите.

Предложени дейности

Дишайте и оставете притесненията да си отидат

Тази дейност има за цел да даде на учениците простичък метод за освобождаване от притеснения/грижи и справяне със стреса, което е важен фактор за това да сме здрави и в добра форма. Обяснете на учениците, че да знаят как да релаксират е изключително важно, защото стресът и притесненията вредят на метаболизма и по този начин директно влияят на здравето. Започнете дейността, когато смятате, че учениците са отегчени и се нуждаят от релакс в рамките на обичайния час, иначе той няма да бъде ефективен. Когато мислите, че моментът е назрял, кажете на учениците да легнат на пода (на матрачета или постелки) и да затворят очи. Помолете ги да вдишат дълбоко, така че да изпълнят дробовете си с възможно най-много кислород и им кажете да издишат цялата негативна енергия, цялото напрежение и целия въздух от дробовете си. Нека правят упражнението по начина, по който ги инструктирате. Могат да дишат бавно, до преброяване до седем, след това да издишат отново до седем. Кажете им да поставят ръцете си на корема и да го усещат как се издува и свива с дишането. След като правите упражнението в продължение на 10-15 минути, попитайте учениците как се чувстват. Обсъдете как биха могли да правят тази дейност всеки ден, за да се чувстват спокойни, освежени, релаксирани и

освободени от притеснения.

ДЕЙНОСТ 13



Продължителност:

30 минути

Тематична област: Необходимост от физическа активност

Предложени/необходими материали: никакви

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Физическата активност и спорта ни помагат да сме здрави.	Осъзнават, че трябва да са активни през деня. Разпознават, че спорта и физическата активност подпомагат и укрепват костите и мускулите.

Предложени дейности

Тази дейност е предназначена за ученици в начален курс и конкретно за такива, които са 4ти и 5ти клас. Класовете може да варират в различните страни. Важно в тази дейност е учениците да имат тема, която да дискутират докато се разхождат по групи по време на междучасията или дори по време на часа, който е отделен на тази дейност.

Формирайте групи ученици от по не повече от 4 участника. Кажете на учениците, че могат да се разхождат заедно по време на тази дейност. Докато го правят учениците трябва да споделят информация или нещо, което са научили в часовете. Можете да изберете темата, когато да се дискутира според дела от програмата, в който се намирате. Обяснете на децата правилата, които са изключително лесни. На първо място споделете поне една тема, която си спомняте от часа или нещо, което са научили през въпросния ден. Можете да си направите и списък с теми, които да дискутират. Оставете децата да излязат от класната стая и да се разхождат навън, ако има къде. Ако не е възможно, оставете ги да се разхождат в сградата на училището. Кажете им, че трябва да се върнат след 10 минути (можете да промените продължителността на разходката според нуждите). Бъдете стриктни и точни по отношение на времето. Може да използвате определен сигнал, като например песен или гонг, за да им сигнализирате, че трябва да се връщат. Когато се върнат в класната стая, дайте им 5 минути, за да запишат и да обмислят това, което са запомнили от разходката. Може и повече време да им дадете в зависимост от вашия график и целите, които сте си поставили или дори да им разширите темите за дискусия и да ги оставите

да продължат обсъждането в класната стая. Можете да изпълнявате тази дейност във връзка с всички теми, които учениците изучават или са изучавали.

1.2.4

Обучителни дейности, които насърчават учениците да разсъждават относно своите хранителни навици

Няма съмнение, че по време на учебните занятия, физическото и психическото развитие на учениците трябва да бъде внимателно наблюдавано и подкрепено, така че те да развият здравословни хранителни навици и следователно да видят здравословен живот в бъдеще.

Научните данни показват, че неподходящото хранене при децата води до по-кратко внимание, затруднения в когнитивните умения, трудности при ученето, поведенчески разстройства, повече отсъствия от училище и по-ниски постижения в училище.

Ето защо, родителите трябва да се съсредоточат не само върху учебните постижения на своите деца, но и да наблюдават внимателно техния растеж и развитие и да насърчават здравословни хранителни навици, като се превръщат в добър пример.

Както родителите, така и учителите са отговорни за преподаването на децата на основните хранителни правила, като развиват подходящи хранителни навици, реагират на нездравословните хранителни навици и дават добър пример. Учителите трябва:

Да организират различни учебни дейности (тестови игри, вестници в класната стая, бюлетин за хранене и т.н.) за адекватно и балансирано хранене и да създадат среда, в която учениците да го обсъждат.

Винаги да проверяват дали учениците ядат закуска у дома си или не и да ги предупреждават да не консумират улична храна, продавана в района на училището.

Насочват родителите към подготовката на кутиите с обедите според препоръчаните от Министерството на здравеопазването менюта и редовно проверяват съдържанието на въпросните кутии.

Работят в сътрудничество с родителите и насърчават консумирането на сирене, яйца, пресни зеленчуци и плодове, мляко, айран, прясно изцеден плодов сок вместо нездравословни храни и напитки като пържени картофи, шоколад, газирани напитки и други, закупени от магазина.

Редовно следят височината и теглото на децата, за да оценят растежа и развитието им. <http://>

Препоръки за подобряване на хранителните навици на децата

- Добре планираната и редовна диетна програма обикновено е най-добрата опция за много деца.
- Времето за хранене трябва да е възможно най-приятно за децата.
- Децата трябва да имат позволение да избират храната, която консумират.
- Планираните закуски в определени моменти от деня може да се окажат в помощ за насърчаването на здравословния избор на храни и напитки сред децата.
- Особено важно е какво детето консумира в поредица от дни, а не конкретно при едно хранене.
- Хранителните навици на децата ще бъдат подобрени ако основните хранения и закуските са им приятни. <http://beslenme.gov.tr>

Може да откриете дейности за класната стая, свързани с хранителната пирамида, в края на тази глава.

ДЕЙНОСТ 14



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да се замислят относно хранителните им навици

Предложени/необходими материали: плакат с карта на света, карти за света, изображения на храни, бели найлонови торбички, маркери

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Хранителните навици на хората от различните краища на света може много да се различават.	<ul style="list-style-type: none">- Разпознават, че хранителните предпочитания може да се различават поради различни причини като култура, здравен статус и структура на тялото.- Изразяват, че хората живеещи в различни части на света могат да имат различни хранителни предпочитания и навици.

Предложени дейности:

Бележка: Ден преди изпълнението на дейността, разпечатайте страницата «Колко вода пия?» и я раздайте на всички ученици. Помолете ги да оцветяват по една форма на стъклена чаша за всяка чаша вода, която изпият през деня. Също така ги помолете да донесат тази страница в класната стая на следващия ден. Тъй като на следващия ден ще работите върху създаването на собствени менюта за здравословно хранене: 1. Можете да отпечатате визуализации на храни и напитки или да донесете списания, вестници, списания за готвене и т.н. или 2. Да инструктирате децата да нарисуват своето меню върху пластмасови чинийки за еднократна употреба.

Сега на картата на света, дадена в приложенията на тази електронна книга, покажете на вашите ученици, че хората в различни части на света имат различни начини на живот и облекло, както и различни хранителни навици. Попитайте кои от хранителните продукти на световната карта те познават и кои от тях консумират най-много.

Продължете дейността с въпроса «Защо хората в различни части на света ядат или пият различни храни и напитки?» Раздайте «Световните карти», показващи различните храни, които хората консумират в различни части на света и оставете учениците да ги прегледат. На предната страна на всяка карта има изображение на типична храна, характерна за една страна, а на гърба на същата карта има и изображение на дете в традиционни дрехи и наименование на храна, характерна за друга страна, а не за същата страна, която е посочена на предната страна на картата. Помолете един от вашите ученици да се изправи и да покаже тази карта на останалите ученици. Ученикът, който има същата снимка на своята карта, вдига ръка, сега този нов ученик показва картата на останалите ученици и обратно. Всеки ученик, който държи съответната карта, казва мнението си за храната върху неговата карта. Например: «Изглежда вкусно, изглежда различно, бих искал да го опитам, мисля, че е здравословно и т.н.»

Сега поставете изображенията на храни върху масата и поканете всички да създадат свои собствени порции храна. Като алтернатива, ако не разполагате с визуализации за храна, можете да поискате от тях да нарисуват визуализацията на храните върху еднократните чинийки, като използват маркери. Уверете се, че те поставят или начертават храни, които обикновено ядат. След като всички приключат, първо ги оставете да сравнят порциите си с връстниците си. Задавайте въпроси от сорта «Кои порции са пълни със здравословни храни? Всички ли предпочитат същите храни? Защо има различни храни на чиниите?». На следващо място, нека децата сравнят хранителните си порции с храните, които хората, които живеят в различни части на света ядат (Покажете им карта на света, която се намира в приложенията). Задайте им въпроси като «Ние обикновено ядем тези храни, но те ядат различни храни, защо?» Какво ще кажете за съставките в нашите и техните ястия? Еднакви ли са те? В края на дейността им дайте възможност да направят самооценка и да отразят и споделят собствените си хранителни навици със своите съученици. За да подобрите ученето, започнете дискусия в класната стая, като зададете въпроса «Ние ядем различни храни. Разнообразието от храни, които ядем, зависи от определени фактори. Какви са тези фактори?»

ци в различните части на света. Може да формирате следните групи:

Група 1: Италия и Испания

Група 2: Америка

Група 3: Швеция и Норвегия

Група 4: Етиопия

След проучването, всяка група може да подготви представяне относно хранителните навици на хората, живеещи в страната/страните, които избера. Може да започнете широка дискусия в класната стая относно причините зад различията в хранителните навици на страните.

ДЕЙНОСТ 15



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да се замислят относно хранителните им навици

Предложени/необходими материали: карта с моя хранителен дневник, карти на света

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Хранителните навици на хората от различните краища на света може много да се различават.	<ul style="list-style-type: none">- Разпознават, че хранителните предпочитания може да се различават поради различни причини като култура, здравен статус и структура на тялото.- Изразяват, че хората живеещи в различни части на света могат да имат различни хранителни предпочитания и навици.

Предложени дейности

Една седмица преди урока помолете учениците си да си записват какво ядат или пият през цялата следваща седмица, като използват работен лист "My Food Diary", който трябва да разпечатат и раздадат. Сега, една седмица по-късно след първоначалното запитване, можете да започнете дейността, като попитате кои храни са яли най-много децата, кои са им харесали най-много, кога са се чувствали гладни през деня и какво чувстват, когато не ядат.

Стартирайте груповите разговори и оставете децата да говорят помежду си, за да определят

интервалите между храненияята и приемането на напитки, както и какво и кога са яли или пили в продължение на една седмица. Обяснете колко важно е храненето и подчертайте неговата роля за здравословен растеж и профилактика на заболяванията.

Дискусията, която се предизвиква от въпроса «Не всички от нас имат едни и същи хранителни предпочитания. Предпочитанията ни за храна са доста по-различни от предпочитанията на другите хора. Каква е причината за това?» ангажира всички ученици в тази дейност. С помощта на плакат «World Map» покажете на учениците, че хората в различни части на света имат различни начини на живот, дрехи и хранителни навици и предпочитания. Можете да проведете същата тази дейност и като използвате картата на вашата страна, в този случай можете да говорите за различните региони във вашата страна.

Драматизация: В тази дейност на учениците може да бъде възложено да изпълнят задача за драматизация. За тази цел формирайте четири групи ученици. Всяка група представлява различен регион във вашата страна. Тази дейност ще даде възможност на учениците да разпознават начините на живот, дрехите, културата и особено хранителните навици и ястията на хората, живеещи в тези части на вашата страна. Всяка група прави представянето си или говори за региона, който е определен. Опитайте се да накарате всички ученици до края на дейността да достигнат до идеята, според която: «Всички сме уникални, имаме различен живот и възможности, изграждането на тялото ни е различно, поради което трябва да ядем достатъчно количество храни по балансиран начин, за да бъдем здрави.»

За следващата дейност можете да използвате карти, предназначени за вашата страна или «World Cards».

Първо покажете вашите национални карти и попитайте кои ястия или храни се намират върху тях. Попитайте учениците дали приготвят тези ястия у дома или дали биха искали да ги готвят. След това покажете световните карти и попитайте за имената на ястията върху картите. И накрая, обяснете, че съставките в тях са по същество много сходни, въпреки че техните имена са различни.

ДЕЙНОСТ 16



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да опитват нови неща

Предложени/необходими материали: истински храни и напитки (или изображения на храни), чинийки за всички храни, етикети за закуска, обяд, вечеря и закуски между храненияята, шалчета или ленти за закриване на очите.

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида	- Разпознават, че се нуждаят от различни хранителни вещества в различните части на деня.

Предложени дейности

Тази дейност цели да направи децата осъзнати, че трябва да консумират достатъчни количества от всички храни в подходящия момент.

За да започнете дискусията попитайте учениците защо предпочитаме различни храни за различните храненияя. Например “защо не ядем препечени филийки за вечеря? Защо не ядем печено пиле за закуска?” Стимулирайте децата да ви отговорят и след това им дайте подходяща обратна връзка. По време на дискусията, поставете фокуса върху значението на това да избираме подходящи храни и напитки според времето на деня, защото потребностите ни от храна са различни в различните периоди от деня, защото човешкият метаболизъм се нуждае от различни хранителни вещества за различните дейности, които човек трябва да изпълнява. Например, ако точно преди лягане консумираме трудно смилаеми храни от сорта на телешко или печено пиле, това не е добре за нашето здраве. След като подчертаете важността на съобразеното с времето на деня хранене, поканете децата на масата, на която сте поставили всички видове храни без определен ред (ако не е приложимо, можете да поставите изображения на храни и напитки на масата). Поставете чинийки и етикети за закуска, обяд, вечеря и леки закуски. Помолете учениците да групират храните (или изображенията) като храни за закуска, обяд, вечеря и леки закуски. Дайте подходящи отзиви и обяснете защо трябва да имаме хранене, съобразено с времето на деня. Работете с учениците, докато обединяват различните храни и им обяснявайте кои храни трябва да ядем за закуска, обяд и вечеря или по различно време на деня. Помогнете им да разпознават кои храни или леки закуски трябва да ядат през деня за здравословен и активен живот.

Ако сте направили тази дейност с истински храни, това е добра възможност да играете проста дегустационна игра, която насърчава децата да вкусат нови неща. Основното правило на тази игра е учениците да затворят очите си и да опитат храна, дадена им от друг ученик от тяхната група. За тази цел разделете учениците на две групи. Позволете им да изберат име за групата си, например „моркови“ и „ябълки“ (дайте подходяща обратна връзка, за да могат те да изберат име на здравословна храна). Напишете имената на групите на дъската и съобщете, че всеки правилен отговор носи 10 точки. Групата, която получава 100 точки, печели първото място. Докато една група е активна, другата група наблюдава. Първата група започва като избира двама ученици, единият ще вкусува, а другият ще подаде храната. Ако ученикът (със затворените очи) правилно познае храната, която е вкусил/а, неговата/нейната група получава 10 точки. Играта върви по този начин, докато една от групите достигне 100 точки.

Ако сте изпълнили груповата дейност с визуализации на храни, все пак може да играете съ-

щата игра по-горе с някои промени. В този случай, единствената разлика е, че учениците не вкушат истински храни, но се опитват да отгатнат за коя храна разказва техният приятел. Прилагат се всички останали правила, с изключение на дегустацията.

ДЕЙНОСТ 17



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да се замислят относно хранителните им навици

Предложени/необходими материали: карти с храни

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Мога да различавам здравословните от нездравословните храни.	- изреждат здравословни и нездравословни храни. - избират здравословни и нездравословни храни.

Предложени дейности

Целта на тази дейност е да накара учениците да се замислят за своите хранителни навици посредством мини мемори игра. Тя се основава на правилното запомняне на храните, когато водещият в играта показва хранителните карти.

Водещият играта показва картите за храна една по една, а учениците вдигат пръсти, ако харесват тази храна или не, а също и според това дали е здравословна или нездравословна. Важното е, че учениците изразяват мнението си в свободен стил и с възклицание. Кажете им основните правила:

- Когато им покажете карта за храна, един от учениците вдига пръст и казва какво мисли за тази храна с възклицание, "Оу! Пица! Много я обичам, но не е особено здравословна", "Риба! Хм, харесвам я, защото е здравословна!", "Лимон! Не го харесвам, но е наистина полезен!"

Докато учениците изразяват мнения, останалите трябва да одобряват или неодобряват според споделените хранителни факти. Например: когато ученик каже "Риба! Хм, харесвам я, защото е здравословна!" другите трябва да кажат „Дааа! Рибата е здравословна“. Колкото повече учениците споделят мненията си, толкова по-трудно ще стане да се запомни кой ученик какво е

казал за определена хранителна карта. След известно време, когато покажете картата с рибата, попитайте ги кой е говорил за нея? В този момент учениците трябва да си спомнят името на ученика. Ако това е така, попитайте ги какво той/тя е казал за тази храна. Когато отговорят на този въпрос, поговорете накратко за тази храна “Да, тя наистина е чудесна и много полезна за здравето”. Когато им покажете няколко карти, оставете ги на масата и позволете на децата да показват картите за храни сами. Присъединете се към тях като член на групата и вдигнете пръст, когато видите карта за храна. Накрая, ученикът, който правилно си спомня какво са казали другите за картите за храна, получава 10 точки за всеки правилен отговор. Ученикът, който има най-висок резултат след показването на всички карти за храна, печели.

ДЕЙНОСТ 18



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да се замислят относно хранителните им навици

Предложени/необходими материали: пресен хляб, пресни и стари яйца

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
<p>Мога да различавам здравословните от нездравословните храни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изреждат здравословни и нездравословни храни. - избират здравословни и нездравословни храни.

Предложени дейности

Донесете в класна стая пресен и стар хляб. Помолете учениците да докоснат двата хляба. Каква е разликата между тях. Отново попитайте учениците: “Защо хлябът е остарял?”, “Има ли храни, които са опасни за здравето ако ги ядем, когато вече са застояли,?» «Какво трябва да проверим, когато купуваме храна от пазара или от магазините?» След това подчертайте значението на проверката срока за годност. Покажат на учениците карти със свежи и застояли храни. Попитайте ги кои от тях са свежи и кои застояли. Създайте четири групи ученици и ги кръстете пресни плодове, застояли плодове, пресни зеленчуци и остарели зеленчуци. Групите прегледат снимките и избират тези, които принадлежат към тяхната група. След това отидете до експерименталната маса и добавете сол в две чаши вода. Поставете по едно яйце във всяка чаша. Обяснете на учениците, че пресните яйца потъват във водата. Нека те да наблюдават яйцата и да посочат кое от тях е прясно и кое застояло, а също така им кажете, че пресните яйца са по-тежки от остарелите, обяснете им, че колкото по-застояло е яйцето, толкова по-леко е то.

След това позволете на децата да вкусят от пресния и от застоялия хляб. Попитайте ги каква е разликата между двата хляба и дали е възможно да съхраните някои храни, преди да станат прекалено застояли за ядене. Извличайте отговорите и давайте подходяща обратна връзка. Ослушвайте се за някой, който говори за приготвянето на кюфтета или десерти с остарял хляб. Ако няма такъв, попитайте дали е възможно да се правят кюфтета с остарял хляб. Кажете им, че да, това е възможно. Обявете, че ще направите кратка драматизация за това как да направите кюфтета:

Ние сме кюфтета (Драматизация):

- 6-7 от учениците лежат на земята и се опитват да играят ролята на говеждо месо в кюфтетата.
- Други ученици лежат на земята сред приятелите си, за да играят ролята на хляб, масло, сол и черен пипер. Двама ученици, готвач и неговият асистент, променят местата на своите приятели, за да омесят съставките на кюфтето.
- Сега всеки човек на земята е кюфте. Готвачът и помощникът ги поставят във въображаем тиган.
- Те „поставят“ тигана върху печка или котлон.
- “Добре, те са почти изпържени», казват готвачът и помощникът. След това те обръщат кюфтетата, за да запържат и другата им страна.
- Накрая те слагат пържените кюфтета във въображаеми чинийки. Сервират кюфтета на своите връстници в класната стая, за да ги опитат. След дегустацията питат съучениците си какво мислят за кюфтета.

Сега е времето те да изразят мнението си за вкуса и дали това е добър начин да се предотврати разхищаването на храни. Това е добра възможност да се говори за това, че всички храни си заслужават да бъдат опитвани, както и колко ценна е храната. Като възпитател, за да подсилите темата, изразявайте мнението си за това.

1.2.5 Насърчете учениците да опитват нови неща

Едно от най-трудните предизвикателства, понякога направо невъзможно, с което днес се сблъскват родителите, е да накарат децата си да опитат нови неща. Здравословните храни дават на децата енергията, витамините, антиоксидантите, влакната и водата, от които се нуждаят, за да предпазят телата си от болести. Здравословното хранене означава не само консумиране на някои видове здравословни храни, но и консумиране на разнообразие от храни от основните хранителни групи. Фактът, че здравословният живот в зряла възраст и по-късни периоди от живота е възможен, ако хората имат адекватно и балансирано хранене през детството, го

прави важна задача за родителите, затова е важно да помогнем на децата да се наслаждават като дегустират нови неща. На следващите страници можете да намерите примери за дейности, които можете да използвате у дома или във вашата класна стая, за да окуражите децата да вкусват нови неща, което често е голямо препятствие на пътя към здравословния живот.

ДЕЙНОСТ 19



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да опитват нови неща

Предложени/необходими материали: торбички, малки съдове, ароматни храни

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none">- Осъзнават, че храните от хранителната пирамида следва да се консумират в различни количества.- Изразяват, че за да сме здрави трябва да консумираме всякакви храни.

Предложени дейности

Учителят поставя ароматни храни (кафе, лимон, мента и др.) в различни торбички.

Учениците се опитват да отгатнат съдържанието на торбичките чрез докосване и помириране, след това ги предават на други ученици за същата цел.

Сега учениците рисуват изображения на храните, които са предположили, че се намират в торбичките. Картините се излагат в класната стая.

Същите храни, които се намират в торбичките, се сервират в малки чинийки на учениците.

Учениците броят торбичките и чинийките.

Те събират по двойки чинийките и торбичките според миризмата на храната, която съдържат. Отварят торбичките, за да проверят дали правилно са събрали чинийка с торбичка.

След тази дейност учителят носи различни храни с различен аромат и вкус в затворени съдове. Той / тя моли учениците да закрият очи и да вкусат храната, нарязана на малки парченца. Уче-

ниците трябва да отгатнат името на храната, която са вкусили.

След дейността можете да зададете следните въпроси:

Какво направихме в тази дейност? Как познахте храната в торбичките? Коя храна беше най-лесна за отгатване? Кои храни смятате, че имат подобна миризма? Има ли храна, която сте опитали за първи път? Кои храни мислите, че имат лоша миризма?

ДЕЙНОСТ 20



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да опитват нови неща

Предложени/необходими материали: 2 опаковки бисквити, 2 ябълки, 2 лъжици пудра захар

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none">- Осъзнават, че храните от хранителната пирамида следва да се консумират в различни количества.- Изразяват, че за да сме здрави трябва да консумираме всякакви храни.

Предложени дейности

ТОПКИ ОТ ЯБЪЛКИ И БИСКВИТИ

РЕЦЕПТА:

Тази дейност цели да стимулира децата да опитват нови неща като приготвят тяхната собствена храна. Преди да започнете дейността говорете за хигиенните правила, на които трябва да се обръща внимание. Помолете ги да измият ръцете си и след това поставете продуктите на масата. Помолете децата да натрошат бисквитите на трохи в дъбока купа. След това нека:

- обелят ябълките с безопасно пластмасово ножче.
- настържат ябълките, ако разполагате с безопасни кухненски инструменти; ако нямате такива – вие настържете ябълките.
- смесят съставките в купата.

- направят малки топчета от сместа.
- поставят топчетата в чинийки и ги сервират.

След като са приготвили топките от ябълки и бисквити, оставете децата да ги опитат. Попитайте ги как са се чувствали докато са ги приготвяли, защо хигиенните правила са важни в процеса на подготовка. В класната стая можете да изпробвате и други вкусни алтернативи.

ДЕЙНОСТ 21



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да опитват нови неща

Предложени/необходими материали: 4 чаши мляко, 1/2 чаша пудра захар, 1/4 чаша какаово брашно, щипка сол, 1 чаена лъжичка ванилия, лимон или портокал.

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none"> - Осъзнават, че храните от хранителната пирамида следва да се консумират в различни количества. - Изразяват, че за да сме здрави трябва да консумираме всякакви храни.

Предложени дейности

Тази дейност има преди всичко за цел да насърчи учениците да изследват и вкусят основните вкусове чрез сетивата си - кисело, сладко, солено и горчиво. За тази цел подгответе горещ шоколад, като използвате рецептата по-долу:

- 4 чаши мляко
- 1/2 чаша пудра захар
- 1/4 чаша какао на прах
- щипка сол
- 1 чаена лъжичка ванилия
- лимон

Просто смесете и разбъркайте равномерно всички съставки в машина за горещ шоколад или алтернативно като ги поставите на котлон на печка и разбърквате, докато сместа стане доста-

Тъчно топла.

Можете да обясните на учениците, че какаото на прах е доста горчиво, но по-добре е да ги оставим да научат това сами като го опитат. Сложете в чинийките на учениците малко пудра захар, какао и сол. В този момент имате три от четирите основни вкусове. Сега е време да добавите някакъв кисел вкус във вашата рецепта, като просто обелите лимон или кисел портокал. Оставете ги да опитат частите от вашия горещ шоколад и да кажат какъв е бил вкуса. Те обикновено отговарят с уау, ама че сладко, не - горчиво е, не - солено ...

За да отидеш една крачка по-напред, можете да включите носа и очите. Когато носът е блокиран и очите са затворени, вкусът почти изчезва, тъй като тези две сетива участват много активно в дегустацията. Започнете дискусия, за да обсъдите опита на децата, какво мислят за другите сетива, свързани с дегустацията и насладата на храните и как вкусовете на храните могат да се променят, когато се съчетаят. Подчертайте, че всяка храна си струва да бъде опитана. Познаването на вкуса на нещо е невъзможно без да го опитаме.

ДЕЙНОСТ 22



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да опитват нови неща

Предложени/необходими материали: Храните, описани в секцията с дейността

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none">- Осъзнават, че храните от хранителната пирамида следва да се консумират в различни количества.- Изразяват, че за да сме здрави трябва да консумираме всякакви храни.

Предложени дейности

Организирането на дегустация на храни е забавен метод, който дава на малките деца опит с вкусове на различни храни, но често да ги убедим да опитат различните вкусове е предизвикателно приключение: солено, пикантно, кисело, горчиво или сладко. Много е трудно да се забавляват, когато им се предлагат различни вкусове. За дегустационната дейност, избирането на храни заедно с децата ви може да ви помогне да подготвите творчески дегустационен тест

за тях. Можете да промените, добавите или премахнете храни, ако е необходимо.

Сладки: бонбони, ванилова вафла, шоколадови стърготини

Кисели: гумени бонбони, кристален лед на прах, солено кисел чипс, лайм

Солени: картофен чипс, рибни крекери, чийтос, претцели

Пикантни: salsa, gumdrops, hot sauce, altoids

Горчиви: готварски шоколад, хрян, горчица

Поставете всички храни в различни съдове. Говорете за различните комбинации на вкуса. Просто обяснете, че не всички храни имат само един вкус, например нещо не е задължително само сладко или пикантно, може да има повече вкусове едновременно. Дъвките са сладки и пикантни, а чипсът от сол и оцет е едновременно солени и кисели. За да бъдете модел за подражание, опитайте някои от предлаганите от вас храни и споделете какво мислите за него. Избягвайте да настоявате децата да вкусят определени храни. Ако отказват, нека просто да пропуснат и да продължат с друга храна. След всяка храна, усещането ще им позволява да говорят за опита си от дегустация. Задавайте въпроси, подобни на «Какъв беше вкусът? Хареса ли ти? Усещате ли киселия вкус на лайма? Сладко, солени, пикантно или кисело?». Стимулирайте децата да ви отговорят и давайте подходяща обратна връзка. За да отидете още една крачка нататък, можете да проведете дейността за обяд или вечеря. Следвайте процедурата по същия начин, за да накарате децата да опитат различни храни.

ДЕЙНОСТ 23



Продължителност:

40 минути

Тематична област: Насърчаване на учениците да опитват нови неща

Предложени материали: снимки на пеперуди, книжка „Много гладната гъсеница“, плодове и храни, описани в дейността по-долу, инструмент за изрязване на кръгли сладки

Основно послание	Обучителни цели: учениците ще могат да:
Трябва да се храня балансирано и адекватно с храни от хранителната пирамида.	<ul style="list-style-type: none">- Осъзнават, че храните от хранителната пирамида следва да се консумират в различни количества.- Изразяват, че за да сме здрави трябва да консумираме всякакви храни.

Предложени дейности

Покажете им снимки на пеперуди и тяхното мутационно приключение от гъсеница до пеперуда. Разкажете им забавната история за това как гладните гъсениците се превръщат в красиви пеперуди! Обяснете им, че заедно ще съчетаете тази история с една вкусна дейност. Намерете пълния текст на историята в приложение “Много гладната гъсеница». Прочетете историята заедно с децата и започнете своята дейност. Тук по-долу е дадено кратко резюме на историята.

Една неделна сутрин, една гъсеница с червени бузи се излюпва от яйце и започва да си търси храна. През следващите пет дни той яде все по-големи количества плодове – понеделник една ябълка, вторник две круши, сряда три сливи, четвъртък – четири ягоди, петък – пет портокала и събота хапва обилно парче шоколадов торта, сладолед, кисела краставичка, парче швейцарско сирене, парче салам, една близалка, парче черешов пай, една наденичка, парче диня. До края на съботния ден неизбежното се случва и гъсеничката получава болки в стомаха от преяждане. Неделя той се възстановява и се връща към по-разумната диета като изяжда голямо зелено листо преди да се превърне в накавида, както остава през следващите две седмици. По-късно „голямата дебела гъсеница“ се появява като прекрасна пеперуда с огромни, великолепни, многоцветни криле.

За да адаптирате тази история в забавна за учениците дейност можете да използвате следните съставки.

Тесто за сладки (можете да си го купите или да го приготвите сами)

Червен и зелен гланц

Ябълка, круша, слива, ягода, портокал

Малка кръгла резачка за бисквитки

Солети

Разточете бисквитеното тесто и направете 6 кръгли бисквитки за всяка гъсеница. След като се изпекат бисквитите, ги оставете да се охладят. Ако не ги правите сами, а купувате «бисквитките» от магазин, продължете със следващата стъпка.

Нарежете плодовете на малки парчета. Предлагаме ви да отрежете плодовете на две половини. Нарежете половината плодове на дребно, а другата половина на парчета за хапване, докато четете историята заедно с вашите ученици. Поставете шест кръгли бисквитки една до друга като гъсеници. Нека децата оцветят бисквитките, като използват червената и зелената глазура. Първата кръгла бисквитка в единия край на гъсеницата трябва да е червена, за да изглежда като глава. Другите «бисквитки» трябва да са оцветени със зелена глазура. Направете фигури от плодовете, за да направите очите, устата и антенките, или просто използвайте зелената глазура, за да направите лицето на гъсеницата, червен фон със зелени очи, уста и антени. Накарайте учениците да украсят бисквитките с плодовете, която е нарязана. Те могат да украсят всяка бисквитка с един или няколко плодове и храни. Оставете децата сами да решат как да го направят по най-добрия начин. След като приключите с «бисквитките», прочетете отново историята и яжте бисквитките заедно!

ИЗТОЧНИЦИ

1. Açıkgöz, Serap.(2006), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.117s.
2. Aral Neriman, Kandır Adalet, Can-Yaşar Münevver .(2003), "Okulöncesi Eğitim" I. İstanbul: Ya-pa Yayınları
3. Baykan Suna. (1999), Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylerinde 0-6 Yas Çocuklarının Gelişim Durumlarının İncelenmesi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. 135s. Baysal Ayşe. (2004), Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları Dereköy Sibel.(2006), Ankara İli Polatlı İlçesinde İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Fiziki Büyüme Durumları Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.82s.
4. Demirkaynak Özlem.(2004), 3-6 Yaş Grubunda Çocuğu Olan Annelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi. Ankara.133s.
5. Erten Murat. (2006), Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin Ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı. Ankara.106s.
6. Hızal-Bülbül Selda.(2004), Çocuk Beslenmesinde Demirin Yeri ve Önemi. Sted Dergisi,13(12)446-450
7. Kaya Mehtap. (1999) , Ana-Baba Eğitimi Destekli Besleme Eğitiminin 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Bilgisi Ve Davranışlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ev Ekonomisi.99s. Ankara
8. Kılıç Emine, Şanlıer Nevin.(2007), Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi,15(1),31-44
9. Merdol-Kutluay Türkan (1999), Okul Öncesi Eğitim Veren Kişi ve Kurumlar için, Beslenme Eğitim Rehberi. İstanbul: Özgür Yayınları 171s.
10. Neyzi Olcay, Ertuğrul Türkan.(1989), Pediatri. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi Tayar Mustafa, Korkmaz-Haşlı Nimet.(2007), Beslenme Sağlıklı Yaşam, Ankara: Nobel Yayıncılık Pekşen-Akça Raziye.(2010), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Oyunlarla Besleniyorum. İzmir: Mungan Kavram Yayınları
11. Yılmaz Emel ve Özkan Sultan. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2 (6), 87-104
12. T .C Sağlık Bakanlığı ,Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarına Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları.Ankara:2013

ЗНАЧЕНИЕ НА СЕМЕЙНОТО УЧАСТИЕ В ПРОЦЕСА НА ОБУЧЕНИЕ

Хранителното поведение на децата се определя отчасти от индивидуални фактори като хранителни предпочитания, и социално-културни и екологични фактори като хранителни традиции и специфики за отделните страни в географско положение, но родителите също са важен фактор за осигуряване на по-добро хранене в процеса на хранене на децата. Родителите могат да повлияят на храненето на децата си, като предоставят на децата си възможността да правят здравословен или нездравословен избор чрез селективното използване на практики за предлагане на храни. В тази глава разглеждаме важноста на участието на родителите в храненето, както и причините за липсата на такова участие и някои подходи за сътрудничество със семейството и учителите в полза на здравословното хранене на децата.

2.1

Защо е важно семейното участие в процеса на обучение?

Постигането на добри резултати във възпитателно-образователния процес зависи до много голяма степен от учителя – от неговата дейност, от неговия маниер на преподаване и комуникация с децата, от неговата личност и характер. От него се очаква да бъде авторитет в ролята на посредник, ръководител, насърчаващ и подкрепящ индивидуалните умения и способности на

ученика. За възпитанието и обучението на децата обаче не са отговорни единствено учителите – тяхната отговорност е не по-голяма от тази на семейството. Родителите са тези, които създават разумни, пълноценни и отговорни към своето развитие и здраве млади хора. Човешката личност и навици (хигиенни, хранителни, двигателни и т.н.) се изграждат в най-ранна възраст, когато фигурата на учителя все още не присъства в детските представи. Участието на семейството в учебния и възпитателен процес на техните деца е пряко свързано с мотивацията и стремежа на децата към знания, както и с качеството на образованието, което придобиват. Активното и ефективно участие на семейството е предпоставка за постигане на високи резултати от страна на децата. Учениците, чиито родители са част от обучението им обикновено имат по-добри постижения (оценки, резултати от тестове и т.н.), реализират повече домашни задачи, има по-висока посещаемост на учебните часове и проявяват по-положителни нагласи и поведение³. Поради това изграждането на добри и ефективни взаимоотношения и поддържане на добра комуникация между родители и учители е от изключително значение за предоставянето и придобиването на качествено образование и възпитание на децата.

Когато семейството е активна страна в образованието на своите деца, те имат по-добро разбиране за това какво и как се преподава в училище или в детската градина, какви програми (включително и такива свързани със здравето и здравословното хранене) и услуги се предлагат, по-добра информираност относно знанията и способностите на техните деца. Възможностите за участие на родителите в процеса на обучение на децата означават възможности за здрави деца, семейства и общности.

Джойс Епщайн разграничава **6 вида ангажираност** на родителите в училище, които в пълна сила важат и за детската градина:

- » **Родителстване** – тук попадат всички основни отговорности на семействата, като осигуряване на подслон, здравни грижи, хранене, облекло и безопасност, както и подходяща образователна среда у дома (закупуване на необходимите учебници и ученически пособия, осигуряване на място за учене и т.н.). Да бъдеш добър родител предполага също така да бъдеш сърдечен и отзивчив към децата си, да разговаряш с тях и да подкрепяш тяхното развитие.
- » **Комуникация** – този вид участие засяга основните задълженията на училищата, включително установяване на двупосочна комуникация между семействата и образователната институция. Предполага се, че тя държи родителите информирани относно училищните въпроси посредством изпращане на бюлетини, известия, обаждания, имейли или родителски срещи. В допълнение, родителите могат да адресират своите въпроси и притеснения към учителите или училищната администрация, като се свързват с тях директно или чрез кореспонденция.
- » **Доброволчество**. Семействата доброволно отделят от своето време за участие в училищни дейности и набиране на средства.

- » **Учене вкъщи.** Този вид участие предполага участие на родителите в дейности, свързани с учебната програма, които обаче се реализират у дома, като например помощ при написване на домашните, обсъждане на книги, разискване на идеи за училищни проекти.
- » **Взимане на решения.** Родителите, поемащи подобни ангажименти участват в училищни съвети, настоятелства, комитети, организации и защитават интересите на децата.
- » **Сътрудничество с общността.** Този тип участие се осланя на разбирането, че помагането на общността е най-добрата инвестиция. Предполага се, че различните видове обществени организации допринасят за училището, децата и семействата.⁴

Една част от родителите сами инициират контакт с училището или с детската градина и по този начин образователната институция не изпитва затруднения при достигането до тези семейства. Други обаче никога не взаимодействат с институциите, обучаващи и възпитаващи техните деца, особено в случаите, в които училището/детската градина не работи усилено, за да насърчи подобен вид ангажираност. За съжаление, в образователна действителност основно практикуваните форми на взаимодействие и общуване между училището/детската градина и семейството не винаги могат да бъдат определени като ефективни и резултатни. Доверието в отношенията между тях също е разклатено. В масовата практика двете институции спорадично и сякаш без желание контактуват, но едва ли си сътрудничат. Училището и семейството се движат по различни орбити.⁵ Комуникацията се свежда до бележки до родителя, записани в ученическия бележник, родителски срещи, телефонен разговор или желание и покана за посещение на родителя в училище или в детската градина. Неучастието на семействата в обучителния процес е продиктувано от наличието на редица бариери, които издигат както самите семейства, така и образователните институции. Една част от тях произтичат от липсата на достатъчно ресурси, други от различни вярвания, възприятия и нагласи от страна на родителите и училищния персонал.

2.2

Причини за липсата на семейно участие в процеса на обучение

Трудно е да се разглеждат всякакви конкретни причини за липсата на родителски ангажимент сам по себе си, без той да се постави в контекста на цялостното родителско поведение, но все пак идентифицирането на някои основни проблеми в процеса на ангажиране може да помогне на учителите по-лесно да привлекат семействата в училище или в детската градина и да ги мотивират да си сътрудничат за общото благо на децата.

⁴ <https://www.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>

⁵ http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Colaboration.pdf

Най-често срещаната причина за липсата на семейно участие в процеса на обучение е **недостиг на време**. Това важи с особена сила за работещите и/или самотни родители, както и за тези, които имат повече от едно дете. Когато и двамата родители работят, за тях е по-трудно да намерят време, което да отделят за посещения в училището или в детската градина. Икономическата ситуация към днешна дата поставя много семейства в условия на финансови затруднения. Липсата на достатъчни и сигурни доходи, с които да се осигури издръжката на домохозяйството е причина много родители да работят на повече от едно място. Тази активна заетост, обаче е за сметка на времето прекарано със семейството. В подобни ситуации родителите губят възможността да отчетат какви промени се случват около тях и много трудно намират правилния подход по отношение на възпитанието и обучението на децата си.

Не са малко случаите, в които учителите също не разполагат с достатъчно време. Те разглеждат участието на семейството като допълнителна задача към вече запълнения с отговорности спрямо децата списък със задачи.

Негативните нагласи също оказват влияние върху ангажираността на семействата в образованието на децата. Има семейства, които се притесняват, че не са добре приети в училището, детската градина на своите деца, други пък не харесват самата образователна институция и всичко, което се случва там. Най-често подобни мнения са плод на негативен опит с детска градина или училище от времето когато те са били малки или пък с детски градини или училища, които в някакъв минал период са посещавали техните деца.

Учителите също имат своите притеснения, някои от тях смятат, че родителите не могат да помагат на децата си, поради факта, че самите те не са получили добро образование. Това схващане обаче е погрешно, тъй като много необразовани родители подкрепят ученето, говорят с децата си за детската градина, за училището, наблюдават как се справят те с домашните си работи, помагат им да осъзнаят, че образованието е важно за тях.

Липса на самочувствие – недостатъчните познания и разбиране от страна на родителите на правилата, учебната програма и методологията на преподаване може да бъде сериозна бариера в комуникацията им с учителите. Липсата на увереност много често се дължи и на лоша самооценка от страна на самите родители поради липса на достатъчна образователна компетенция. Според собствените им представи те нямат какво да предложат на училището/детската градина, за да помогнат ефективно на децата си.

Социалните различия също „убиват“ стремежа на родители да бъдат активна страна в образованието на техните деца. За някои от тях, които са с влошено физическо или психическо здраве, с увреждания или нямат подкрепяща социална среда може да бъде наистина много трудно да се включат ефективно.

Поради **културни различия** много родители мигранти или родители, живеещи в лишения имат само бегла представа за това, което се случва в детската градина или училището на техните деца, а в немалко случаи те са напълно откъснати от обучителния процес. Това се дължи на твърдата убеденост от тяхна страна, че не се вписват или пък не отговарят на стандартите на

образователната институция и поради това избягват контакт с нея.

Много семейства имат **ниски очаквания**, те не виждат ползата от присъствието си в училище или в детската градина или смятат, че то не би довело до някаква значителна промяна в обучението или постиженията на децата. Други пък нямат високи очаквания по отношение на образованието като цяло, в резултат на което не виждат смисъл да се включват.

Сериозните затруднения във взаимоотношенията между семейството и образователната институция, обаче, не могат да надделеят над общата цел, която преследват и двете страни и за чието постигане изграждането на едно добро сътрудничество е много важно. За родителите безспорен и основен приоритет са децата – тяхното бъдещо развитие и изграждане като пълноценни личности. За учителите несъмнено приоритет е изпълнението на професионалния дълг и отговорността, която са поели да носят пред децата, родители и цялото общество. Постигането на ефективно сътрудничество между тях е наистина сложен и продължителен процес, изискващ полагане усилия, старание и разбиране и от двете заинтересовани страни. Съществуват различни форми на продуктивно взаимодействие между семейство и училище/ детска градина, с които ще ви запознаем в следващата част на това методическо ръководство.

2.3

Нови подходи за сътрудничество между семейство и учители в полза на здравословното хранене на децата

За по-ефективно включване на семействата в дейностите на училището или детската градина и по-добро сътрудничество между учители, родители и деца е добре семействата да бъдат подробно информирани преди всяко събитие или инициатива, която институция предприема. Желателно е това уведомяване да става предварително, като се остави достатъчно време на родителите да реагират и да се включат с конкретни действия за подкрепа. Важно е родителите да не получават конкретни инструкции за това как могат да се включат, за да се чувстват те свободни да предлагат помощта си по най-адекватния според самите тях начин – с оглед на притежавани умения, знания и свободно време.

Добри практики за включване на родителите са организирането на спортни събития, включващи родители, учители и ученици в общите игри и дискусии за храната и как здравословната храна ни дава енергия през целия ден. Родителите могат да бъдат ангажирани и в различни игри и събития, свързани със здравословно хранене - например при подготовката на различни храни за лечение на децата, помагайки на децата с художествено представяне на здравословна храна, предлагайки здравословни рецепти, помагайки на децата с разнообразни костюми и сцени. По-долу са изброени добри практики по ангажирането на семействата в работата на

учебните заведения.

Използване на театрален подход при организирането на събития съвместно със семействата по темата за здравословното хранене: чрез използването на различни театрални техники децата, учителите и родителите могат да оформят различни истории и приказки, да се запознаят с различни гледни точки, да влизат в различни роли, да се учат взаимно, да работят заедно. Примерна дейност с използване на театралния подход би могла да бъде учителите и децата да оформят история по темата за здравословното хранене и да изберат различни роли както за децата, така и за родителите – да бъдат различни видове храна, вода и други напитки, органи в човешкото тяло. След това децата трябва да изучат „себе си“ - вида храна, как тази храна се отразява на тялото, какво е добро за него или защо е лошо; заедно с родителите могат да създадат и подходящ костюм.

Организиране на дейности на открито: дейностите на открито са изключително подходящи за ангажиране на семействата в училищните изяви. Такива дейности могат да бъдат пикници, в които родителите заедно с децата да пригответ храна и да опитат различни здравословни рецепти; спортни празници, в които физическата активност да е съчетана със здравословно меню; екскурзии до ферми, зеленчукови или овощни градини, в които децата да се запознаят с произхода на храните, с начините за тяхното отглеждане и начините им за достигане до масата за хранене; създаване на собствена градина в образователните институции, за която да се грижат децата и родителите.

Организиране на дейности на закрито (в училище или детската градина): тези дейности е добре да са изпълнени с въображение и внимание към включването на родителите, които обичайно не са активни в участието си в съвместни дейности с децата в рамките на училището. Интересни дейности, които да са насочени към включване на родителите биха могли да бъдат:

- » **Изграждане на дневна за здравословно хранене в училище** - идеята е всички родители и ученици заедно с учителите да изградят място, където всеки би се чувствал удобно да бъде и да говори. Стая, пълна с снимки, рецепти, идеи, билки и подправки, които родителите и учителите донасят от дома, за да споделят с другите. Тази всекидневна може да бъде използвана за срещи между учители, родители и деца, за да се чувстват така, сякаш са у дома, и да обменят интересни идеи за различни ястия и здравословни закуски. Изграждането на „дневната“ е дългосрочен процес, който изисква принос от родители, деца и учители. В зависимост от стаята, избрана да бъде „построена“ като дневна в училището, дейността може да изисква някои строителни работи, рисуване или просто обновяване и преустройство.
- » **Хранителни туристи** – разглеждане на различните култури на родителите: тази дейност има за цел да обедини хора от различни култури и да покаже на децата различните хранителни традиции от цял свят. Тази дейност може да бъде организирана под формата на работни срещи с картинки, които родителите могат да донесат от детството си и да споделят кои храни са били важни в тяхното семейство, защо, как тези храни обикновено са се приготвяли от техните семейства и как те продължават традициите в храненето.

Дейността показва различните традиции в подготовката на храната в различните култури. Дейността е полезна за децата, за да изследват различни вкусове (тъй като знаем, че децата обикновено се съсредоточават върху ограничен брой храни, които предпочитат и харесват, особено когато са малки). Ако училището разполага с помещения за готвене тази дейност би могла да бъде организирана и като семинар, в който на място да се приготвят храни от различни култури съвместно от деца и родители.

- » **Експериментална фотография на храна:** идеята е децата да подготвят заедно с родителите си определен вид храна или ястие, десерт (каквото им харесва) и след това да направят снимки (от различни ъгли, или и по време на процеса на подготовка). Снимките могат да се представят на семинар или друг вид събитие, на което децата заедно с родителите ще трябва да отгатнат съставките, да кажат какво е значението на използваните храни за здравето. Дейността съчетава изучаването на нови умения, нови факти за храната, насърчава съвместната работа и участието на родителите.
- » **Проучване на пътя на храната** – тази дейност може да бъде организирана по два начина: едната е като дългосрочна дейност през цялата учебна година или като краткосрочно (еднократно) събитие. Ако дейността е организирана като дългосрочно събитие, децата могат да засадят градина с различни зеленчуци (плодове), да ги отглеждат (грижи, поливане и т.н.), след това да използват плодовете/зеленчуците, за да приготвят ястията и да ги изядат. Остатъци от храната могат да бъдат използвани за приготвяне на компост и захранване на почвата за ново производство. Като еднократно събитие, дейността може да бъде организирана като работилница със снимки на различни видове храни, подредени като колело (пътят на храната). Това е подходящо и за храна, която е трудно да бъде „отгледана“ в училище като месо, мляко, сирене и т.н. Родителите могат да участват в дейностите, подготвяйки визуалните материали или помагайки на децата в процеса на градинарство като посещават градината веднъж или два пъти седмично за кратко време, за да помогнете на децата.
- » **„Хранителна живопис“** – идеята на тази дейност е да се създаде мащабна картина, «живопис», използваща различни видове храна. Тази дейност изисква родители и учители да работят заедно, за да помогнат на децата да създадат картината, тъй като е необходимо преди да се постави храната да са налице някои скици и рисунки (т.е. да се планира как ще изглежда картината). В процеса на създаване на картината учители, децата и родителите могат да научат за храните (например защо са с различни цветове), да подобрят комуникационните си умения и уменията да работят заедно в екип.
- » **Хранително домино** – дейността цели децата и родителите да се опознаят по-добре и да бъдат по-свободни да общуват помежду си и да уважават различните гледни точки и хранителните си предпочитания. Дейността изисква групата участници да оформи кръг като се започне с един човек, който се представя по следния начин: «Аз съм Петър и от една страна (показвайки дясната си ръка) обичам морковите, а от друга страна (показвайки лявата си ръка) обичам пиле». Следващият човек, който ще трябва да се присъедини към «доминото» ще трябва да се хване за една от ръцете на Петър (в

зависимост от предпочитанията си към храната) и да каже например: «Аз съм Ани и от една страна обичам моркови, а от друга страна обичам ябълки (ръката, показваща ябълките, ще трябва да бъде хваната от човек, който от една страна обича ябълки, а от друга - нещо друго.) За малко по-големи деца тази дейност може да бъде организирана по начин, по който хранителното домино да се формира така, че хващайки се за ръка участниците да наименоват храни, които е добре и е възможно да се комбинира по здравословен начин с друга храна. Например: «Аз съм Иван и от една страна (показвайки дясната си ръка) обичам моркови, а от друга страна (показвайки лявата си ръка) обичам пиле». Тогава следващият човек, който трябва да вземе една от ръцете на Иван, ще трябва да помисли за храна, която може да се комбинира по здравословен начин с моркови (например картофи). Човекът, който да хване ръката на Иван, която «показва» пилето, може да го вземе и да каже, че той / тя харесва пиле с кафяв ориз например и така нататък.

ИЗТОЧНИЦИ

1. *Benefits & Barriers to Family Involvement in Education*. [Cited June 2017], Available at <http://www.projectappleseed.org/barriers>
2. *Parental Involvement in Children's Education: Connecting Family and School by Using Telecommunication Technologies*. [Cited June 2017], Available at <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2003/involvement/2.html>
3. Попкочев Т. *Cooperation family school*. [Cited June 2017], Available at http://pedagogy.swu.bg/wp-content/uploads/2012/03/Popkochev_T_Colaboration.pdf

ТВОРЧЕСКИ И ЗАБАВНИ НАЧИНИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА ДЕЦАТА ДА СЕ ХРАНЯТ ЗДРАВΟΣЛОВНО

Превантивната грижа за здравето на децата започва у дома и продължава в училище. Родителите могат да бъдат ефективни като преди всичко изградят здравословни навици сами за себе си и за домакинството като цяло. Така в тяхно лице децата ще разполагат с добрия пример, който да се стараят да следват. И макар добрият поведенчески модел за подражание да е най-ефективният инструмент, все пак е необходимо да се положат и допълнителни усилия в посока насърчаване на здравословни навици у децата и в другата среда, в която прекарват голяма част от времето си - училището. Обучението на тема здравословно хранене на интерактивно ниво може да бъде истинско предизвикателството не само за семейството, но и за училището и да се превърне в досадно задължение, ако непрекъснато се дефинира здравословната храна и караме децата да се хранят като по учебник, а това в действителност не е необходимо. Съществуват толкова много креативни и забавни начини да насърчим децата да се хранят здравословно, без да насаждаме у тях чувство на задължителен ангажимент. От игри и приложения до продуктивен разговор по тема по време на вечеря, може да научим децата на всичко за здравословното и балансирано хранене, по начин който е както забавен, така и лесен за разбиране от децата. Ето няколко примера за интересни и забавни начини да помогнем на децата си да изградят здравословни хранителни навици.

3.1

Създаване на атрактивни дейности за децата в училище и в къщи

3.1.1 “Изяж дъгата”

Защо има толкова много песни за дъгата?

Защото тя е невероятно красива и то не само на небето, но и на масата за хранене. „Изяж дъгата“ помага на човешкото тяло да си набави пълен набор от хранителни вещества.

Какво има под дъгата?

Правила

1. Преди вечеря нарисуйте дъга върху лист хартия. Вземете рисунката, цветните моливи или флумастери и ги поставете на масата за хранене.
2. Погледнете храната на масата и открийте дали тя съответства на всеки цвят от дъгата, която сте нарисували, отбележете кои цветове липсват на вашата трапеза. Направете списък с храни, които биха запълнили липсващите цветове. След това ги добавете към седмичния списък за пазаруване.
3. Вземете дъгата си в детската градина или училище и я изиграйте по време на обяд с май-малко трима ваши приятели.⁶

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 1 (цветовете на храните)

3.1.2 Дъга от плодове и зеленчуци!

Нарисувайте голяма дъга. Попитайте децата „ Може ли да си представите, че дъгата е направена от плодове и зеленчуци?“ Помолете ги да изброят всички червени, оранжеви, жълти и лилави и зелени плодове и зеленчуци, за които се сещат. Докато те правят това, вие може да им споделяте интересни факти или лични истории, свързани със съответния плод или зеленчук.⁷

⁶ <https://www.wholekidsfoundation.org/downloads/better-bites/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>

⁷ <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>

3.1.3 Откъде идвам?

Това е игра, която ще помогне на децата да научат за произхода на различни храни. Когато се храните с вашето дете и си хапвате ябълка, например, можете да попитате „откъде идвам аз“ (преструвайки се на ябълка и преправяйки гласа си). Ако детето не се сети веднага, му подсказвате докато само стигне до верния отговор. Чудесни примери за тази игра са: картоф – растение, чиито грудки са заровени под земята, лимон – дърво, мляко – крава, хляб – пшеница, пчелен мед – пчели. Може заедно да посетите ферма или градина, където детето да види къде, как и при какви условия растат естествените хранителни продукти.

3.1.4 Малко познати факти за храните

Научете децата на забавни факти за различни храни! Може да потърсите в Интернет интересни факти, като например: Ябълките, лукът и картофите имат еднакъв вкус...опитайте ги със запушен нос. Черешата принадлежи към семейство Розоцветни. Ягодите са единствените плодове, чиито семена се намират отвън. Потопени във вода, ябълките не потъват, тъй като 25% от техния състав е въздух.⁸

3.1.5 Забавни плодови и зеленчукови закуски

Когато става дума за полезна храна за малчуганите, изкуството винаги върши чудеса. Освободете въображението си и изградете здравословни хранителни навици на децата си като заедно пригответе креативни и забавни закуски от плодове и зеленчуци. Направете калинки от домати и яйца, гъсеница от гроздови зърна, плодови шишчета, палмово дърво от банани и киви, овчици от карфиол и т.н.

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 2 (Калинки от домати)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 3 (Смешни лица)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 4 (Плодови шишчета 1)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 5 (Плодови шишчета 2)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 6 (Мишлета)

3.1.6 Забавна здравословна кръстословица

Винаги може да направите една кръстословица, включваща полезни и здравословни храни. В условията може да записвате например „*Тази храна е червена, кръгла и расте на дърво. Каква е тя?*“ Отговорът е така здравословната *ябълка*.

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 7 Кръстословица за плодове и зеленчуци

3.1.7 Да познаем какво има в буркана

Необходими са ви няколко достатъчно големи буркана, в които спокойно да можете да пъхнете / изсипете съответните плод, зеленчук, бобово растение и прочие. Изберете какво да познават децата. Може буркан 1 да включва леща, буркан 2 глава червено цвекло, буркан 3 сушен пипер (чушка), буркан 4 авокадо, буркан 5 стафиди, буркан 6 круша и т.н.

3.1.8 Светофар на храните

Нека децата нарисуват на листчета храните и напитките, за които се сетят. След това залепете рисунките на децата до големите цветни кръгове на светофара! Срещу червеното трябва стоят забранените храни и напитки! Срещу жълтото храните, които трябва да се консумират в малки количества. Срещу зеленото – храните и течностите, които можем спокойно да консумираме и които са полезни за нас!

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 8 (Светофар)

3.1.9 На лов за храна

За тази игра са необходими картон, ножици, лепило и стари кулинарни списания или рекламни брошури. Идеята е децата да „наловят“ храна за обяд или вечеря. Изгответе примерно меню като например ризото със зеленчуци, салата, плодове за десерт. Нека децата да намерят подходящи картинки на храни, необходими за приготвянето на обяда/вечерята, от списанията, да ги изрежат, след което да ги залепят на картоната под формата на колаж, който да олицетворява семейния обяд/вечеря. Условията на играта могат да се променят в зависимост от темата – храна за пикник, за рожден ден, за закуска и т.н.⁹

9 <http://ladyzone.bg/article/za-doma/semestvo/hranitelni-igri-za-deca.html>

3.1.10 Островът на съкровищата

Това е интересна игра на открито, която може да организирате в двора, в парка и навсякъде другаде където бихте могли да заровите съкровища на далечни разстояния едно от друго. По този начин играта се превръща в по-голямо предизвикателство, тъй като децата търсят по-дълго съкровищата и същевременно са физически активни, пробягвайки по-големи трасета. За играта е необходимо преди всичко да подготвите терена и да изберете няколко различни вида плодове и зеленчуци. Добре би било някои от тях да бъдат екзотични или непознати на децата, като например манго или гуава. След като вече сте готови с избора си на „хранителни съкровища“ трябва добре да скриете всяко едно от тях в основата на някой храст или дърво, под някоя пейка или маса, зад някоя саксия или кашпа. Дайте на детето/децата пазарска чанта или кошница и нека търсенето на съкровищата започне. Когато децата се върнат при вас с „ценностите“, които са открили попитайте ги какви плодове и зеленчуци са открили. Разкажете им нещо важно за тях – какъв вкус имат, за какво се използват, за какво са полезни, как се консумират и т.н. Нека всяко едно от децата си избере свое любимо „хранително съкровище“, което да вземе за себе си като награда за участието си в играта.¹⁰

3.1.11 Изкуство с храната

Като използвате изображения или рисунки, можете да помолите децата да създадат обектите, които им показвате като използват плодове, зеленчуци, семена и др. Като използват различните цветове на храните децата могат да отрицат своята креативност и да изобразят многоцветните обекти – животни, природни обекти и т.н.

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 9 (пеперуда)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 10 (кораб-слънце)

3.1.12 Отбелязване на важни световни събития, свързани с храна, вода и здравословно хранене

Един добър начин да се въведе здравословно хранене на децата е да се използват световни дни, които насърчават осведомеността по специфични теми като например световния ден на храната, световния ден на здравето, световния ден на водата. За всяко събитие учителите или родителите могат да подготвят конкретна презентация или дейност, чрез която да включат децата. Тук ние предложихме някои ресурси, които вече бяха тествани с деца и бяха посрещнати с ентузиазъм и радост.

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 11 (Интересни факти за

храните_световен ден на храната)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 12 (Презентация за световния ден на водата)

Като подкрепящ материал за тази дейност можете да използвате Анекс 13 (Драматизацията на приказката за Хензел и Гретел)

3.1.13 Експериментиране с храна и вода

Като подкрепящ материал за тези експерименти можете да използвате Анекс 14 (експерименти с храна и вода)

3.1.13.1 Оцветени растения

Необходими материали: n на брой чаши с вода (толкова, колкото са оцветителите за храна, с които разполагаме), оцветители за храна, няколко растения (бели цветя, зеле или листа от маруля, трева, дървесни листа).

Експериментът: моля, поставете оцветителите в чашките с вода (различна чашка – различна боя), след това поставете (потопете) във всяка чаша по едно растение. Оставете чашите и растенията потопени в тях за през нощта. На сутринта (след примерно 6-8 часа) ще видите какво се е случило – листата, цветята са променили цвета си. Най-очевидна ще е промяната ако растенията, които използвате са бели или светли. Краищата на листата ще са оцветени по-светло.

Обяснение: растенията поемат водата, а с нея и цвета, който е разтворен в нея. Този феномен е известен като капиларен феномен, чрез който течността се пренася в растението и достига и най-фините му вени. Този експеримент може да бъде проведен с цветя, трева и дори дървесни листа. Хубаво ще бъде ако можете да проследите процеса заедно с децата и проверявате промяната час по час.

3.1.13.2 Огледално отражение

Необходими материали: чиста прозрачна чаша (или буркан, кана, ваза), вода, рисунка, която показва две различни картини от лявата и дясната страна (например стрелка, усмивка с намигващо око и т.н.).

Експериментът: поставете рисунката за съда (хартията трябва да бъде на около 15 см от стъкления съд), така че да се вижда ясно през празния съд. Бавно добавете вода, така че да покрие цялото изображение и вижте какво се случва.

Обяснение: забелязали ли сте как обекти, рисунки и т.н. изглеждат малко странно, различно, когато ги погледнете през чаша с вода? Рисунки демонстрират какво се случва, когато гледаме през чаша с вода.

3.1.13.3 Магическа вода

Необходими материали: 440 грама сода; 0.5 литър оцет; 1 литър вода.

Инструкции: изсипете содата в купа, добавете оцета, а след това излейте и водата, загрейте върху слаб огън (върху печката), докато сместа стане прозрачна, изсипете в прозрачен съд, изчакайте да изстине.

Експериментът: в съда, в който кипнахте сместа, след прехвърлянето на течността в друг съд, се появи бял прах. Вземете памучен тампон, изтрийте част от праха с него и го пуснете в магическата вода, която сте подготвили, вижте какво се случва. Също така поръсете праха върху повърхността на вълшебната вода.

3.1.13.4 Торбичка с гъжд

Необходими материали: обикновена полиетиленова торбичка; водоустойчиви маркери; чаша вода; синя боя за храна.

Инструкции: помолете децата да нарисуват слънце и облаци, море, вълни (като позиционират облака отгоре) върху торбичката. Боята за храна прави водата, която ще изсипете в торбичката синя. Затворете плътно торбичката и я закачете на слънчев прозорец. Наблюдавайте какво се случва (това е експеримент, който изисква няколко дни).

Обяснение. Когато слънцето загрее водата, водата започва да се изпарява. Оформят се малки облаци. Когато времето стане студено всички капчици отново, се връщат към "морето". Така се създава воден цикъл. Децата научават как изпарението на водата и водната пара се превръщат в мистерия.

3.1.13.5 Цветни сапунени мехури

Необходими материали: чаша; хладка вода; гваш; органичен течен сапун.

Инструкции: смесете течния сапун с хладка вода в съотношение 1 към 1. Разбъркайте с различни цветове гваш (балончетата ще бъдат по-ярки, ако сложите повече гваш). Смесете всичко добре, докато кладенецът започне да се разпенва. Позиционирайте различни цветове смеси в кръг. Можете да правите сапунени мехурчета в сместа през сламка, докато те не се издигнат над ръба на чашата и не прелеят. Използвайте масата като свързка с другите цветни мехурчета от другите чашки.

Обяснение. Тъй като балончетата се изпълват с топъл въздух от белите ни дробове, който е по-лек от атмосферния въздух в стаята, те веднага се издигат. Сместа се състои от три слоя - течен сапун, гваш и вода, което прави мехурчетата по-тежки и те се проявяват несвързани на повърхността. Освен това - течният сапун има способността едновременно да се разширява във всички посоки. Това позволява на мехурчетата да останат цели по време на тяхното "пътуване" по стъклото. При преливането на мехурчета те се сливат на масата и формират различни многоцветни оттенъци.

3.1.13.6 Магически мехур

Необходими материали: стъклен съд; вода; оцветител за храни (може и гваш); олио; сол на кристали.

Инструкции: оцветяваме водата. След това към оцветената вода добавяме олио. Олиото се задържа на повърхността, защото водата е по-тежка. След това сипваме солта. На повърхността на стъкления съд започват да се появяват балончета.

Обяснение. Потопената във водата сол „отвежда“ олио към дъното на съда. Солта се разтваря и освобождава олиото. Тъй като то е по-леко от водата, то се издига към повърхността в оцветени балончета.

3.1.13.7 Рисуване със свещ по вода

Необходими материали: свещ; купа със студена вода; кибритени клечки.

Инструкции: Запалете свещ и покапете горещ восък в студената вода в опит да създадете различни форми. Горещият парафин моментално се втвърдява в студената вода в различни форми. Изтеглени оригинални форми, които можете да използвате за създаване на изображения по избраната тема.

Обяснение. Обяснете на децата, че всяко състояние зависи от моментната температура. Пара-

финът се втечнява при висока температура и се стяга при изстудяване. Обяснете на децата, че този метод се използва в индустрията за производство на различни стъклени, пластмасови и метални продукти. Също така и за производство на бонбони и други сладкарски продукти.

3.1.13.8 Танцуващи стафиди

Необходими материали: стафиди; газирана минерална вода или друга безцветна газирана напитка.

Инструкции: отворете бутилката и изсипете вътре стафидите. Затворете бутилката. Стафидите пътуват нагоре и надолу отново и отново. Изглеждат така, сякаш танцуват.

Обяснение. Когато стафидите потъват, въглеродната киселина, добавена към водата, се закача за стафидите и ги движи към повърхността. На повърхността на мехурчетата се пукват, стафидите отново стават по-тежки от водата и започват да потъват. По пътя надолу те отново биват обвити от мехурчета въглероден диоксид, който ги отвежда нагоре. Така се създава впечатлението, че стафидите танцуват.

3.2

Здравословни рецепти, които да сготвим с децата

3.2.1 “Здравословна торта”

Необходими продукти:

- 4 узрели банана;
- 3 големи яйца;
- 3 чаши смлян овес (овесени трици);
- 1/2 ч. пълнозърнесто пшенично брашно;
- 1/2 ч. кафява захар (може и без захар, ако желаете да е напълно здравословно);
- 1/2 ч. олио;
- 2 с.л. канела;
- 1 ч.л. бакпулвер;
- 1 ч. портокалов сок;
- 1/2 ч. счукани орехи;

- 1/2 ч. нарязани кайсии;
- 1/2 ч. стафиди.

Начин на приготвяне:

Смесете заедно бананите, олиото, овеса, портокаловия сок, яйцата и захарта (по избор). В получената смес сложете всичкото брашно, канелата и бакпулвера. След това се смесват с пасатор и после с миксер. Препоръчваме да добавите и малко кокосово мляко за разкош. Накрая сложете ядките, орехите, стафидите и кайсиите. Загрейте фурната на средна температура. Печете в намазнена и набрашнена тава в продължение на 50 минути (направете теста с клечката за зъби, за да се уверите).

3.2.2 “Сурови био бонбони”

Необходими продукти:

- 250 г орехи (по желание могат се използват други ядки – бадеми, кашу, сл. семки);
- 400 г фурми (по желание могат да се използват стафиди);
- 3 с.л. сусамов тахан;
- Шам фъстък, какао Nesquik, канела, шоколад, кокосови стърготини.

Начин на приготвяне:

Накисват ядките в топла вода за 30 минути, като през това време пасирате фурмите със сусамовия тахан. Смилате ядките в блендер – не много ситно, за да не пуснат мазнина. Объркват ядките с пасираните фурми. Получава се гъста лепкава смес. Правете топчета и овалвате.

3.2.3 “Плодов сандвич”

Необходими продукти:

- 1 земна ябълка;
- 1 червена ябълка;
- 1 ч.ч. сусамов тахан;
- 4-5 с.л. мед;
- 2 с.л. какао.

Начин на приготвяне:

Измиват ябълките и ги нарязват на кръгчета. В купа обръкват тахана и меда. Слагат резен ябълка, покриват със слой таханов крем, отгоре поставят пак парче ябълка. Имате един готов

сандвич. Намазват сандвичите с таханов крем и по желание поръсват с кокосови стърготини.

3.2.4 “Пълнозърнест бананов хляб “

Необходими продукти:

- 80 мл extra-virgin зехтин;
- 100 мл пчелен мед;
- 2 яйца;
- 2 големи банана (много добре узрели);
- 60 мл мляко (предпочитан вид - краве, ядково, соево или др.);
- 1½ ч.л. сода бикарбонат;
- 1 ч.л. ванилов екстракт;
- ½ ч.л. сол;
- 1 ч.л. канела;
- 1 ч.л. смлян джинджифил (по желание);
- 180 г пълнозърнесто брашно;
- 30 г черен шоколадов чипс (по желание).

Начин на приготвяне:

Включете фурната да загрява на 170 градуса и намажете формата за хляб с тънък слой мазнина по избор. Разбийте на ръка меда и зехтина в купа, докато сместа стане гладка. След това добавете яйцата и също разбийте добре. Намачкайте бананите много добре в отделна купа и добавете към сместа, заедно с млякото. Добавете содата бикарбонат, солта, ванилията, джинджифила и канелата и разбъркайте добре. Пресейте брашното над купата ако е възможно и разбъркайте внимателно с голяма лъжица докато се поеме от сместа. Сместа няма да се получи напълно гладка заради бананите, но това е нормално. Добавете шоколадовия чипс към сместа, ако използвате такъв. Разпределете сместа във формата за печете и поръсете с малко канела по желание. Печете за около 60 минути или до суха клечка в предварително загрята фурна. След като хлябът е изпечен го извадете от фурната и го оставете да изстине във формата. Ако се опитате да го извадите горещ може да се разчупи. След като го извадите от формата изстинал го нарежете на филийки и съхранявайте в плътно затваряща се кутия в хладилник.

3.2.5 “Спаначено руло”

Необходими продукти:

- 3 яйца;
- 300 г спанак;

- Сол, черен пипер, подправки;
- 3 с.л. брашно;
- Крема сирене;
- 3-4 печени червени чушки;
- Олио.

Начин на приготвяне:

Задушете спанака и отцедете от излишната течност. Разбийте яйцата на пяна и добавете спанака и подправките. Постепенно добавяйте и брашното, като вече бъркате с дървена лъжица. Изсипете готовата смес върху застлана с хартия за печене тава и печете на 180 градуса за 10-15 минути. След като изстине отлепете хартията и прехвърлете блата върху кърпа. Намажете обилно крема сирене и наредете отгоре печените чушки. Завийте руло. Увийте го в опаковъчно фолио и приберете в хладилника за няколко часа.

3.3

Връзки към образователни филми, електронни книги и прочие.

Странички за оцветяване с интересни изображения, в които плодовете и зеленчуците са главните герои: <http://www.montefiore.org/coloring-pages>

Как се отглеждат кореноплодни: <https://www.youtube.com/watch?v=VJ7KwES45GY>

От началото до края на отглеждането на лук: <https://www.youtube.com/watch?v=GUHaXWZg7fQ>

ИЗТОЧНИЦИ:

1. *5 fun ways to teach your kids about healthy food choices [Cited June 2017] Available at: <http://www.kidspot.com.au/kitchen/articles/nutrition/5-fun-ways-to-teach-your-kids-about-healthy-food-choices>*
2. *Better bites, More nutrition in every bite. [Cited June 2017] Available at: <https://www.wholekidsfoundation.org/downloads/better-bites/better-bites-eat-a-rainbow.pdf>*
3. *Tolkington G Food games for kids [Cited June 2017] Available at: <http://ladyzone.bg/article/za-doma-semeistvo/hranitelni-igri-za-deca.html>*



IV ЧАСТ

КАКВО СЕ СЛУЧВА
В КУХНЯТА?



КАКВО СЕ СЛУЧВА В КУХНЯТА?

Училищните столове и други услуги за училищно хранене могат да се считат за важни образователни ресурси, тъй като освен че предоставят храна на учениците, те представляват неразделна част от училищната среда. Поради тази причина училищният стол трябва да отразява образователните цели на училището и да подкрепя и допълва ученето на учениците. Когато се консумира ежедневно, храната, осигурена от училищния стол, може да се състои от една трета от общия дневен прием на ученика и да окаже значително влияние върху здравето и храненето му. Важно е родителите, учителите и учениците да работят заедно, за да подкрепят цялостния подход към изграждането на последователна култура, в която учениците активно избират полезни храни и здравословен начин на живот.

1.1

Значението на включването на екипа, отговорен за приготвянето на училищната храна, в срещи по въпросите, свързани със здравословното хранене

Дисциплинарният кодекс на обучителните услуги включва „комисия по училищното хранене“ в онези училища, които разполагат със столова. Комисията е орган за връзка между доставчиците и потребителите и изпълнява контролираща роля, подкрепяща подобряването на качеството както на храните, така и на услугите.

В представителната си роля, комисиите могат да изпълняват:

- Свързваща функция, вземайки предвид предложенията и оплакванията на потребителите;
- Колаборативна роля за мониторинг на приемливостта на ястията и услугите, които се предлагат в стола.

Би било целесъобразно да се подкрепи развитието на ролята на състава на комисиите като събеседник / партньор в проекти за обучение по храните, за да станат членовете им по-отговорни и да насърчават здравословния хранителен избор на родителите. Общината трябва да изготви местен кодекс, за да определи оперативността и функционалността на комисиите по училищно хранене и да определи връзката между тях и институционалните органи.

По-долу е даден пример за такава комисия (моля, имайте предвид, че всяка община има свои собствени правила)

Директор на образователните и културни услуги

- Офис работник по предоставянето на образователните и културни услуги
- Диетолог
- Управител в центъра по приготвяне на храната
- Делегати от столовата
- Диетолог от столовата
- 1 родител от името на всяко представено начално училище или детска градина
- 1 учител от името на всяко представено начално училище или детска градина

Комисията изпълнява и консултантска роля и получава информация от училищата за всички аспекти, свързани с предлагането на храна в столовите.

Делегатите в комисията имат следните задачи:

- Да предоставят ефикасни услуги по отношение на нуждите от храна на децата като контролират терминалите за разпределение;
- Да си сътрудничат с администрацията като промотират програми, дейности и уъркшопи за развиване на обучението по здравословно хранене на родителите, децата и училищния персонал;
- Да посещават столовите в училищата, за да дегустират храните;
- Да следят за удовлетворението от храната като използват оценъчните доклади от страна на администрацията и да докладват за проблеми към администрацията по храните;
- Да посещават звената, в които се приготвя храната.

1.2

Значението на организирането на обученията, насочени към екипите в кухните за приготвяне на училищна храна, по въпроси свързани с образователния аспект на храната, образователната ѝ сила, храната като образователен инструмент на обяд/закуска/вечеря

За да се образуват децата относно здравословната храна, е необходимо да се започнат многобройни секторни дейности, които включват няколко участници и серия от координирани и непрекъснати действия, които трябва да бъдат последователни по отношение на посланията и поведението. В училищните столове е от съществено значение да се увеличи хранителното и сетивното качество на храната, като се спазват принципите на хранене.

Правилното управление на хранителните услуги може да даде предимство на правилния избор на храна чрез оценяване на адекватността на менюто и насърчаване на различни ястия и рецепти. В допълнение към производството и разпространението на ястия, правилното управление на хранителните услуги може да изпълнява основна роля в хранителното образование, включващо деца, семейства и учители.

Задачи на управителя на хранителната услуга:

- Да предоставя услуги като уважава законодателството и договорните задължения;
- Да предлага качествени хранителни продукти.

Осъвременяване на информацията и обучение за служителите, приготвящи храната

Важно е на персонала да се предоставят обучение и актуализиране на дейностите, за да се предадат познанията за основните принципи на правилното хранене и общите понятия, свързани с различните аспекти на храненето във връзка с организационната ситуация и вида на потребителите (т.е. диети). Обучението и ефективността му трябва да бъдат документирани с подходящи инструменти и методи. Обядът е важен момент за социализация: децата, които се хранят заедно, могат да продължат процеса на сближаване, който започва през учебните часове. Понякога обядът поражда интеграция в класната стая. Колективното хранене също може да бъде отлична възможност за обучение, тъй като децата се научават да се държат и хранят правилно, когато са на масата.

Разбира се, важно е учителите да бъдат заедно с децата по време на хранене. Понякога, когато са в столовете, децата ядат храни, които обикновено не харесват, защото са насърчавани от групата и от учителя. В областта на хранителното образование вниманието към порциите придобива все по-голямо значение за възможната зависимост между телесното тегло, средния размер на порциите и ка-

чествения избор на децата. Поради това е важно сервиращите да бъдат обучени по подходящ начин за порциониране и да разпределят ястията с подходящи инструменти или чрез предварително определен брой вече разделени парчета. Ако на едно и също място има деца от различни възрасти или училища (предучилищно и основно), е необходимо да има различни мерки за капацитет за един и същ инструмент, за да се осигури подходящо количество храна за деца на различна възраст. Всеки инструмент трябва да бъде маркиран с отличителен знак, така че сервирането да може да продължи с отделни набори от инструменти, базирани на потребителската цел. Нещо повече, характеристиките на пространството са много важни за създаването на приятни и образователни моменти по време на обядването в столовата: помещението трябва да бъде приятно боядисано и обзаведено; в допълнение, трябва да има адекватни размери, правилна шумоизолация и проветрение.

Въпреки всички усилия обаче, понякога децата отказват храна на столовата. Защо? Причините са много. Разбира се, решаващият фактор е органолептичното качество на храната, която трябва да бъде приготвена просто с висококачествени суровини, сервирана при правилната температура и по завладяващ начин. Наред с тези аспекти, хранителните навици на децата през целия ден играят важна роля, започвайки от закуската. Много деца консумират бедна закуска и то не винаги. Следователно в средата на предиобед те са гладни и са склонни да се хранят прекалено много по време на почивките, консумирайки големи количества високо енергийни храни като сандвичи, пица и леки закуски. Неизбежно е да нямат апетит на обяд и да са лошо предразположени към храната. Тази често срещана грешка може да се повтори в средата на следобед: висококалоричните закуски предразполагат към небалансирана вечеря. Позицията на родителите също е изключително важна: когато родителите гледат на стола с недоверие, децата възприемат това чувство и се чувстват оправдани да не ядат в училище.

Предлагането на здравословно хранене в училище може да коригира неправилните хранителни навици както на децата, така и на техните семейства. Необходимо е да се организира стратегия за реален растеж на качеството, базиран на критериите за здраве и превенция, чрез възприемане на межкултурна перспектива и чрез насърчаване на конструктивен диалог и културен дебат. Не е достатъчно да се използват компенсаторни мерки като специални диети. "Готвенето" по межкултурен начин означава приемането на разнообразието като парадигма на отвореност към различни храни и изобщо към различното в живота.

1.3 Хранителни комбинации, баланс между протеини и въглехидрати

Една балансирана диета трябва да съдържа белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерали и вода, които се разграждат от тялото и след това се абсорбират в кръвта. Поради това е важно персоналът на столовете (и всички участници в процеса на изхранване на децата) да имат

специфични познания за хранителната комбинация и баланса на храненето, тъй като консумирането на храна по правилния начин и постигането на по-интелигентен избор може да увеличи усвояването на хранителните вещества, което е необходимо за цялостното развитие на децата.

1.3.1 Хранителни аспекти

Балансираното и правилно хранене е предпоставка за поддържане на добро здраве и оптимален растеж. В училище правилното хранене има задачата да обучава децата в придобиването на навици и поведение за здравословно хранене.

Менюто за училищно хранене трябва да се обработва съгласно научно обосновани хранителни принципи, за да се получи вкусна и разнообразна храна. Също така е важно да има типични ястия, за да се насърчи познаването и поддържането на местните хранителни традиции. Таблицата с хранителни стойности трябва да осигури подходящ хранителен прием, както количествено, така и качествено, за да отговори на нуждите за подкрепа на здравето и растежа и да избегне прибягването до механизми за коригиране в случай на недостатъчно или прекомерно приемане на определени храни.

Поради тази причина е необходимо да се приемат националните насоки, които гарантират правилните хранителни и енергийни изисквания за всяка възраст. Редактирането на хранителния план задължително трябва да бъде поверено на компетентни професионални лица (лекари, диетолози или други специалисти по хранене). Подходящият дневен енергиен прием е предпоставка за балансирано хранене. Енергийното изискване (kcal) представлява енергийното количество, необходимо за компенсиране на енергийните загуби от редовните физически дейности при активно участие в обществения живот и при състав на тялото, съвместим с дългосрочен добър здравен статус.

Процентът на калориите за обяд е по-висок от този за вечеря, тъй като остатъчната активност за деня и енергийното търсене са по-ниски през нощта. Не е уместно да се приписват повече от 40% от енергийните нужди на обяд, за да не се отрази затрудненото храносмилане негативно на следобедната дейност.

1.3.2 Протеинови нужди

Стойностите на енергийните изисквания са получени чрез оценка на протеиновото количество, необходимо за растежа на организма и за поддържането на азотния баланс при наличие на подходящ енергиен прием. Тези стойности са удобно увеличени с 50%, за да се гарантира граница на безопасност и са коригирани, като се има предвид 70% норма на ползата. Протеините трябва да покриват около 10-15% от общата енергия. Що се отнася до другите хранителни вещества, приемът на високи протеини може да бъде вреден в дългосрочен план. Препоръчително е да се спазват указанията и да

не се надвишава двойното от препоръчаните нива. Растителните и животинските протеини трябва да бъдат в съотношение 1 към 1 съгласно указанията за хранене за деца.

1.3.3 Липидни нужди

Препоръчителният дневен прием на липиди е 35-40% от общите калории при възраст до втората година от живота и 30% след това до юношество. Масните киселини не бива да надхвърлят 10%, полиненаситените мазнини 2-6% и мононенаситените - около 14-15% от общата енергия. Омега 3 и омега 6 играят важна структурна и метаболитна роля сред полиненаситените мазнини. 2-3% от омега 6 и 0,5% от омега 3 са препоръчителната доза за децата. Холестеролът е друг въпрос. СЗО препоръчва да не се надхвърлят 100 mg/1000 kcal (World Health Organisation, 1990).

1.3.4 Въглехигратни нужди

Въглехидратите са основният енергиен източник за нашето тяло, тъй като те са от съществено значение за органи и тъкани като нервната система. Диетата с ниско съдържание на въглехидрати провокира натрупването на кетони, прекомерен катаболизъм на тъканните протеини и загубата на катиони като натрий. Процент от около 55%-65% от общата енергия трябва да се предоставя от храни, които са богати на фибри като тестени изделия и хляб, докато количеството прости захари не трябва да надвишава 10%. Обикновените захари също присъстват в много основни храни като мляко, плодове и някои зеленчуци, които обикновено присъстват в ежедневно хранене на децата; следователно приемът на до 15-16% е допустим за тях, при условие, че приемането на захарид, който присъства в сладкишите и захарните напитки, е ограничен.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Ministero della Salute, *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica, approved in the framework of the State – Regions Conference and published on the Official Gazette n. 134_11/06/2010* (http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf);
2. Regione Toscana, *Linee di indirizzo regionale per la ristorazione scolastica, approved by Tuscany Regional Government with the resolution GRT 898 of 13/09/2016* (http://sintef.usl11.toscana.it/portale_empoli_new/attachments/article/234/Camarlinghi%20Linee%20RT%202016%202.pdf);
3. LARN, *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la Popolazione Italiana 2014* (<https://tavologenitoriasva.wordpress.com/normative-2/commisione-mensa/>).



V ЧАСТ

ДОБРИ ЕВРОПЕЙСКИ
ПРАКТИКИ В
ОБЛАСТТА НА
ОБУЧЕНИЕТО ПО
ЗДРАВΟΣЛОВНО
ХРАНЕНЕ



ДОБРИ ЕВРОПЕЙСКИ ПРАКТИКИ В ОБЛАСТТА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

1.1 Местни практики

Голям брой интересни и вдъхновяващи местни практики са споделени от страните партньори (вижте ги в националните доклади, публикувани на сайта: <http://healthedu.emundus.eu/analysis/>), при все това най-силно впечатление прави гръцката практика „Алтернативна училищна столова“, реализирана в начално училище в гръцкия град Оропос, където ученици, родители и учители заедно създават кафетерия, в която учениците купуват само домашно приготвени храни и закуски. Всяка седмица различна група деца поемат отговорността за управлението на столовата и заедно с родителите си подготвят всички храни и хранителни продукти, които ще се продават в столовата за съответната седмица. Това е отличен подход, който привлича учениците, които обикновено учат за ползите от доброто хранене от книгите, да научат чрез столовата как дори чрез най-простите промени в ежедневието си могат да подобрят физическото си състояние, здравето и енергийното си ниво. За повече подробности посетете гръцкия национален доклад. Здравословното хранене е промотирано на местно ниво и в Италия чрез проект “A scuola con la zucca!” на IC Montelupo Fiorentino (Флоренция), което включва експериментиране с тикви в училищната столова, заедно с обучителни дейности със семействата и инициативи в класните стаи за насърчаване на здравословното хранене. Литовският национален доклад също изобилства от местни практики, което е ясен знак за значението, което литовците отдават на здравословното хранене за обществото като

цяло и конкретно за децата. Образователните институции, включени в проекта от Литва споделиха много добри практики за формиране и подобряване на стила на живот и отношението към и уменията за здравословен живот, реализирани от Smilgių gimnazium in Panevėžys (проект “Move strenuously - be healthy”), Old Trakai kindergarten, Trakai district (програма “Discovering the World”, според която последната седмица от всеки месец е предназначена за обучение по здравословен начин на живот, с въвеждане на часове за здравословен начин за живот, ползи от консумацията на плодове и зеленчуци и прочие), Kaunas Waldorf детска градина „Šaltinėlis” и техният проект “I will grow healthy and strong”, Kaunas Environmental Center с тяхната ежегодна инициатива за здравословен живот и хранене, наречена “Eating apples makes me stronger” с участието на детска градина “Šviesa” от Каунас, също каунаската детска градина “Aušrinė” и тяхното участие в социалния проект “Health friendly” [1]. За да продължим с добрите примери, европейският ден на здравословната храна е отпразнуван на много места в Литва, включително във вилноската детска градина “Линелис” и в гимназия Piliūnų. Дълбока е и връзката с литовския 28 Socialinės atsakomybės projektas „Sveikatai palankūs“. <http://sveikosmitybosstandartas.lt/sveikatai-palankus/>. Образователните институции се стараят да създадат връзка между децата, природата и всички природни елементи и това е споделено от частна детска градина “Vaikystės lobiai”, ситуирана в Каунас, която организира проектите “Ecologic flowerbed”, “Green windowsill”, “In grandpa’s garden” и “In grandma’s kitchen”. Ценен споделен опит, който демонстрира присъствието на дългосрочна визия и устойчиви намерения за редовно здравословно хранене се представя чрез дейностите на асоциация „Sveikatos želmėliai“, създадена от седем детски градини в регион Тракай. Тази асоциация пропагандира принципите на здравословното хранене сред учители, родители и обществото като цяло, подобрявайки квалификациите на учителите и споделяйки работни практики от сферата на здравословния живот в детските градини [2]. Учителите подготвят теми, свързани с въпросите на здравословното хранене, здравословния начин на живот и учат децата да се грижат за своето здраве. Институцията има градина на своята територия, в която се отглеждат различни билки и растения: лимонов балсам, градински чай, естрагон, лавандула.

1.2 Регионални практики

Първият пример за добра практика с регионален обхват идва от България - “Нека бъдем здрави”. Тази българска кампания се осъществява от Image Consult Ltd. в партньорство с Община Пловдив, която работи в продължение на 6 години във всички детски градини на територията на общината. Кампанията е особено ефективна и устойчива в опита си да подобри съвременните програми за обучение, разработени за най-малките деца, сред които и програмата за здравословно хранене. С помощта на аниматорите децата научават за основните хранителни групи и необходимостта от хранене и консумация на различни храни. През по-

следните 5 години, в рамките на кампанията “Да бъдем здрави”, са извършени повече от 850 спектакли преди 76 000 деца за необходимостта от разнообразно хранене, консумация на плодове и зеленчуци и редовно спортуване. [3] В Италия една практика, която си струва да споменем, е проектът “A scuola con Gusto” за територията на Тоскана, чиято цел е да образова децата относно балансираните и здравословни навици чрез използване на различни обучителни дейности, разчитащи на различните сетива (зрение, мирис, докосване, вкус). Проектът започва през учебната 2007/2008 година с добрата воля на ЕК и Mensa AUSL12 на Versilia и под патронажа на италианското Министерство на образованието, висшето образование и научните изследвания. Необходимо е също така да вземем предвид програмата на гръцкото “училищно хранене” на Министерството на образованието и Аграрния университет в Атина, която беше инициирана поради други причини (осигуряване на обеда за ученици като социална подкрепа на семейства с нисък социално-икономически статус в района на Атика), но до голяма степен се има предвид, че храната, която се предлага в “училищните хранения” спазва правилата за подготовка и осигуряване на здравословна средиземноморска диета. Съществена практика, която също е важна за споделяне тук, е проучването на качеството на менютата в училищата и столовете, инициирано от Испанската здравна служба с цел да се осигури качество на храната, която се сервира на деца в училищата в района на Валенсия. Тази програма ще включва специалисти с обучение по хранене и хранене, инспектори по официалния контрол на училищните столове, както и обучен персонал за обработка на информация, свързана с доставката на храни и напитки. Освен това тя ще определи централен обслужващ персонал, като Центровете за обществено здравеопазване (CSP), за оценка на предлагането на менютата за един училищен месец.

1.3 Национални практики

Сред най-широкообхватните национални практики, които заслужават да бъдат споменати тук, са италианската “Saltainbocca” и гръцката “DIATROFI Nutrition Initiative”. SALTAINBOCCA е инициатива ориентирана към италианските детски градини и начални училища, родена от сътрудничеството в рамките на италианската федерация на педиатрите. Проектът има за цел да предостави на децата и родителите информацията, от която се нуждаят, за здравословна диета и правилна физическа активност, като по този начин се опитва да обърне тенденцията към наднормено тегло и затлъстяване в детска възраст, която непрекъснато нараства в Италия. SALTAINBOCCA беше представена на 11 октомври 2016 г. в Пресцентъра на Камарата на депутатите, като получи патронажа на въпросната камара и на Сената. Досега в инициативата се присъединиха 213 училища, всяко от които получи SALTAINBOCCA TOOLKIT, включващ: 1 книга с информация и съвети за насърчаване на здравословен начин на живот, 1 игра на дъска със зарове и фигурки, която позволява на децата да научат правилата на балансиран и здравословен начин на живот, 1 плакат във всеки клас, столова и конферентна зала, 25

пощенски картички за родители на деца с покана да се запознаят с проекта в класната стая и да участват в конкурс, посветен на тях. Гръцката инициатива за хранене DIATROFI [4] се ръководи от Института PROLEPSIS от 2010 г. насам и предоставя безплатно хранене на ученици с нисък социално-икономически произход. През учебната 2015-2016 година в програмата са участвали 247 гръцки училища, като 20 528 деца от цялата страна са се възползвали от нея. Без изключение училищните деца, участващи в програмата, получават дневно безплатно здравословно хранене, специално разработено за техните хранителни нужди. Освен това чрез специално разработения учебен материал, който включва кратки послания и съвети за здравословно хранене и организиране на информационни събития и дейности за родители и деца, Програмата за хранене насърчава здравословното хранене, като насърчава учениците и техните семейства да възприемат здравословни хранителни навици, което ще се запази през целия им живот.

Литва се гордее и с организация в Каунас, посветена на консултиране на образователни институции в цялата страна по въпроси, свързани със здравословно хранене и формиране на детски менюта - PI "Sveikatai palankus". През 2016 г. ПИ "Светиката паланкус" инициира националния проект за социална инициатива "Здравно-благоприятна образователна институция" [5], чиято цел е да представи на общността и отговорните институции особеностите на детското хранене и да инициира необходимите промени.

Интересно е да се спомене също и:

- Българският проект "Кулинарна ваканция - Манчицу", инициран от Lidl Bulgaria, който има за цел да запознае децата от 1-ви до 4-ти клас по забавен и интересен начин с важни теми, свързани със здравословното и балансирано хранене, както и да ги мотивира да споделят това, което научават у дома, и да се включат по-активно в процеса на приготвяне на храна заедно с родителите [6].

- Гръцката инициатива "Здрави деца, здрава планета", която започна през 2016 г., организирана от WWF Hellas в сътрудничество с Харокопейския университет в Атина, и обучаваща децата за вземането на здравословни и "зелени" хранителни решения. [7]

1.4 Международни практики

Обикновено всяка страна има инициативи за въздействие и насърчаване на здравословното хранене в частност в училищата и като цяло за деца и възрастни. Съществуват редица инициативи на Световната здравна организация и УНИЦЕФ за популяризиране и прилагане на методологии за насърчаване на здравословното благополучие на младите хора и адаптиране на образователния процес по такъв начин, че децата да могат да формират по-здравословни навици и по-добре информиран избор на храна и състояние на тялото и ума. Би било много полезно

читателят да се запознае с неотдавнашния доклад “От обещание до въздействие: прекратяване на нездравословното хранене до 2030 г.” - този доклад дава не само данни и временни мерки, но и профили на страни по света и как всяка от тях се справя с проблемите с нездравословно хранене. [8]

Полезни инструменти в процеса на изграждане на навици за здравословно хранене могат да бъдат и тези два наръчника:

- “Най-добри практики за хранене на децата и среда за физическа активност - Наръчник за самооценка и разработване на политики” [9] - една от най-добрите характеристики на това ръководство е, че предлага инструменти за самооценка на практиките за сервиране на храни, физическа активност, обучение на родители и учители в тази област и др. Може да бъде много полезно за училищата, които биха искали да оценят своята политика и учебна програма в областта на здравословното хранене, като също така получава съвети за това, което би било най-подходящо за всяка възраст на децата в областта на здравословното хранене.
- И “Най-добри практики за здравословно хранене: ръководство за подпомагане на децата да растат здрави” [10] - това ръководство въвежда процеса на изграждане на здравословни навици още от 6-годишна възраст. Той също така предлага факти и съвети за храненето, чрез които да се подготвят здравословни порции.

ИЗТОЧНИЦИ

1. *Better life in the school* [Cited: Jan 2017] Available at: http://kalyterizoi.gr/sxoleia/action?field_topic_tid=13
2. *Best Practices for Healthy Eating: A Guide To Help Children Grow Up Healthy*, [Cited at Feb 2018], Available at: <https://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/heguide.pdf>
3. *For our tomorrow: Culinary recess*. LIDL. [Cited Jan 2017] Available at: <http://www.lidl.bg/bg/8689.htm> Socialinės atsakomybės projektas „Sveikatai palankūs“. [Cited: Feb 2017] Available at: <http://sveikosmitybosstandartas.lt/sveikatai-palankus/>
4. *From promise to impact: ending malnutrition by 2030*. UNICEF [Cited at Feb 2018], available at: <https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2016/06/130565-1.pdf>
5. *Practices for Child Care Nutrition and Physical Activity Environments A Guide for Self-Assessment and Policy Development*, [Cited at Feb 2018], Available at: <http://www.healthybeveragesinchildcare.org/bestpractices/BestPracticesHandbook.pdf>

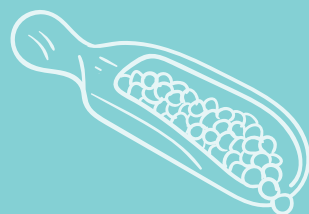
6. Program on food aid and promotion of healthy nutrition [Cited Feb 2017] Available at: <http://diatrofi.prolepsis.gr/>
7. Sveikatos želmenėliai. Apie asociaciją. [Cited: Feb 2017] Available at: <http://www.szemeneliai.lt/apie-mus>
8. Sveikatai palankus ugdymo įstaigų tinklas [Cited: Jan 2017] Available at: <http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankiu-ugdymo-istaigu-tinklas/>



VI ЧАСТ



ЕЖЕДНЕВНОТО
ХРАНЕНЕ



ЗНАЧЕНИЕТО НА РИТМИЧНОСТТА В ХРАНЕНОТО

Ритъмът е важен навсякъде. Ритмичните процеси се осъществяват в природата: денят сменя утрото, вечерта сменя деня, нощта идва на мястото на вечерта. Сезоните в годината се сменят ритмично, птиците, животните и другите организми се приспособяват към ритъма на природата. Човешкото тяло също включва ритмични процеси: биене на сърцето, дишане с белите дробове, всички клетки на тялото ни имат цикличен дневен ритъм, тези на сърцето, черния дроб и червата изглеждат особено чувствителни. Така че прекъснатият вътрешен ритъм оказва влияние върху целия организъм. Следователно, от решаващо значение е да имаш собствен балансиран ритъм и да го спазваш.

Ние, хората, сме част от организма на Земята, затова същите закони, които са приложими към останалите живи същества, са приложими и към нас. Ритмите, циклите и фазите управляват природата и ние, като част от нея, сме подчинени на тях и трябва да сме в синхрон с тях, ако искаме да постигнем вътрешна хармония.

Нашият организъм се подчинява на определен ритъм, определен от природата: всичко се случва сякаш по часовник. Ритъмът на храненето не е изключение в дневния ни режим. Ако работата дори на малко винтче в рамките на целия механизъм се прекъсне, цялата система може да се счупи. Какво става тогава? Естествено започват да ни мъчат заболявания, болезки, чувствителност, нервност. По този начин, храненето всеки ден по едно и също време е от особено значение за нашето здраве.

Хранителният ритъм на всеки човек може да бъде индивидуален, но има няколко съвета, предложени от лекари, специалисти по хранене и дори специалисти на здравното образование и

психолози, които засягат организма и ритъма. На първо място, внимание се обръща на факта, че всички клетки на нашия организъм имат дневен цикличен ритъм, вътрешните органи работят по определен начин през целия ден, следователно, ако нашият хранителен ритъм е прекъснат, т.е. не съвпада с ритъма на дневния цикъл, страдаме от лош сън, чувстваме се зле и сме подложени на последователни поредици от неуспехи.

Освен това, фокусът е поставен върху връзката между храненето и процесите в тялото както на детето, така и на възрастните, които се случват в определено време от дневния режим. Най-вероятно всички знаят, че сърдечният ритъм се забавя през нощта, докато температурата на тялото е най-ниска сутринта и най-висока вечер, около 5-6 ч. Много майки трябва да са обърнали внимание на това, особено в периодите, когато малките са се разболяват. Ритъмът на органите и храненето през деня ще бъдат разгледани по-подробно по-нататък.

1.1

Кое време е подходящо за хранене и какво да изберем за консумация?

Родителите трябва да си сътрудничат, за да задоволят калорийните нужди на децата: те трябва правилно да реализират ежедневно хранене на децата си, като се съобразят с менюто на столовата. Дневната диета трябва да се организира в 5 хранения: закуска, обяд, вечеря и 2 леки ястия. Разделянето на енергийните нужди в 3 основни хранения и 2 леки ястия помага за контролиране на глада, като се избягва рискът от преяждане и поддържане на постоянна гликемия, като се избягва пикът на инсулин след хранене. Копие от менюто на столовата трябва да се предостави на родителите, защото храната, консумирана вкъщи, трябва да допълва обяда, консумиран в училище. Ако не е възможно да изпратите менюто на всяко семейство, то винаги трябва да е поставено на видно място на разположение в училище, в общината и онлайн, за да бъде достъпно по всяко време. Необходимо е да се включват възможно най-много видове храни, като се обръща внимание на порцията, за да се избегнат загубите или излишните хранителни вещества и да се гарантира разнообразна диета за децата. Всички описани по-горе изисквания допринасят за определяне на здравословното хранене. Да ги комбинирате в едно разнообразно предложение е една от отговорностите на всички участници, включени в изхранването на децата. Следващата стъпка е да направим здравословното хранене приятно. И това е целта на следващата глава.

1.1.1 Закуска

Пикът на стомашната активност е около 7-9 часа сутринта, така че препоръчително е закус-

ката да бъде в този интервал. При все това, човке не бива да бърза да закусва веднага след като е станал от сън. Трябва да избираме лека, лесна за смилане храна, която дава енергия и не затормозва организма. С други думи – храна богата на въглехидрати. Според диетолога др. Rosemary Stanton, въглехидратите (и особено техните комбинации), които се съдържат в зърнените храни (особено пълнозърнестите такива), плодовете, зеленчуците, както и пастата и картофите дават основата на здравословното хранене. Опциите, посочени по-горе са идеални за всяка закуска. Фибрите в здравословните въглехидрати, особено онези в пълнозърнестите попари, са важни за понижаване на рисковете от много заболявания. Научните проучвания доказват, че витамините, минералите, антиоксидантите и другите зеленчукови химични комбинации откривани във въглехидратите имат характеристики, които са полезни за здравето. Ето защо няма да сгрешите ако изберете попара за закуска (различни зърнени храни всеки ден). Така например детските градини Waldorf следват принципа на Rudolf Steiner, основател на обучението Waldorf и на първата биодинамична ферма, според който всеки ден от седмицата е свързан с различна планета, която на свой ред отговаря за определени тип зърнена храна. Ето защо всеки ден от седмицата се консумира различна зърнена храна:

Понеделник – ориз, вторник – ечемик, сряда – просо, четвъртък – ръж, петък – овес, събота – царевича и неделя – пшеница.

Защо да не пренесем този доказан опит удома?

Малкото дете има вродена нагласа към здравословно хранене - правилен състав на храната – така че именно майката е тази, която предлага различни композиции, които изглеждат привлекателни и вкусни, въпреки че не се вписват заедно и могат да прекъснат здравословното хранене на детето и да доведат до формирането на не толкова добри хранителни навици. Може би сте обърнали внимание, че децата с готовност ядат овесена каша, която не е прекалено сладка, отделно месо от картофи или риба от ориз или доста често дори оставят някаква част от порцията, която им е сервирана недокосната. Избягвайте да добавяте захар, сол в ястия, предназначени за малки деца - зеленчуците, плодовете, плодотите и други продукти съдържат достатъчно от тези съставки. Използвайте само естествени продукти, за да добавите солен, кисел, сладък или горчив вкус към вашата храна.

1.1.2 Късна закуска. Полезна или не?

Можете ли всички вие си позволявате както ранна, така и по-късна закуска? Знаете ли, че ефекта им върху вашето тяло е различен? Ранната закуска (7-9 часа), която включва попари, хляб, йогурт, плодове, сок, чай, мляко (млякото се усвоява най-добре сутрин до 10 часа) не бива да бъде прекалено богата, защото организмът все още не се е събудил. Във времето за т.нар. кралска закуска – късната закуска между 9 и 10 часа, всички функции на храносмилателната система работят, така че човек може да избере по-богата храна, която включва мазнини и протеини, зелени зеленчуци, варени яйца или омлет, прясно сирене, кафяв хляб с масло и т.н. Храната може да бъде по-обилна, за да гарантира активността на детето преди обяда, да намали раз-

дразнимостта, да повиши производителността и да ограничи желанието за сладкиши.

Така че ако хапнете закуска веднага след ставане от сън, когато вашият организъм все още дреме, изберете такава храна за ранната си закуска, която няма да навреди на храносмилателната ви система, която все още не е готова да се справя с храната. Ако се събудите много рано, закуска от който и да е от двата вида е добро решение. Най-важното нещо е да не забравите да закусвате пълноценно сутринта и да се снабдите с енергия за предстоящия ден. Също така е препоръчително да научите децата да започват деня си с чаша вода без значение дали се будят рано или късно.

1.1.3 Сутрешно похапване (към единадесет)

Позволете на организма да си почине час, час и нещо от 10 до към 11 сутринта. Далака и панкреасът работят на пълен капацитет в това време, затова, ако ядете, това само ще ви натовари. Около 11 часа сутринта, ако с приближаване към средата на деня се чувствате неспокойни да чакате за обяд, не позволявайте на глада да дразни вашия стомах – хапнете лека закуска с малко калории - плодове или зеленчуци.

1.1.4 Кога и какво да ядем за обяд: съчетанието от 4 вкуса е идеално?

Ако сте закусвали към 8 и прикусили към 11, то към 13 часа вашият организъм изпраща сигнал, че е време за обяд и събиране на нови сили за креативна работа. Обядът, също като закуската, е важна част от хранителния ритъм, така че не бива да го пропускаме. Интервалът 11 – 13 часа, което е времето на сърцето, е последван от интервал 13 – 15 часа, което е времето на тънките черва. Те са важна част от храносмилателната система – повече от хранителните вещества, които получаваме, се абсорбират там.

Най-богатото хранене за деня трябва да включва всички 4 вкуса. Както пише М. Kassner 4те вкуса са необходими поради следните причини: киселото дава радост на детето, горчивото активира жизнеспособните сили, соленото укрепва възприятията на тялото, докато сладостта помага да се усещаме. Горчивото е най-малко използваният вкус от всички, но можете лесно да го получите чрез добавяне към храната на лист от лаврово дърво, градински чай или естрагон. Освен други добри качества, горчивото също така насърчава чувството за ситост. Когато говорим за сладко, нямаме предвид бонбони; сладост се получава под формата на въглехидрати, може да бъде картофи, тестени изделия, зърнени храни, зеленчуци. Въпреки че не изглежда сладко, когато го дъвчете, нашият организъм превръща всички въглехидрати в глюкоза, с други думи, в кръвна захар. Соленото идва от зеленчукова супа с малко сол, или като добавка към приготвените ястия; много съставки съдържат естествена сол. Децата трябва да получат кисел вкус от

естествени сосове (лимон, портокал), кисело мляко, сок, естествено ферментирани зеленчуци.

След обяда трябва да следва период на спокойствие за сетивата. Това може да е следобед дрямка (особено важно за деца в предучилищна възраст), спокойна почивка или спокойна игра, разходка, седене или сън.

1.1.5 Следобедна закуска

Следобедната закуска е необходима не само за децата. Това не е безсмислена закуска. Около 15-16 часа организмът сякаш се събужда след питателния обяд и в него възниква желание за хапване на нещо. Предложете на детето нещо, което да активира храносмилателната система и да предотврати глада до вечеря, например обезмаслено кисело мляко, чаша плодове, ябълка или плодова салата. От 15 часа до 17 часа пикочният мехур работи най-интензивно, така че се препоръчва да пиете много и по този начин да се отървете от по-токсични материали.

Друго любопитно нещо, наблюдавано от лекарите и диетолозите, е, че дори и след перфектно балансиран обяд, нуждата от сладко се забелязва около 14-15 часа. По това време нивото на кръвната захар намалява, което води до лека умора и нужда от сладко. Основателят на Waldorf образованието, Рудолф Щайнер веднъж каза: "Физиологично кръвната захар е основата на нашето будно подсъзнание; тя поддържа нашето „невинно его“".

Ето защо една малка порция от домашния десерт, приготвен с любов, би била най-подходяща за удовлетворяване на вътрешната нужда за сладкиши - нещо малко, но привлекателно, с приятна миризма (например канела или ванилия), които "озаряват душата". За децата това може да са например 1-2 овесени бисквити (рецепта: овесени люспи, мед, масло, стафиди или слънчогледови семена, печени в пещ), печена ябълка с извара и фурми, парче домашен ябълков пай, какао, чай, коктейл от кисело мляко с плодове и др.

Много е вероятно децата изобщо да не изпитат нужда от захар в този интервал от деня, ако спят следобеден сън. Необходимостта от сладкиши (лесно смилаеми въглехидрати) може да се появи в някой друг период от деня обаче, например, когато се разсъждават и се занимават с интелектуални дейности.

1.1.6 Вечеря

Кое е най-подходящото време за вечеря? Ако се придържате към описания ритъм 18:30-19:30 биха били подходящи за вечеря. Но това е въпрос, който е дълбоко свързан с културата, тъй като хората от средиземноморските страни обикновено вечерят около 19:30-20:30, но и спят до по-късно. Според специалистите по хранене трябва да приключите с храненето най-малко 3,5 часа преди да заспите. Не трябва да преяждаме по време на вечерята и трябва внимателно

да помислим за състава на храната. Препоръчително е да изпием чаша вода един час преди лягане.

Какво следва след вечерята? 5-7 ч. е времето на бъбреците. Чаят, особено този от боровинките или други горски плодове, би бил подходящ. Може да си направите семейна чайна церемония около 7 часа сутринта и това може да се превърне в приятна традиция, уютно седене, време за комуникация, обсъждане на деня. Избягвайте да пиете след 7 часа сутринта, тъй като бъбреците почиват по това време. 7-9 ч. е времето на кръвообращението, докато около 9-11 часа енергията се натрупва, затова се препоръчва това да е време за сън. Най-подходящото време за почивка на децата е около 9-10 часа. 11 ч. - 13 ч. е времето на жлъчния мехур, от 14 до 15 часа - на белите дробове. Сърцето бие спокойно, температурата на тялото е ниска, нивото на глюкозата в кръвта намалява до минимум. В организма се извършват много важни процеси. 5-7 сутринта също е времето на дебелото черво. Благоприятно е за работа на отделителната система. Ако вие или детето не можете да спите, опитайте да изпиете чаша топла вода.

За да завършим дискусията за ритъма на органите, може да кажем, че ако наблюдавате постоянни неразположения в периодите на интензивна работа на конкретни органи или се събуждате по едно и също време през нощта, вземете мерки. Не забравяйте, че правилното и подходящо хранене може да бъде много полезно в такива случаи.

1.2 Закljučения

Детето се доверява на своите родители, роднини и други възрастни, които то уважава и чувства близки (например детски сестри, медицински сестри). Подсъзнателно то се надява, че предлаганата храна е здравословна, точно както млякото на майката, което като бебе е получавало в първите дни от живота си. Децата харесват и оценяват неща, които отговарят на техните лични нужди, които се подготвят с ангажираност и любов. Хранителната дажба на децата трябва да включва възможно най-много зеленчуци (сезонни или естествено ферментирани в други периоди от годината), зърнени култури, по-добре пълнозърнести, нерафинирани, картофи, макаронени изделия (и пълнозърнести). Менюто на децата трябва да съдържа разнообразие, порциите не трябва да се повтарят нито през деня, нито през седмицата.

Висококачествените съставки, пълнозърнестите продукти, целите плодове и зеленчуци, месото, рибата, разумната термична обработка, спазването на ритъм на хранене, малките порции, атрактивната храна и позитивната среда, както и компанията на близки хора - всичко това е необходимо за успешно хранене всеки ден.

Основна задача за първите седем години от живота на едно дете е да го научим на всичко по-

сочено по-горе и да го направим естествен навик за останалата част от годините на детството. След това може да се очаква, че той / тя ще приеме тези навици като естествени в юношеството и като възрастен.

Ритъм на деня и повторения:

- Ритъмът създава усещане за сигурност
- Ритъмът подпомага здравето и хармоничното развитие
- Ритъмът подкрепя вътрешния баланс на детето
- Ритъмът дава кураж и сила за преодоляване на промените
- Ритъмът създава възприятие за време (минало, настояще, бъдеще)
- Ритъмът ограничава конфликтите и хаоса
- Ритъмът лекува ритмичните системи на тялото (дробове, сърце, кръвообращение)
- Ритъмът създава добри навици
- Ритъмът предоставя възможност за непряко обучение без налагане на волята на възрастния
- Ритъмът дава самоувереност, вяра в света и неговата стабилност
- Ритъмът помага за сливане със света на природата и хората

2

ПЛАНИРАНЕ НА ХРАНЕНИЯТА И НА МЕНЮТО

Планирането на менюта и храненията може да се разглежда като потенциален инструмент за компенсиране на недостига на време и за насърчаване приготвянето на домашна и здравословна храна, което е пряко обвързано с приема на качествена храна. Човекът в семейството, отговорен за храненията трябва задължително да знае, че:

1. Планирането не само спестява пари, но избавя семейството от досадната дилема „какво да сготвим за вечеря!?“.
2. Чрез добрия план за действие по отношение на пазаруването на храна и избягването на импулсивните покупки, то може да спомогне за намаляването наполовина на седмичните разходи за хранителни продукти.
3. Може да планирате приготвянето на ястия с продукт, на който да се насладите повече от веднъж – печено пиле, което следващата вечер може да се използва за направата и на пилешка супа или агнешки бут, който да се използва и за приготвянето на овчарски пай.
4. Децата могат да помагат! По този начин те стават по-смели и отговорни, след като видят, че тяхното мнение относно това с какво да се храни семейството се взема под внимание.
5. Отървете се от стреса. Планирането на седмичното меню превръща досадно планиране на вечеря в забавление. Сериозно!
6. Вашето семейство ще започне да се храни по-здравословно без дори да го осъзнаете. Лесно е да осигурите баланс по отношение на храните, които да консумира вашето семейство когато вие изготвяте менюто за всяка седмица.
7. Планирането на седмичното меню не е правило. Най-добрите в тази сфера споделят, че е необходимо време, за да открие всеки своя ритъм.

Планиране на менюто и храненията означава планиране на хранителен режим, който да осигури не само на децата, но и на цялото семейство всички необходими хранителни вещества в правилните пропорции и количества или с други думи да гарантира здравословно и балансирано хранене. Това е важно, тъй като благосъстоянието и здравето на семейството зависят от това с какво се хранят неговите членове. За всяко домакинство, взело решението да изготвя предварително менюто, което ще приготвя за определено време напред (най-често за седмица) тази дейност се оказва истинско предизвикателство, но щом започнат веднъж осъзнават, че всъщност е приятно и възнаграждаващо преживяване.

Какви обаче са характеристиките на едно добро планиране на менюто и храненията? Не бива да забравяме, че храната трябва да бъде преди всичко вкусна, а след това хранителна, тъй като преобладаващата част от децата, а и възрастните, не биха яли нещо, което не им харесва, дори то да е с отлична хранителна стойност. Все пак апетитът представлява до голяма степен приятна предварителна представа за храната и не зависи единствено от глада, но и от вкуса, текстурата, външния вид и привлекателността на храната, от приятната обстановка, в която се храним.

В този ред на мисли, планирането на менюто е както изкуство, така и наука: изкуството в умелото смесване на цветове, текстури и вкусове и наука в разумния и информиран избор на храни за здравословно и балансирано хранене.

2.1

Защо е важно планирането на менюто?

Планирането на менюто и храненията допринася за максималното оползотворяване на материалните, времевите и финансовите ресурси с цел приготвянето на храна, която отговаря на физическите, социалните и психологическите потребности на семейството. Много е важно да планирате ястията, които ще пригответе, за да задоволите хранителните потребности на всички възрастни и най-вече на децата, тъй като правилното хранене е от съществено значение за това те да растат здрави, да не боледуват и да не страдат от каквито и да било дефицити. Планирането на храненията спестява време, усилия и енергия.

Менюто може да се планира според семейния бюджет. Богата диета е възможна и без закупуването на скъпи храни. Изготвянето на предварително меню позволява избирането на различни храни дори и от една и съща хранителна група като по този начин се избягва монотонността. Освен това, използването на разнообразни храни при приготвянето на ястията е важно и от гледна точка набавяне на витамини, минерали и хранителни вещества, съдържащи се в отделните групи храни.

Планирането помага ефективно да бъде установен и наложен видът на диетата, която семейството и избрало да следва. Спокойно могат да бъдат предвидени хранителните продукти, които да се закупят, тяхното качество и цена, начинът, по който да бъдат съхранявани, приготвяни и поднасяни.

Цели на планирането на менютата и храненията:

1. Задоволяване на хранителните потребности на всеки един от членовете на семейството.
2. Ограничаване разходите за храна в рамките на семейния бюджет.
3. Използване на методи за готвене, които в максимална степен запазват хранителните вещества в използваните продукти.
4. Спестяване на време, усилия и енергия.
5. Сервиране на атрактивни и апетитни ястия.

Планирането на менюто и храненията зависи от няколко фактора:

Хранителни потребности – храната, която се предвижда да бъде приготвяна трябва да отговаря на нуждите на всеки един от членовете на семейството. Тези потребности са различни с оглед на възрастта, пола, активността и физиологичното състояние на всеки един от семейството. Най-добрият начин да се гарантира това е избор на храни от всички хранителни групи (зърнени храни, плодове и зеленчуци, млечни продукти, месо и други протеини, мазнини и сладкиши). Различните хранителни потребности, обаче, не предполагат задължително приготвянето на отделни ястия за всеки от семейството. Диетата може да бъде планирана по такъв начин, че макар и да приготвяш една и съща храна, хранителните потребности на всеки един от семейството да бъдат задоволени, например чрез увеличаване или намаляване на количеството на определена храна или пък чрез добавяне на протеинови храни към ястието когато става дума за деца, за чиито растеж те са важни. Една и съща салата може да се използва както за хора с наднормено тегло, така и за такива по-ниско такива, ако просто пропуснем соса към първата.

Икономия – семейният бюджет, който зависи от социално-икономическия статус, също оказва влияние върху планирането на менюто. Голяма част от доходите се изразходват за храна. Ето защо средствата трябва да се харчат разумно, за да се постигне максимално оползотворяване. Макар бюджетът на средно статистическото семейство да не може да осигури закупуването на храни, които този на заможните семейства успява, той все пак може да предложи разнообразие и възможност за избор. Семействата с по-ниски доходи разполагат с по-ограничен избор и често менютата им са съставени основно от зърнените храни. Предизвикателството, пред което са изправени те е постигането на балансирано хранене, за което е необходимо добавянето на храни от останалите четири групи. И въпреки трудностите постигането на баланс не е невъзможно. Във връзка с това е добре да се познават по-евтините алтернативи на скъпите препоръчителни храни (заменяме месото със соя например).

Наличие на удобства и помощ – времето, прекарано в приготвяне на храната зависи от това каква част от семейството е ангажирана в този процес, от използването на вече готови храни (консерви, мляко, салати, сирене и т.н.) и от наличието на различни домакински електроуреди

– кухненски роботи, блендери, пасатори, хлебопекарни и т.н., които освен време спестяват много усилия и труд. Въпреки това, времето като пари трябва да бъде правилно бюджетирано и разпределено, за да се използва възможно най-ефективно, тъй като в повечето случаи човекът, отговорен за храната вкъщи, работи и има служебни задължения, които трябва да спазва.

Фактор за ситост – всяко отделно ястие трябва да включва храни с висок фактор на ситост, така че човек да се чувства сит до следващото хранене. Протеините и мазнините имат по-висок фактор за ситост в сравнение с въглехидратите. Така например закуска, включваща единствено чай и препечена филийка не може да осигури достатъчно ситост до обяд, докато закуска, включваща мляко, зърнени храни, яйца и плодове може да засити човек до следващото хранене.

Лични вкусови предпочитания – въпреки че трябва да се спазват препоръчителните хранителен прием по отношение на всяка група храни не бива да се забравя, че всеки един човек има предпочитания към определени храни, като това важи с особена сила за децата. Антипатията към дадена храна много често е причина тя да бъде изцяло изключена от менюто на съответния човек, какъвто е случаят с млякото например. По-доброто решение е да промените формата, под която консумирате храната отколкото да я изключвате напълно – млякото може да се приема във вид на сирене, кашкавал, извара, крем, сос или пък десерт.

Религия, традиции, обичаи – те са важни за много семейства при определянето на храните, които да се включат в диетата, вида и начина, по който готовите ястията се сервират. Така например мюсюлманите не ядат свинско, докато индусите не ядат говеждо месо. Оризът пък символизира изобилие и благоденствие по време на сватби и фестивали.

Заблуди в публичното пространство по отношение на храната – често заблуждаваща информация относно различните видове храни и хранителни продукти придобива повече популярност отколкото реалната информация за тяхната хранителната стойност и състав. Поради тази причина при планирането на менюто и храненията е добре да бъдете добре информирани и да не се поддавате на подобни внушения и хранителни заблуди, за да могат ястията, които приготвяте да бъдат наистина питателни и полезни.

Климат и наличие на храни – в едни по-далечни времена хранителните навици на хората се определяли главно от храните, произвеждани в дадена област или район. Днес обаче съвременните и подобрени методи за съхранение и разпространение позволяват дори най-малотрайните храни да се предлагат почти навсякъде. Големите вариации в хранителните модели по целия свят зависят до голяма степен и от това какви храни се доставят и разбира се от климата. Във връзка с това, хранителният режим трябва да включва основно сезонни храни. Добре би било планирането на менюто и храненията да бъде съобразено и с годишния сезон, като например включване на топли супи през зимните дни и свежи салати и пресни сокове през лятото.

Разнообразие – то е много важно, все пак никой не обича да яде една и съща храна, дори тя да му е много любима. Ето защо не повтаряйте едни и същи храни в дневното меню. Разнообразието е постижимо и чрез включването на различни видове и групи храни, които могат да се

предлагат в приятни цветови комбинации, с умело съчетание на меки и хрупкави храни, на слаби и силни аромати, на топли и студени ястия. То допринася и за приготвянето на интересни и атрактивни ястия, съчетаващи различни текстури, цветове и вкусове, които на свой ред повишават апетита и се превръщат в истинска наслада за небцето. Различните методи на обработка на храните също откриват нови хоризонти – варене, печене, задушаване, използване на пресни свежи храни.

Ангажираност на семейството – когато планирате храненията е добре да се съобразите с ангажираността на всеки един от членовете на семейството, с техния график, време за хранене, брой на храненията вкъщи и навън. Така например, ако е необходимо да се приготви обяд за децата в училище е добре да се предвидят продукти и храни, които могат да бъдат опаковани и въпреки това вкусовете и хранителните им качества да се запазят.

Големина и състав на семейството – големината на семейството оказва влияние върху храните, които могат да бъдат приготвяни. Добре известно е, че средствата, изразходвани за храна на човек намаляват с увеличаване на семейството, когато семейният доход остава постоянен. Продуктите, като пшеница и ориз се купуват в по-големи количества, но количеството мляко, зеленчуци и плодове намалява. По този начин обаче се засяга качеството на семейната диета. Семейният състав също рефлектира върху вида и количеството необходима храна и начина, по който тя се поднася. Така например, когато децата са под 5 годишна възраст е необходимо повече мляко, броят на храненията е по-голям, тъй като едно малко дете не може да поеме големи количества наведнъж. С порастването на детето хранителният режим се променя, той вече е съобразен с училищната ангажираност и учебните часове. Тук много често възниква необходимостта от домашно приготвена закуска или обяд, които детето да консумира в училище.¹¹

Перфектното меню обаче не е това, което включва само любимите ви храни или само това, което обичате да пригответе или печете, а това, което е полезно и здравословно за цялото семейство. То идва на помощ в онези вечери, в които нямате време да готвите, съобразява се с алергията на вашия син например или с диетите на вашата дъщеря и може да се вмести много добре в семейния бюджет – или с други думи доброто планиране на менюто трябва да бъде съобразено с вашите нужди и се тези на вашето семейство.

Петте най-важни неща, които трябва да се вземат предвид при планирането на менюто и храненията на семейството са:

Планирайте за вечерите, в които нямате време да готвите.

Преди да изготвите седмичното меню например помислете какво има да свърши всеки един от семейството през седмицата. Има ли някакви дейности, които ще отнемат повече време, поради което ще закъснеете и няма да ви остане достатъчно време, за да сготвите. Имате ли планирана работна среща, която може да продължи по-дълго от очакваното? Помогнете сам на себе си като планирате вечерята за тези дни. Може да предвидите приготвянето на някоя бърза рецепта, студени меса и салата например или сандвичи със свежи зеленчуци. Полезно в

11 <https://sol.du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>

подобни ситуации е използването на уреди за бавно готвене, в които да оставите продуктите за избраното от вас ястие да къкрят цял ден и след като се прибере цялото семейство вкъщи да се наслади на вкусна вечеря.

Разберете какво обича да яде вашето семейство.

Макар, че не е добра идея винаги да се съобразявате с предпочитанията на вашите деца относно храната, която да консумират, тъй като те не винаги са здравословни за тях, важно е все пак при изготвянето на седмичното меню да се съобразите до някаква степен и с техния вкус, защото въпреки че, те може да не харесват всички ястия, които им сервира, е по-вероятно да имате празни чинии и пълни коремчета, ако им предложите поне няколко храни, които знаете, че те със сигурност обичат. Помислете за ястия, които цялото семейство обича и консумира с удоволствие. Ако ви е омръзнало да пригответе любимите иначе за семейството спагети бolognese, опитайте да разнообразите рецептата с добавянето на нови, различни подправки.

Помислете за най-малките членове на семейството, които може би ще трябва да обядват/вечерят по-рано.

Обикновено идеята за споделено хранене около трапезата в компанията на цялото семейство е прекрасна, но в действителност има етапи от живота на децата, в които се хранят с различен режим от тези на възрастните (бебета, малки деца). В периода, в които те все още не могат да седнат на масата, за да се хранят самостоятелно, всеки родител би бил по-спокоен по време на вечеря, ако децата вече са нахранени и спокойни, отколкото гладни и изнервени. За тази цел, планирайте вечеря, която вашите малки дечица биха могли да хапнат по-рано и която ще остане толкова вкусна и до времето за вечеря на останалата част от семейството – изберете бързо претоплящи се ястия, такива, които могат да бъдат оставени на къкрят на котлона или пък ястия, които може да оставите в уреда за бавно готвене на програма „поддържане топло ястие“.

Помислете колко време трябва да готвите всъщност.

Когато планирате ястията, които ще пригответе през седмицата е добре да обмислите внимателно колко време всъщност ще ви е необходимо, за да сготвите съответното ястие. Предвидете бързите ястия за работната седмица (салата, зеленчукови супи и т.н.), а печивата и ястията, изискващи по-продължително време прекарано в кухнята оставете за уикенда, когато сте по-свободни.

Всяко семейство се поддава на изкушението и прибегва до поръчване на готова храна за вкъщи – независимо дали за специални случаи или просто необходимост при липса на време и на нещо налично за ядене у дома. Готовата храна в повечето случаи е скъпа и по-лошото нездравословна – с високо съдържание на сол, захари, мазнини. Когато това се случва инцидентно или по някакъв специален повод е до някаква степен приемливо, но въпреки това с оглед на опазване на семейното здраве и финанси е препоръчително подобни опции за бързо хранене да бъдат изключени от плана за седмично меню. Ако обаче вашите деца настояват да ядат подобни храни, може да ги научите как сами да възпроизведат техните любими готови храни

вкъщи. Пилешките хапки, бургерите, пицата и чипса могат да бъдат направени и у дома, с тази разлика, че ще бъдат далеч по-здравословни от тези, закупените от някое заведение за бързо хранене или ресторант.

Планирането на седмичното меню не бива да означава една и съща скучна вечеря седмица след седмица. Разнообразявайте храните, включени в седмичните менюта, с такива които не сте опитвали преди. Изпечете някоя различна торта, направете гуакамоле или пресъздайте своето любимо китайско ястие.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Nutrition and health education, School of open learning, University of Delhi, [Cited June 2017] Available at: <https://sol.du.ac.in/mod/book/view.php?id=1422&chapterid=1284>

ПОВЕДЕНИЕ НА МАСАТА

Най-важното нещо е културата, да се превърнем в клетка на общността и обществото, онази промяна, която се случва не само, когато играем заедно, но и когато се храним заедно (Lansbergienė, 2011).

Маниерите на масата са една от съставните части на хранителната грамотност, която също така обхваща такива теми като положителна хармония, светлина и уютна атмосфера на масата. Уютната обстановка, може би една свещ на масата, думи на благодарност, изразени заедно преди или след хранене, могат да сътворят чудеса. Трябва да мислим не само за това, което децата ядат, но също и как се сервира храната, как се подрежда масата, какви маниери преобладават.

Много е важно, както членовете на семейството, така и преподавателите в учебните заведения да въведат изискване за подходящи маниери на децата от първите дни на техния живот. Тази глава е посветена на обсъждането на поведението на децата на масата, предоставянето на съвети как да се създават подходящи маниери за маса, какви маниери на масата са приемливи, как могат да се развият правилните социални умения.

3.1

Маниери на хранене

Тази под-глава се занимава с грамотността в областта на маниерите на хранене. Имаме за цел да припомним няколко важни правила, свързани с поведението на масата за хранене и да образовваме децата, така че те да бъдат културни и грамотни в тази сфера. Всички правила на подходящо поведение на масата имат значение и не са въведени само, за да задължават хората. Когато човек познава правилата и ги прилага в практиката си, особено когато те са вградени в неговата култура от ранна възраст, той/тя никога няма да се озове в неприятна ситуация и няма да изпитва напрежение. С времето добрите маниери стават неразделна част от наст и тръгват по вените ни, заедно с кръвта. Добрите маниери идват от обичаи и поведенчески модели и са създадени, за да улеснят комуникацията.

Маниерите на хранене са правила, които важат докато се храним и които включват също така и неправилната употреба на приборите за хранене. Различните култури съблюдают различни правила за поведение на масата. Всяко семейство или група залага свои собствени стандарти относно това колко стриктно правилата да бъдат съблюдавани.

Маниерите на хранене са (отчасти) това, което ни разграничава от животните. При все това, да седим спокойно на масата и тихо и учтиво да се храним е нещо, което дори днес не всички ние сме овладели (Loftus, 2014). Без значение дали отивате на среща, на вечерно парти, или просто сядате на масата вкъщи, за да вечеряте (Brown, 2017). Добрите маниери означават демонстриране на уважение към останалите. Съществуват културни различия разбира се, но има някои фиксирани правила, които важат из целия свят.

Докато растем нашите майки ни повтарят да не поставяме лакти на масата, да слагаме сълфетка в скута си и да дъвчем със затворена уста, докато един прекрасен ден, всички тези съвети се окажат вградени в нас. Когато се събираме около масата, за да се храним, нашите маниери може да се различават от тези на другите, в зависимост от това в кой край на света се намираме (Willard, 2014).

Има една поговорка, според която хората са посрещани според техния външен вид и са изпращани според ума им. Въпреки това, поведението и маниерите на масата могат да бъдат много красноречиви за човека. Наистина ли знаем как (и защо) да се държим на масата? За да избегнем неудобни ситуации и да не безпокоим хората, с които се храним, трябва да се научим и да си спомним основните правила на етикета и да ги вградим в съзнанието на децата от ранна възраст.

Като родители или преподаватели, вие играете много важна роля при формирането на навиците на вашите деца. Ако установите подходящи маниери на трапезата, положителна среда за хранене и дадете добър пример, можете да помогнете на децата си да придобият правилните навици, които могат да имат дългосрочно въздействие върху тяхното правилно поведение и здраве (Dieticians of Canada, 2016).

Съгласуваността е много важна още в ранния стадий на живота; повторението помага на децата да възприемат изискванията. Не е достатъчно да говорите с детето и да очаквате, че ще разбере как да се държи. Примерът, зададен от родителите, старшите братя и сестри е необходим, защото децата са склонни да имитират поведението. Всички добри съвети скоро ще бъдат забравени, ако децата ви не виждат, че живеете според стандартите, които искате да предадете на тях (Gustafson, 2009; Ана G, 2015). Не трябва да се забравя, че децата не са възрастни личности, трябва да се вземе предвид тяхната възраст; личният капацитет за възприемане обаче не бива да се забравя. За някои деца ще бъде достатъчно да изкажете вашите очаквания и изисквания веднъж, докато за други ще бъде необходимо да ги чуват по-често. Родителите и преподавателите трябва да работят усилено, за да установят ясни правила. Дете на възраст 3-7 години може да има идеални маниери, но всяко семейство е свободно да избира колко и какви правила трябва да възприемат децата (Lansbergiené, 2016).

3.2 Способности на детето и обучение по маниери на хранене според възрастта

От най-ранна възраст децата започват да се учат на маниери на хранене. Добрите маниери показват уважение към другите. Съществуват различия се културни различия, но по някои въпроси има глобално разбирателство. До три годишна възраст уменията за хранене все още не са перфектни и децата може да не са способни да се хранят идеално самостоятелно. Правилата на етикета са важни, но се променят според условията и периодите.

3.2.1 На какво са способни повечето три годишни?

Проучванията показват, че децата (3-годишни), които гледат телевизия 2 и повече часове на ден, се сблъскват с проблемите с наднорменото тегло 3 пъти по-често от тригодишните, които прекарват по-малко време в гледането на телевизия (Ward, 2006).

Децата трябва да се научат да казват “благодаря”, “моля” до 3-годишна възраст. Препоръчва се да се включат нови правила относно маниерите на масата (Shaun Dreisbach), например, да се концентрират върху храната, когато ядет, да не се разсейват, да седнат на масата – да седят истински, да не бързат или да ходят около масата – това са основните предизвикателства и когато човек ги преодолее, другите процеси продължават много по-лесно. Следващите изисквания са свързани с това децата да започват да се хранят само когато всички се съберат и

седнат. Родителите да показват как се използва салфетка за маса (23. Научете-вашиите деца-на маниери на хранене). Също така е важно да научим децата да дъвчат, да не говорят с пълна уста, да използват подходящо лъжица, вилица, да пият от чаша, да използват салфетки и т.н. (Lollar, 2016). Най-важното е, че децата трябва да благодарят, след като са се нахранили.

3.2.2 На какво са способни повечето деца на възраст до шест години?

Това е възрастта, в която децата се научават как техните действия влияят на другите. Децата на тази възраст имат сравнително добри двигателни умения, така че трябва да се научат да ползват нож (23. Научете-вашиите деца-на маниери на хранене).

От 4 години нататък можете да давате на детето нож, за да си реже ябълка или друг мек плод. Тази задача ще даде увереност на детето и кураж за боравене с неизвестни инструменти. Това ще помогне за развиване на двигателните му умения – а също и речевите и сетивните такива (Kaneš, A.).

Идва момента, когато да седиш на масата през времето на цялото хранене вече не е достатъчно. Уचितото поведение на масата бива въведено. (Lollar, 2016).

3.2.3 На какво са способни повечето деца на възраст над шест години?

Да помагат за подреждането на масата според изискванията на етикета (вж. Под-глава 7.4), да изчистят масата след хранене, да кажат комплимент, ако харесат храната, да ограничават критиката (Lollar, 2016).

Много е важно да научим деца от тази възраст как да прекарват времето за хранене на масата; да ги научим как да слагат храна в собствената си чиния, кога се използва лъжица, кога лъжица и вилица и така нататък; как да реагират, ако някой поиска хляб (да подадат целия панер, а не само едно парче). Колкото по-големи са децата, толкова по-мотивирани са те да се държат правилно, за да избегнат неловките социални ситуации (23. Научете-вашиите деца-на маниери на хранене).

Ако едно дете вече е достатъчно съзнателно и знае как да се държи на масата, е възможно да бъде научено и как да отговаря на етикета за комуникация на масата (виж подкатегория 1.4 Комуникация на масата)

От 8 до 10 години. Детето може би вече плава самостоятелно на тази възраст. То може да гостува на приятели или да бъде посетено. Това е възрастта, когато трябва да научите детето си да бъде добър домакин и добър гост. То трябва да се научи да предлага и да служи на гостите преди да се погрижи за себе си. Уверете се, че разговаря с всички на масата и че не заравя главата си в мобилен телефон или видеоигра (beingtheparents.com).

3.3

Значението на храненето на семейството заедно

*Храненето заедно
може да бъде малък ежедневен празник
за вашето семейство – наслаждавайте му се.
(J. Lyttle and E. Baugh)*

Програмата на родителите и децата е изпълнена с различни дейности. Ние дори не мислим за това, което губим, когато не се събираме като семейство на масата. Семействата често могат да закусват и да вечерят заедно в работните дни, а през събота и неделя и да обядват заедно. Образователната институция е идеалното място да дадем пример как всички се хранят заедно на една маса.

Много е важно да се храните заедно. Ползите от навика са ясни: за малките деца “масата” може да бъде основният източник на диалог, мисли, изразяване на идеи и емоции за семейството. Това може да помогне за изграждането и укрепването на връзките между членовете на семейството (Fieldhouse, 2015). Семейните вечери често оказват положително въздействие върху ценностите, мотивацията, личната идентичност, самоуважението на децата. Децата, които вечерят заедно със семействата си, са по-склонни да разбират, да признават и да спазват ограниченията и очакванията, начертани от техните родители (Lyttle, Baugh, 2008).

Научните изследвания показват, че семействата, които често се хранят заедно, говорят повече, ядат по-здравословна и по-разнообразна храна. Децата, които се хранят заедно с родителите, са склонни да мислят, че родителите се гордеят с тях, за да постигнат по-добри резултати в образователните институции (Lansbergiené, 2011).

Изследванията също така разкриват, че вечерянето заедно със семейството най-малко четири пъти седмично оказва положително въздействие върху развитието на детето. Семейните вечери са свързани с по-ниски рискове от затлъстяване, злоупотреба с наркотици, хранителни разстройства и по-голяма вероятност за завършване на гимназията (Gibbs, 2006).

CASAColumbia е провела проучване и е предала доклад, според който семейните вечери са тясно свързани с превенцията срещу употребата на наркотици сред юношите. Проучването е

идентифицирало, че деца, които често обядват или вечерят с техните родители са изложени на по-малък риск да пропушат, да злоупотребяват с алкохол или други наркотици (19. Значението на семейните вечери VIII.)

Редовното хранене със семейството създава възможности за здравословно хранене и не само. Храненето заедно насърчава правилното развитие както на маниерите на масата, така и езиковия капацитет (обогаत्या речника и т.н.), така и на социалните умения (Ward, 2006). В никакъв случай не трябва да гледате телевизия, да сърфирате в интернет или да използвате мобилен телефон.

Телевизорът и мобилният телефон, компютъра и другите екрани имат отрицателно въздействие върху нас, докато се храним. Проблемът сам по себе си не идва от гледането на телевизия или в компютър, а по-скоро от това, че когато децата ядат докато гледат телевизия те не обръщат внимание на количеството, вкуса, миризмата и другите характеристики на храната. Усещането за удовлетворение липсва, защото мозъкът ви е фокусиран върху други неща, като например това, което гледате. И ядете повече, без да го осъзнавате, поставяте храна в устата си механично, което може да причини освен затлъстяването и болки в стомаха (steptohealth.com, 2014).

Но в дългосрочен план детето ви губи в изучаването на важни социални умения, които идват от взаимодействието с хората, а не с екраните. Това е особено важно за по-малките деца или за тези, които имат проблеми в създаването на приятели. Храната е идеалното време за практикуване на слушане, обръщане на внимание на човека, който говори и редуване при вземане на думата (Child Mind Institute, Understood Founding Partner).

Семействата, които се хранят заедно по-рядко, избират предложения за бързо хранене и безалкохолни напитки (Lyttle, Baugh, 2008).

Изследване, извършено през 2000 г., разкрива, че 9-14-годишните, които вечеряли с техните семейства, са изяли повече плодове и зеленчуци и по-малко сладкиши или пържени храни. Тяхното хранене включва и голяма част от основните хранителни вещества като калций, желязо и фибри. По този начин семейните вечери развиват по-здравословни хранителни навици (Klein, 2014).

Данните от научните изследвания установяват ползите от редовното семейно хранене (както за родителите, така и за децата). Ползите включват по-здравословни хранителни навици, по-малко затлъстяване, по-добра комуникация в семейството, по-малко проблеми на поведението, по-малко гледане на телевизия, по-малко стрес и по-добри резултати в училище.

Като родители играете важна роля в изграждането на навиците на вашите деца. Имате голямо въздействие върху средата в семейството, където се готвите и ядете храна заедно с децата си. Ранният положителен опит с храната може да помогне на децата ви да развиват навици за здравословно хранене още от ранна възраст (диетолози на Канада, 2016 г.).

3.4

Комуникация на масата

Кое е подходящото време за разговори на масата? Ако има такова изобщо. Кои теми са подходящи?

Докато се храним, темите, които можем да обсъждаме трябва да бъдат приятни, защото споровете на масата могат да доведат до ускорено хранене и свързване на храненето със стрес (Alli, 2016). Ако разговаряте на масата, правете го бавно, спокойно, без да повишавате глас, дори темата да не е особено приятна.

Докато се храните се опитвайте да избягвате теми, които могат да притеснят другите или да повдигнат проблемни въпроси. Храненето трябва да отпусна и да носи удоволствие.

По никакъв начин не бива да говорите с пълна уста – ако искате да отговорите на въпрос, направете го след като преглътнете хапката.

Когато включвате децата в разговори, научете ги да слушат и им давайте възможност да изразят мнение. Разговорите на масата обогатяват речника и подобряват уменията за четене, независимо от социално-икономическия статус. Семейните вечери позволяват на всички членове на семейството да обсъдят как е минал деня и да споделят вълнуващи новини. Вслушайте се в тези съвети, за да насърчите разговорите: обсъждайте деня на детето, проявявайте интерес към ежедневието му. Позволете на всички членове на семейството да говорят. Бъдете активен слушател и се постарайте да научите и детето да бъде такъв (13).

Когато се храните в ресторант, при приятели или удома не дръжте телефона си върху масата – това може да разсейва останалите. Освен това не е учтиво да говорите по телефона на масата.

За да се възползвате максимално от времето си, експертите по родителски грижи предлагат да зададете следните въпроси. Накарайте децата да се чувстват така сякаш могат да говорят за всичко и ги слушайте. Това не е капан - да накарате детето да си каже всичко, а след това да му се накарате. Експерти твърдят, че е важно децата да се чувстват разбрани и че могат да споделят открито каквото и да било. Темите не трябва да бъдат сериозни или тежки (Schroeder, 2017).

Ако някой ви зададе въпрос, точно когато сте хапнали нещо, трябва да се усмихнете леко, след това може да направите жест с ръце. Не бързайте да отговаряте през тази хапка, тъй като това просто ще влоши нещата (Brown, 2017).

Родител, който се храни със семейството си, може да се свърже с децата си и да разбере какво се случва в живота им. Темите, за които да говорите на масата:

- най-хубавата част от деня ви

- идеи за семейни дейности
- трите любими неща във вашия приятел
- ако имахте едно желание, какво би било то?
- споделете нещо, което сте направили и е накарало някой друг да се почувства добре
- казвайте шеги или забавни истории (Vancouver Coastal Health, 2016).

3.5

Включване на децата в готвенето

Участието на децата в готвенето е отлично средство да опитате нови рецепти, да обсъждате продуктите, да се научите да готвите с тях и да ги обработвате правилно. Готвенето заедно с децата също дава възможност да споделяте традиции, да опознавате различни култури и да прекарвате време заедно (20. Малките готвачи имат големи предимства). По време на тази дейност ще можете да гледате как децата ви избират продукти и се учат на здравословно хранене, за да насърчат самочувствието си. Освен това, децата могат да бъдат по-склонни да ядат и да опитат нови здравословни продукти, ако ги готвят сами (Alli, 2016).

Изберете ден, в който да опитате различна кухня или по-здравословно ястие. Заменете старите рецепти с по-здравословни алтернативи. Организирайте вечери на тематична кухня, като италианска, мексиканска или карибска. Създайте рецепти сами семейни рецепти (Lyttle and Vaughn).

Децата, които помагат при слагането на масата, приготвянето или почистването на масата след хранене, имат по-голямо уважение към работата на другите, по-добре разбират потребностите на другите (Ana G, 2015).

Храненето заедно допринася за по-доброто развитие на децата. Усещането за безопасност и общност, когато семейството яде заедно, допринася за емоционалното развитие на детето. Ако едно семейство редовно се храни заедно, това има положително въздействие върху ценностите на децата, засилва мотивацията и самочувствието си; децата са по-готови да възприемат и да признават авторитета на родителите и да възприемат общи човешки ценности (Lyttle, Vaughn, 2008).

Насладете се на хранителни продукти от четири групи: всеки ден ядете повече зеленчуци, плодове, зърнени храни, млечни продукти, постно месо, бобови растения, яйца и риба. Ако децата ви видят, че ядете тези продукти, те ще бъдат по-склонни да ги ядат.

Ограничете продуктите и храните, които имат много калории, мазнини, захар и сол, като торти, шоколад, бисквити, понички, сладолед, картофи, чипс, безалкохолни напитки, сладки топли и

студени напитки. Ако откажете тези продукти, децата също няма да ги търсят. Много е важно тези продукти да не се етикетират като “лоши” или забранени без видима причина, въздействие върху здравето на децата или друга мотивация. Това са просто продукти, които трябва да се консумират рядко и в ограничени количества (Vancouver Coastal Health, 2016).

3.6 Хранене

- **Започнете да се храните, когато на всички на масата им е сервирано.** Когато седнем на масата, трябва да започнем да се храним тогава, когато пред всички има сервирана храна. Не бива да слушахме онези, които казват „яж, ще изстинеш, не чакай да ми сервират и на мен”. Според добрите маниери на хранене, това би било неуважително спрямо хората на масата.
- **Не гледайте телевизия** докато се храните и оставете настани всички устройства, които отвличат вниманието ви (Alli, 2016; Ward, 2006; Lyttle, Baugh, 2008). Това не е просто правило на етикета – ако докато се храните се разсейвате от външни фактори, това е вредно за вашето здраве. Децата в училищна възраст, които имат нормално тегло и обичат да гледат телевизия докато се хранят, са склонни да преяждат, защото не усещат кога са се заситили и след това храносмилането им е по-неефективно (Ward, 2006).
- **Опитайте се да се храните единствено на масата, предназначена за целта** (Alli, 2016)
- Яжте спокойно, без да бързате. Когато разбърквате питието си с лъжичка, не я докосвайте до ръба на чашата. Другите прибори също трябва да се използват безшумно: не стържете по чинията с нож или вилица, не дрънкайте с лъжица (<https://gamtosgrozioformule.it/stal-etiketas-pagrindines-taisykles/>).
- Неучтиво е да охлаждаме храната си като я духате.
- Трябва да знаем как да нарежем храната. Не нарязвайте цялото парче месо наведнъж: отрежете си ново парче едва след като сте преглътнали предишното.
- Що се отнася до яденето удома, хранете се така, че чинията ви да продължава да изглежда подредена, естетично и красива, така че ако някой вземе вашата чиния, в който и да било момент, да може да продължи да се храни от нея без намалено естетическо удовлетворение.
- Когато се храните с лъжица, дръжте я с дясната ръка и загребвайте от страни от чинията, а не от предната част. Загребвайте от супата в обратната на вас посока. И накрая да не вземе да ви хрумне да си доизпиете супата като надигнете чинията – това би било наистина неучтиво.
- Да се яде с ръце е позволено ако до вас има мокра салфетка или купа с вода и лимон на масата. Според етикета мидите (иначе не може да се махнат черупките), ребърцата и пилешко може да се консумират с ръце. Неучтиво е да си оближете пръстите.
- Между ястията, старайте се да държите ръцете си на масата, но не и лактите – подпрете се на подмишници и в никакъв случай не се клатете със стола.
- Не бива да избутваме настани съдовете след като се нахраним или да ги трупаме на купчина; също така е неучтиво да ги преместим на друга маса.

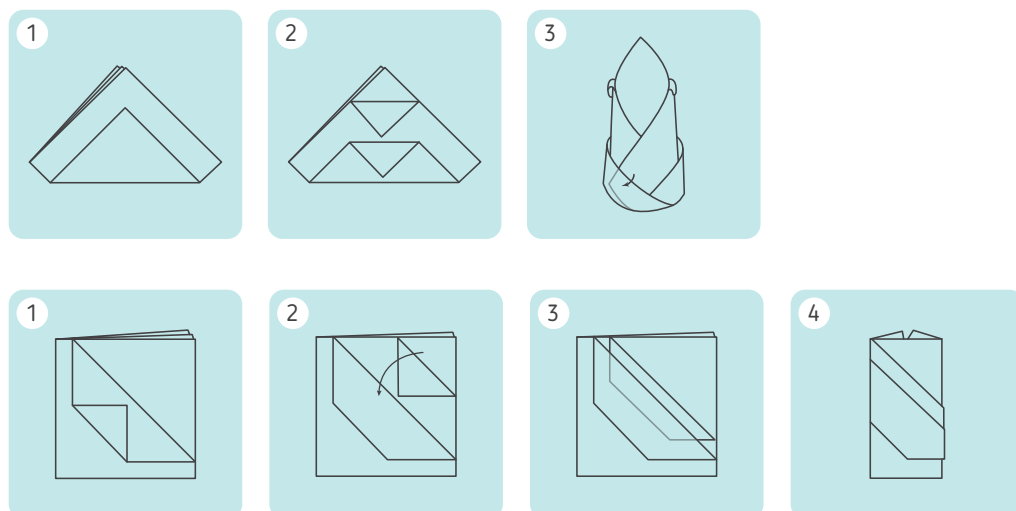
- Според етикета, празните съдове се отнасят, когато всички седящи на масата са приключили с храненето (дъвченето) и никой не е поставен в неприятната ситуация да трябва да бърза. Храненето заедно е малък празник за семейството – трябва да му се наслаждаваме (Lyttle, Vaughn, 2008).
- **Старайте се да не използвате храната като награда или наказание.** Приемането на храната за наказание може да накара децата да се притесняват дали ще получат достатъчно храна. Например, ако децата бъдат изпратени в леглото без вечеря, това може да предизвика тревога за глада. Използването на сладкиши, обичани от децата като награда, също не е доброто решение, тъй като може да доведе до предположението, че тези продукти са по-добри от храната и следователно са по-ценни. Например, ако човек обещае десерт в случай, че детето изяде всички зеленчуци, ще се предаде неправилно послание по отношение на зеленчуците (Alli, 2016). Десертът трябва да се третира като храна, а не като награда за правилното поведение. Манипулирането с храна никога не е възнаграждаващо като средство за преговори (Gustofson, 2009).
- Позволете на вашите деца да вземат колкото искат храна или ги попитайте какво би им било достатъчно. Изследване показва, че децата могат да избират подходящо количество храна, докато са в предучилищна възраст, около 4-тата година от живота (Ward, 2006).
- Насърчавайте всички да участват и останете на масата до края на вечерята. Това ще изисква последователност и силна воля от ваша страна (17. Как да имаме здравословна семейна маса.)
- Осигурете поне един час за ядене заедно, комуникация и съвместно подреждане на масата преди и почистване след хранене.
- Яденето заедно с деца на такава възраст е процес на социализация. Въпреки че децата обичат да извъртат очи и да въздишат, родителите трябва да запазят приятелска, но строга позиция. Ако детето каже “Няма да ям това”, родителите трябва да отговорят “Добре, но няма нищо друго”. Време е да говорим за демокрация - права и задължения. Крайно време е да кажеш на детето: “Имаш право да не ядеш, но също така имаш задължението да седиш със семейството си” (Lansbergienè, 2016).
- **Бъдете добър пример.** Родителите могат да окажат положително въздействие върху хранителните навици на децата си, като дават добър пример. Никога не забравяйте да благодарите на тези, които са приготвили храна или, ако сте в ресторант, този, който е поканил. Хвалете храната, оценявайте приятната комуникация. Нека думите на благодарност да бъдат кратки, но искрени. Никога не изразявайте разочарованията си на глас.

3.7

Подготовка за хранене

Можете да дадете задание на детето да сгъва салфетки за маса. Спомага за развитието на фини моторни умения, които на свой ред развиват езикови умения и креативност. Човек може да открие голямо разнообразие от модели на сгъване в интернет, с които децата могат да се справят

без големи трудности. Тук предоставяме някои примери:



Какво трябва да знаете за салфетките за маса:

- Трябва да са с подходящ размер, за да покриват скута
- Тези от плат са за предпочитане пред хартиените
- Препоръчителен цвят - бял
- Не сгъвайте прибори в салфетката
- Старайте се да не цапате салфетката докато се храните

Можете да използвате пръстени за салфетки, когато поставяте салфетки на масата. Пръстените за салфетки се използват, за да се ограничи докосването на салфетките, преди те да бъдат поставени на масата. Салфетката се навива в епруветка и се поставя в пръстен.

Основната функция на салфетките за маса не е да почистват устните и ръцете ви и по този начин да ги замърсяваме, а да предпазват дрехите. Традицията на използването на салфетки е от древните времена; тя станала широко разпространена в Римската империя, но френският крал Луи XIV през 17-18 в. е на практика първият, който създава принципите за използване на салфетки. Храненето с малки парченца се появява в двора му и онези, които са в състояние да се хранят, без да замърсяват лицето или ръцете си, противно на по-ранните традиции, са обект на възхищение.

Преди да започнете да ядете, разгънете салфетката (ако има такива на масата) и я поставете в скута си. Когато човек напусне мястото на масата след хранене, салфетката трябва да бъде поставена на масата, отляво, а не да остане на стола.

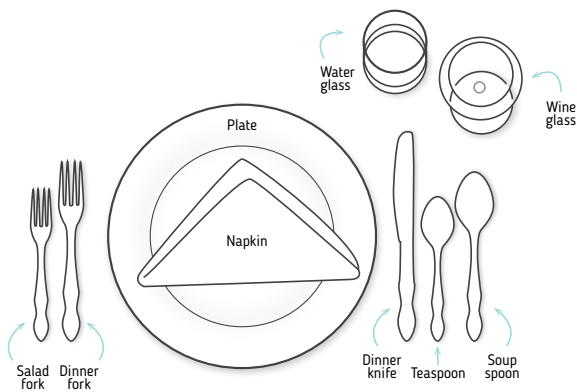
3.8

Правила за подреждане на масата

Обсъждането на подреждането на масата трябва да започне от поставянето на приборите за хранене и съдовете.

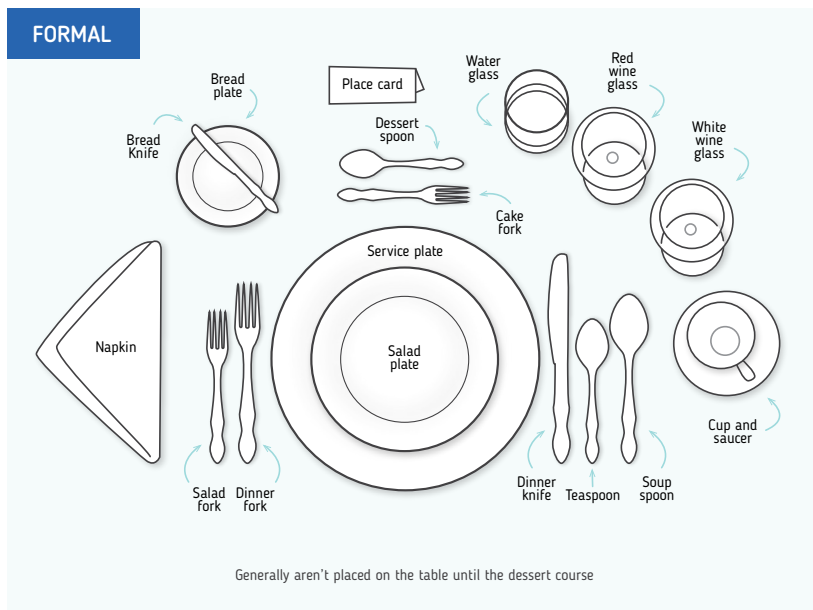
Съдовете са подредени направо, малко по-навътре от ръба на масата. Обикновено всеки гост получава голяма плоска чиния, която служи като поднос. В нея се поставя купата за супа. Поставянето на салата и месо върху плоската чиния е явно доказателство за лоши маниери. Малка десертна лъжица се поставя зад табелата, малко надясно - чаша за вода. Малка плоска чиния за хляб се поставя вляво от плоската чиния; същата малка чинийка се използва за остатъците от плодове, когато храненето е към своя край.

INFORMAL



Utensils are placed one inch from the edge of the table

FORMAL



Generally aren't placed on the table until the dessert course

Фигура
Подредба на
масата

3.9 Кухненски прибори

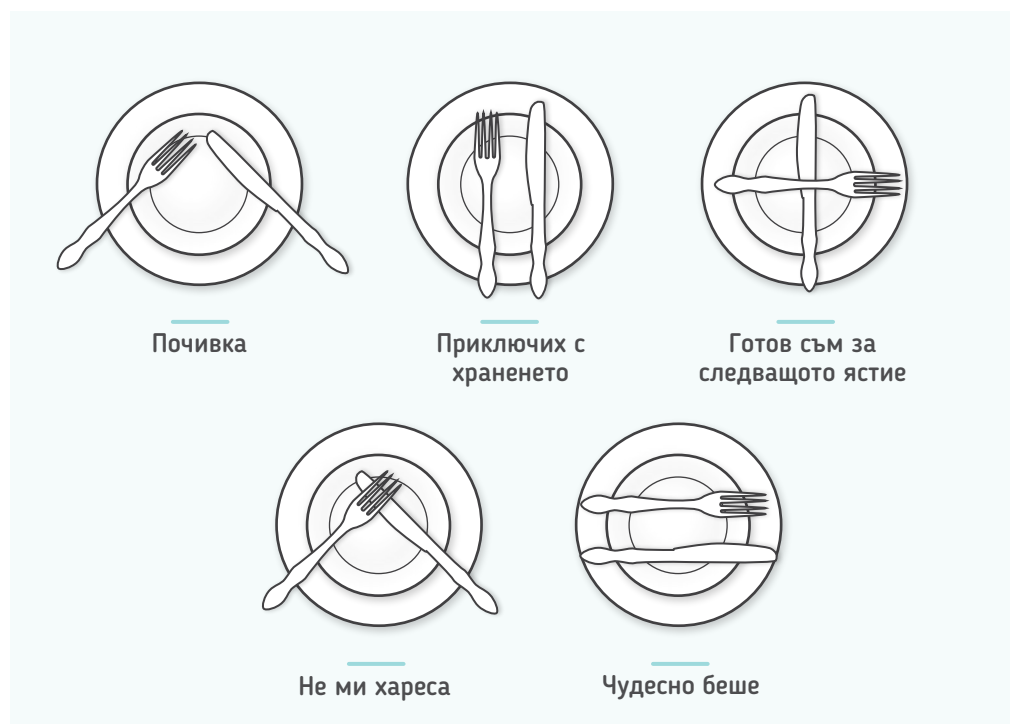
За почти всяко ястие са предназначени различни прибори за готвене. На практика е невъзможно да си ги спомняме всички, но познаването им има голяма стойност.

В Европа вилиците са поставени от лявата страна, докато ножовете от дясната страна на плоската чиния. Частите от приборите за хранене, които ще се използват на първо място, са поставени най-отдалечени от чинията; тези, които ще бъдат използвани последни, са разположени най-близо до табелата. Приборите за риба и салата, в зависимост от това, какво ще се сервира, се поставят в средата. Приборите за хранене за основното ястие са поставени най-близо до плоската чиния и обикновено са най-големите. Приборите за десерти се поставят зад чинията. Ножовете са поставени с остриета, обърнати към чинията, с вилици насочени нагоре, лъжици с гръб върху на масата.

Какво е важно да се учи в детска градина: човек трябва да държи приборите като писалка, с три пръста: натиска ги с палец, показалец и средния пръст, без да ги стиска в юмрук.

След като приключите с храненето, трябва да поставите приборите в средата на чинията: остриета на нож, насочени навътре, вилица, разположена от лявата страна на ножа, със зъби насочени нагоре.

Фигура
Значение на
подреждането
на приборите



3.10

Какво трябва да знае всяко дете

- Да сяда на масата с чисти ръце и лице
- Да постави салфетка на скута си
- Да започне да се храни, когато и другите започнат
- Да седи изправено
- Да не говори с пълна уста
- Да разговаря с всички на масата
- Да благодари след като се е нахранило
- Да предложи помощ за раздигането на масата.

(http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table_Manners_web.pdf)

3.11

Церемониите на храненето

Златно правило, докато сте на масата: насладете се на яденето. Каквото и да ядете, особено ако това е храна за закуска, обяд или вечеря, го правете без бързана, в спокойна и приятна обстановка. Това е много важно, защото ако гълтате храната си бързо, нямате чувство на ситост и удовлетворение. Яденето заедно със семейството и приятелите или в детската градина заедно с връстниците е нещо много повече от просто храна върху чиния. Споделянето на храна и опит в живота помага да се утвърдиш, да се съпротивляваш на физическото заболяване, стреса, емоционалните проблеми и да чувстваш повече радост и удовлетворение от живота. Подредането на масата, светлината от свещ, атрактивните ястия, редът - всички тези подробности са от значение.

Изберете продукти, които се различават по цвят, текстура и вкус, особено през зимата, когато ни липсват толкова цветове и светлина. Когато се сервират ястия на децата, цветовете ги украсяват игриво (напр. добавете плодове или сушени плодове в овесената каша, правете малки планини от ориз, картофено пюре или зеленчуци, добавете малко оживление към иначе безинтересното хранене - направете очи от грах, нос отморков, устни и др.), организирайте грижливо съставките на храната, подгответе и сервирайте храна с любов и топлина.

Подгответе масата преди хранене. Можете да възложите тази задача на деца: можете да започнете да правите това съвместно и когато се научат, позволете им това да бъде тяхната задача. Това не само ще им даде радост, но и ще помогне да развият своята култура, знания за етикета.

Създайте хубава среда. Запалете свещ преди хранене (тя може да бъде поставена на масата през цялото време - тя ще ви даде постоянен уют и можете да я запалите преди ядене), хванете се за ръце, благодарете на храната, направете си вътрешна усмивка. Малките благодарствени молитви, споменавани в детските градини в Уолдорф, могат да бъдат подходящ пример: “Земята е издигнала тези плодове, Слънцето ги е затоплило; благодари на Слънцето, благодари на Земята, че те ни хранят всички. Насладете се на храната”; “Благодаря ти Земя за вкусния хляб, благодаря ти Слънце за светлия ден, благодаря ви мама и татко за всичко, благодаря ти Боже, че мога да порасна”. Не забравяйте да благодарите дори и да е само с едно “благодаря” след хранене.

Деца в предучилищна възраст са по-внимателни и придирчиви към храната, така че е много важно как ще им се сервира тя. Би трябвало да е буквално атрактивна за тях. Опитайте се да направите храненето приятно навсякъде и с кого и да се случва и да направите храната в чинията привлекателна както за очите, така и за душата.

Кратко резюме

Когато учим нашите деца на основните добри обноски, които включват да казват благодаря, извинете, моля или да поздравяват възрастните, не бива да забравяме, че маниерите на хранене формират голяма част от базовия етикет. Деца трябва да са добре запознати с добрите обноски на манасата, които трябва да следват, без значение дали са удома или на обществено място.

Добрите обноски показват уважение към другите. Естествено съществуват някои културни различия, но има някои основни правила, които са приети по цял свят.

Ако семейството поставя ударение върху необходимостта от добри маниери и детето расте наблюдавайки същите около себе си, те стават съвсем естествено неразделна част от неговата природа. Ако обаче водите непринуден начин на живот, важно е съзнателно да спазвате добрите маниери, за да ги възприеме постепенно и вашето дете.

Различни прибори има за почти всички ястия. Не е възможно да ги запомним всичките и все пак добре би било да ги познаваме.

Споменахме какво трябва да знае всяко дете, като например: че трябва да дойде на масата с чисти ръце и лице, да постави салфетата върху скута и, да започне да се храни тогава, когато и всички останали започнат и други.

Златно правило за времето, което прекарваме на масата: трябва да се наслаждаваме на храненето. Каквото и да косумирате, особено ако е закуска, обяд или вечеря, трябва да се случва без бързане, в спокойна и приятна обстановка. Едно от най-важните неща е да се храним заедно. Храненето заедно допринася за подобреното развитие на детето. Усещането за сигурност и общност, когато семейството се храни заедно допринася за емоционалното развитие на детето. Ако едно семейство се храни заедно редовно, това има положително въздействие върху ценностите на детето, укрепва неговата мотивация и самоувереност; детето е по-готово да възпри-

ема и отчита авторитета на родителите и да припознава общочовешките ценности.

ИЗТОЧНИЦИ

1. Alli, R. A. (2016). Healthy Eating Habits for Your Child. WebMD Medical Reference. July 25.
2. American college of pediatricians. (2014). How to have a healthy family table. Patient Information Handout. Available at: <https://www.acped.org/wordpress/wp-content/uploads/How-to-have-a-healthy-family-table.pdf>
3. Ana G. (2015). How to Teach Your Child Table Manners. 29.07.2015. Available at: <http://www.froddo.com/how-to-teach-your-child-table-manners>
4. Björkman, S. (2008). Top Table Manners... What Every Kid Should Know! Available at: http://emilypost.com/wp-content/uploads/2015/06/Table_Manners_web.pdf
5. Brown, W. (2017). 10 Basic Table Manners Rules You Should Always Follow. Available at: <https://www.rodalewellness.com/living-well/dining-table-manners-etiquette>
6. Dairy Farmers of Canada. (2017). Little Chefs, Big Benefits: Cooking with Young Children. Available at: <https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/little-chefs-big-benefits---good-beginnings.pdf>
7. Dieticians of Canada. (2016). Parents Influence on Children's Eating Habits. October 9, 2016. Available at: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Parent-and-Caregivers-Influence-on-Children%E2%80%99s-Eating-Habits.aspx#.U1VnvfldWSo>
8. Digital by Design. (2009). Etiquette - Manners Crafts and Learning Activities for Kids. Available at: <https://www.daniellesplace.com/html/Etiquette-Manners-Crafts.html>
9. Dreisbach, Sh. Teach Your Kids Table Manners. Parent&Child Raising readers&leaders. Available at: <http://www.scholastic.com/parents/resources/article/more-life-learning/teach-your-kids-table-manners>
10. Fieldhouse, P. (2015). (Still) Eating Together: The Culture of the Family Meal. The Vanier Institute of the Family. VOLUME 45, NUMBER 1. Available at: <http://vanierinstitute.ca/eating-culture-family-meal/>
11. Gibbs, N. (2006). The Magic of the Family Meal. Available at: <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1200760-1,00.html>
12. Gorney, C. (2017). Teaching Manners, Ages 6 to 12. Jan 20, 2017. Available at: <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/children-s-health-10/child-development-news-124/teaching-manners->

ages-6-to-12-645612.html

13. Gustofson R. D. T. (2009). Healthy Eating Habits Can Be Learned – Mostly By Example. Available at: <http://www.timigustafson.com/2009/healthy-eating-habits-can-be-learned-mostly-by-example/>
14. Island health. Let's Talk. Available at: https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Lets_Talk_Cards_for_Toddlers,_Preschoolers_VIHA_Full_Set_Final_2015_09_17.pdf
15. Kancė, A. 3-5 metų vaikų pasiekimai. Pasiruoškite klausimui „ką man veikti?“. Konsultavo VšĮ „Namų darželis“ vadovė. Publikuotas „Mamos žurnalas“. Available at: <http://mamoszurnalas.lt/3-5-metu-vaiku-pasiekimai/>
16. Klein, S. (2014). 8 Reasons to Make Time for Family Dinner. Available at: <http://www.health.com/health/gallery/0,,20339151,00.html#put-a-little-cash-in-your-pocket-0>
17. Lansbergienė, A. (2011). Pakuojame vaikui maistą į darželį ir kodėl yra svarbu valgyti su šeima. (2011). Available at: <http://www.vaikystes-sodas.lt/Austejos-blogas/pakuojame-vaikui-maista-i-darzeli-ir-kodel-yra-svarbu-valgyti-su-seima/14649>
18. Lansbergienė, A. (2016). A. Lansbergienė apie stalo kultūrą Lietuvoje: skirtumas nuo Vakarų akivaizdus. Published December 1th 2016. Available at: <https://www.delfi.lt/projektai/archive/a-landsbergiene-apie-stalo-kultura-lietuvoje-skirtumas-nuo-vakaru-akivaizdus.d?id=73043580>
19. Loftus, V. (2014). The 8 rules of table manners everyone needs to know. Published Jun 28th 2014. Available at: <http://www.dailyedge.ie/table-manners-refresher-1534601-Jun2014/>
20. Lollar, J. (September 2016). How to teach table manners. Available at: https://www.babycenter.com/0_how-to-teach-table-manners_10305057.bc
21. Long, A. (2016). 11 fun ways to teach your children good table manners. Available at: <http://mumsgrapevine.com.au/2016/01/teaching-table-manners/>
22. Lyttle, J., Baugh, E. J. (2008). The Importance of Family Dinners (FCS2286). Department of Family, Youth and Community Sciences (Archived). University of Florida. Available at: <http://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/21/17/00001/FY105400.pdf>
23. Stanfords Children's Health. Why the Family Meal Is Important. Available at: <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701>
24. Steptohealth.com (2014). The Danger of Eating in Front of the TV. Published: 31 October 2014. Available at: <https://steptohealth.com/danger-eating-front-tv/>
25. Stritov, Sh. (2017). The Importance of Family Meals. Available at: <https://www.thespruce.com/the-importance-of-family-meals-2303702>

26. The importance of family dinners VIII. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. Published September 2011. Accessed February 10, 2014. Available at: <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2011>
27. Vancouver Coastal Health. (2016). Sharing Food, Creating Fun. Available at: https://bcdairy.ca/uploads/bettertogether/Sharing_Food,_Sharing_Fun.pdf
28. Ward, E., M. (2006). Serve Up Good Nutrition for Preschool Children. WebMD, Inc. Available at: <http://www.webmd.com/parenting/features/serve-up-good-nutrition-for-preschool-children#1>
29. Willard, H. (2014). Table manners around the world. Published January 2, 2014. Available at: <http://www.foxnews.com/food-drink/2014/01/02/table-manners-around-world.html>

РЪКОВОДСТВО ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ХРАНА

(към учителите, отговорните служители и семейството)

Малките деца са изложени на повишен риск от заразена храна, защото имунната им система все още се развива. Децата също така са по-уязвими на такива усложнения от гастроентерит като дехидратация например. Храната, която им се предлага трябва да е защитена от всякакви възможности за заразяване.

Заразяването на храната би могло да бъде:

- биологично – от сорта на бактерии, които може да причинят повръщане и диария. При по-сериозните случаи може да се стигне и до парализа и смърт;
- физическо – от сорта на външни обекти, включително насекоми, стъкла, пластмаса или метал. Могат да причинят задавяне и чупене на зъби;
- химическо – от сорта на почистващи продукти, спрей против насекоми и природни токсини и алергени. Въпросните могат да причинят натравяне и остри реакции.

Поради тези причини безопасността на храната е особено важна при приготвянето на храна за децата.

4.1

Безопасност на храната: определение

Безопасността на храните е научна дисциплина, описваща манипулирането, подготовката и съхраняването на храни по начини, които предотвратяват заболяванията, които е възможно да бъдат пренесени чрез храни. Наличието на два или повече случая на подобни болестни състояния, причинени от приемането на една и съща храна, е известно като епидемия от болести, пренасяни от храните. Това включва редица процедури, които трябва да се спазват, за да се избегнат потенциални опасности за здравето. По този начин безопасността на храните реално означава защитата на храните, за да се предотврати увреждането на потребителите. Съответно следва да се мисли за безопасност на храните в прехода им между промишлеността и пазара, а след това между пазара и потребителите. При разглеждането на индустрията на пазарните практики, съображенията за безопасност на храните включват произхода на храните, включително практиките, свързани с етикетирането на храните, хигиената на храните, хранителните добавки и остатъците от пестициди, политиките в областта на биотехнологиите и храните и насоките за управление на държавния внос и износ, както и системите за инспекция и сертифициране на храните. При разглеждането на пазарните практики за потребителите, идеята е, че храната трябва да достигне в безопасна форма до пазара и по същия начин да бъде доставена и подготвена за потребителя.

Храната може да предава патогени, които могат да доведат до заболяване или смърт на човека или на други животни.

Основните преносители са бактерии, вируси, плесени и гъби. Храната може да служи като репродуктивна среда за патогените. В развитите страни съществуват сложни стандарти за приготвяне на храни, докато в по-слабо развитите страни тези стандарти са далеч по-малко и прилагането им не е така стриктно. Друг основен въпрос е дори наличието на чиста питейна вода, която обикновено е от критично значение за предотвратяване разпространението на болести. На теория хранителното отравяне е 100% предотвратимо. Това обаче не може да бъде постигнато поради броя на лицата, участващи във веригата на доставки, както и поради факта, че патогените могат да бъдат въведени в храни без значение колко предпазни мерки са взети. Петте ключови принципа на хигиената на храните, според СЗО, са:

- предотвратяване заразяването на храни с патогени, разпространяващи се чрез хора, домашни любимци и вредители;
- разделяне на суровите от сготвените храни, за да се предотврати заразяването на готовата храна;
- приготвяне на храните с подходяща продължителност на термичната обработка и при температура, която убива патогените; съхранение при подходяща температура;
- използване на чиста вода и безопасни суровини.

4.2

Европейска политика за безопасност на храните

Защитата на здравето на хората, животните и растенията на всеки етап от процеса на производство на храните е ключов приоритет за общественото здраве и за икономиката. Политиката на Европейския съюз за безопасност на храните цели да гарантира, че гражданите на ЕС консумират безопасни и питателни храни, произведени от здрави растения и животни, като същевременно позволяват на хранителната промишленост – най-големият сектор на производство и заетост в Европа – да работи в най-добрите възможни условия. Политиката на ЕС гарантира здравето по цялата “хранително-вкусова верига” – всяка част от процеса на производство на храни – от селското стопанство до консумацията – като предотвратява замърсяването на храните и насърчава хигиената на храните, информацията за храните, здравето на растенията и здравето и хуманното отношение към животните.

Трите ѝ общи цели са:

- да гарантира, че храните и фуражите са безопасни и хранителни;
- да гарантира високо ниво на животинско здраве и растителна защита;
- да гарантира адекватна и прозрачна информация за произхода, съдържанието/етикетировката и употребата на храната.

Задачата да се осигури здравословна храна е трансграничен въпрос, защото голяма част от храната, която ядем, пресича границите. ЕС е единен пазар: стоките, включително храната, могат да се продават свободно в целия ЕС. Това дава на потребителите много по-широк избор и по-ниски цени поради засилената конкуренция, в сравнение със случаите, когато храните могат да се продават само в рамките на една страна. Това обаче означава също, че най-важните правила за качество и безопасност трябва да бъдат определени като общоевропейски закони. Не може да има свободна търговия, ако всеки продукт е контролиран съгласно различни правила в различните страни. Тези различни правила също биха означавали, че производителите в някои страни биха се възползвали от нелегални конкурентни предимства. Освен това селскостопанската политика като цяло е компетентност на ЕС, което дава на ЕС възможността да повлияе върху качеството и безопасността на нашата храна чрез правилата и икономическата подкрепа, договорени за земеделските стопани. Благодарение на тези правила на ЕС, европейските граждани се възползват от някои от най-високите стандарти за безопасност на храните в света. Задължителните проверки се извършват по цялата хранително-вкусова верига, за да се гарантира, че растенията и животните са здрави; и че храните и фуражите са безопасни, висококачествени, подходящо етикетирани и отговарят на стриктните стандарти на ЕС. В съвременния глобален пазар има много предизвикателства пред поддържането на тези стандарти.

Те включват:

- предотвратяване навлизането и циркулирането на заболявания сред животните и растенията на територията на ЕС;

- предотвратяване на разпространяването на болести от животните към хората. Към момента има над 200 болести, които могат да бъдат предадени към хората от животните посредством хранителната верига, например салмонелоза: отравяне с бактерия салмонела;
- гарантиране на спазването на общите правила в целия ЕС с цел защита на потребителите и предотвратяване на нелоялната конкуренция;
- защита на добрите условия на отглеждане на животните;
- гарантиране, че потребителите имат ясна информация за състава и произхода на храната;
- допринасяне за глобална хранителна безопасност и предоставяне на достатъчен достъп до безопасна и качествена храна. До 2030г. се предвижда, че ще има нужда от изхранване на 8 милиарда хора с повишена консумация на месо. Световното производство на храни ще трябва да скочи с още поне 40 %, за да посрещне тази нужда и 80 % от това нарастване трябва да дойде от по-интензивно отглеждане на зърнени култури.

Основните принципи на политиката на ЕС за безопасност на храните са определени в Общото законодателство на ЕС за храните, прието през 2002 г. Общите му цели са да улесни свободната търговия с храни във всички страни от ЕС, като гарантира същото високо равнище на защита на потребителите във всички държави-членки. Законодателството на ЕС в областта на храните се занимава с широк кръг въпроси, свързани с храните като цяло и по-специално с безопасността на храните, включително информация за храните и хуманно отношение към животните. Тя обхваща всички части на хранителната верига от производството на фуражи и храни до преработка, съхранение, транспорт, внос и износ, както и продажби на дребно. Този интегриран подход означава, че всички храни и фуражи, произвеждани и продавани в ЕС, могат да бъдат проследени от “фермата до вилцата” и че потребителите са добре информирани относно съдържанието на храната, която консумират. Законодателството на ЕС в областта на храните също така установява принципите за анализ на риска. Те определят как и кога и от кого да се извършват научни и технически оценки, за да се гарантира, че хората, животните и околната среда са правилно защитени. Този общ подход гарантира, че минималните стандарти се прилагат в целия ЕС и помага на държавите от ЕС да предотвратяват и контролират заболяванията и да се справят с рисковете, свързани с безопасността на храните и фуражите по един координиран, ефикасен и рентабилен начин.

4.3

Какво включва политиката на ЕС за безопасност на храните

Потребителите трябва да са сигурни, че храната, която купуват в ЕС, е безопасна. Първите правила на ЕС за хигиена на храните бяха въведени през 1964 г. Оттогава те се превърнаха в проактивен, последователен и всеобхватен инструмент за защита на здравето на хората, животните и растенията, както и на околната среда. Те също така помагат да се гарантира гладкото

протичане на търговията с храни и фуражи.

» Предпазни мерки и научни съвети

Политиката на ЕС в областта на храните се основава на солидна наука и задълбочена оценка на риска. Институциите на ЕС се ръководят от работата на научните комитети и от независими научни консултации от агенции като Европейския орган за безопасност на храните (ЕОБХ или EFSA, както е съкращението от английски език). ЕОБХ е създаден през 2002 г. и се намира в Парма, Италия. Той извършва оценки на риска, преди някои храни да бъдат продавани в ЕС. ЕОБХ предоставя научни съвети на Европейската комисия и страните от ЕС, за да им помогне да вземат ефективни решения за защита на потребителите. Той също така играе съществена роля в подпомагането на ЕС да реагира бързо на кризи в областта на безопасността на храните.

» Контрол

Съгласно правилата на ЕС се извършват строги проверки, за да се гарантира, че всички продукти, влизащи в хранителната верига, отговарят на съответните стандарти. Те включват тестове за вредни остатъци от ветеринарни лекарства, пестициди и замърсители като диоксини. Инспекторите на ЕС също посещават стопанства и предприятия, свързани с производството на храни. Националните органи извършват проверки на границите на ЕС, за да гарантират, че храните и животните, идващи от държави извън ЕС, отговарят на европейските стандарти.

» Добавки и подобрители на вкуса

Добавките в храните и ароматизантите са химически вещества, които се прибавят умишлено към храната, за да се подобри нейният вкус, текстура и външния ѝ вид или да се удължи периодът на нейната свежест. Тези продукти са регулирани, за да се гарантира, че те не представляват риск за човешкото здраве. Всички хранителни добавки, използвани в ЕС - включително консерванти, оцветители и подсладители - са проверени научно, за да се гарантира, че са безопасни за човешкото здраве преди употребата им да бъде разрешена. Това се прави за всеки отделен случай. След като бъдат разрешени, употребата им най-често се ограничава до определени количества в определени храни. Правилата на ЕС също така означават, че всички използвани хранителни добавки трябва да бъдат ясно обозначени върху опаковката на продукта. Ароматичните вещества могат да се използват в храните само ако е научно доказано, че не представляват риск за здравето на потребителите. В ЕС има над 2100 одобрени ароматични вещества, а около 400 се анализират от ЕОБХ.

» Безопасни ограничения за материалите влизащи в контакт с храните

Концепцията за материалите влизащи в контакт с храни включва всеки материал, който влиза в контакт с храна, например опаковки, машини за обработка, прибори за хранене и съдове. Правилата на ЕС установяват основните изисквания, за да се гарантира, че тези материали са безопасни. Всички вещества, използвани в производството на пластмасови опаковки за храни например, трябва да преминат оценка на безопасността от ЕОБХ, преди да могат да бъдат раз-

решени в ЕС. Настоящите закони на ЕС гласят, че материалите, които влизат в контакт с храни, не трябва да предизвикват никакви химични реакции, които могат да променят вкуса, външния вид, структурата или мириса на храната или да променят химичния му състав.

» **Ограничаване на фуражните добавки, остатъците от растителни и ветеринарни продукти**

Правилата на ЕС изискват добавките към фуражи, ветеринарни лекарства и продукти за растителна защита да преминат през пълна научна оценка, за да се докаже, че са безопасни за хората, животните и околната среда, преди да се получи разрешение за тяхното ползване. Ако се окаже, че не са безопасни, те биват забранени. В някои случаи се определят максимални граници за количеството остатъци в храната.

» **Подобряване хигиената на храните**

Бактериите, вирусите и паразитите могат да представляват сериозен риск за общественото здраве, ако не се спазват строги процедури за хигиена на храните. Добре известни примери включват заболявания, свързани със салмонела при домашните птици; листериите в млекопроизводството, месото и рибните продукти и СЕГ при говедата. За да се защитят гражданите на ЕС от тези рискове, правилата на ЕС изискват всеобхватен и координиран подход към хигиената на храните по цялата хранителна верига във всички страни от ЕС. Основната отговорност носят разбира се фирмите и хората, които произвеждат и продават храната. Те трябва да прилагат задължителни програми за самоконтрол. През 2003 г. ЕС въведе програми за контрол на салмонелата за птичите стада във всички държави-членки. Тези програми гарантират предприемането на подходящи и ефективни мерки за откриване и контрол на салмонела и други зоонотични бактерии на всички етапи от производствената верига. Превантивните действия се предприемат главно на ниво първично производство, за да се намали тяхното разпространение и риска, който те представляват за общественото здраве. В допълнение към тези програми за контрол се провеждат и други мерки за контрол по хранителната верига, по време на клане, преработка, дистрибуция, търговия на дребно и приготвяне на храни. В резултат на това, случаите на салмонелоза при хората са намалели с 60,5% за периода 2007-2011 г., а случаите, свързани с яйца и яйчни продукти, са намалели с 42,3% през същия период (намаление от 248 на 143 случая).

» **Намаляване заразяването на храните**

Правилата на ЕС относно замърсителите се основават на принципа, че нивата на замърсителите трябва да се поддържат толкова ниски, колкото е разумно, като се спазват добрите работни практики. За някои замърсители (например диоксини, тежки метали, нитрати) са определени максимални нива въз основа на научни препоръки с цел опазване на общественото здраве.

» **Насърчаване на подобрено хранене**

В днешния ЕС пет от седемте най-големи рискови фактора за ранна смърт са свързани с това, което ядем и пием: високо кръвно налягане, холестерол, индекс на телесна маса, недостатъчен

прием на плодове и зеленчуци и злоупотреба с алкохол. Индивидуалните страни от ЕС, а не ЕС, имат компетентността да се справят с предприемането на мерки в областта на общественото здраве, които да отговорят на тези предизвикателства. Някои инициативи обаче са координирани на равнище ЕС, например: в рамките на платформата на ЕС за действие в областта на диетата, физическата активност и здравето и групата на високо равнище за храненето и физическата активност. Двете обединяват представители от цяла Европа, за да се справят със здравословните проблеми, свързани със здравословното хранене, като затлъстяването и диабета.

» Подпомагане иновациите в храните

“Иновативните храни” са храни или съставки, които в миналото не са били използвани за консумация от човека. В ЕС правната дефиниция е, че те не са били използвани преди 1997 г. Примерите включват сукромалт, смес от захариди (подсладители), богати на малтоза, и гума гуар, бяло подобно на брашно вещество, произведено от царевича, за пускане в продажба през 2010 г. Всички нови храни или съставки, разрешени за продажба в ЕС, са преминали през научна оценка на безопасността. Когато властите дават разрешение за нови храни, то включва конкретни условия за това как те могат да бъдат използвани и как трябва да бъдат етикетирани.

» Ясно етикетирание

Правилата на ЕС за етикетирание на храните означават, че потребителите получават изчерпателна и точна информация относно съдържанието и състава на храните, което да им бъде в помощ, за да направят информиран избор за това, което ядат. Храната трябва да бъде ясно обозначена с основна информация за алергени и хранителна стойност, включително съдържанието на енергия, мазнини, наситени мазнини, въглехидрати, захари, протеини и соли. Етикетите на храните също включват информация за производителя, продавача, вносителя, условията за съхранение и подготовката на определени храни. Трябва да е невъзможно етикетите да бъдат премахнати и те трябва да бъдат лесни за четене и разбиране.

» Точни здравни претенции

Правилата на ЕС относно хранителните и здравните претенции се отнасят до случаите, в които производителите искат да представят храната като полезна за здравето, например на етикети или в реклама. Изказвания като “допринася за нормалната функция на сърцето” или “намалява холестерола” са примери за такива твърдения. Това се допуска само когато заявлението е научно обосновано и е потвърдено от оценка от ЕОБХ. В допълнение към 31 разрешени хранителни претенции, през май 2012 г. ЕС се съгласи да разреши 222 здравни претенции след повече от 4 600 заявления.

» Насърчаване на висококачествените и традиционни храни

Правилата за етикетирание също улесняват потребителите да идентифицират биологичните храни, качествените продукти или храните произведени по определен начин. Специфични логота на ЕС се използват за продукти, свързани със специфичен географски произход: защитено

наименование за произход (ЗНП) и защитено географско указание (ЗГУ); или тези, приготвени или произведени по традиционен начин: гарантирани традиционни специалитети (ГТС). Логото на ЕС за биологично земеделие може да бъде поставено върху всички предварително опаковани биологични хранителни продукти, произвеждани в ЕС, и гарантира, че стандартите на ЕС за биологично производство са изпълнени. В края на 2012 г. са регистрирани 1 138 продукта като ЗНП, ЗГУ или ГТС.

» Подобряване на здравето на животните и намаляване на заболяванията сред животните

Законът на ЕС за здравето на животните се основава на принципа, че превенцията е по-добра от лечението. Когато възникнат епидемии от болести по животните, съществуват планове за непредвидени случаи, за да се ограничи разпространението им, да се защитят рисковите животни и да се ограничи въздействието на кризите върху земеделските стопани, икономиката и обществото. Всяка година ЕС предоставя финансова подкрепа за предотвратяване, контрол и наблюдение на различни болести по животните. Това включва програми за ваксиниране, тестване върху животни, лечение и компенсация за умъртвяване. Като цяло, тези програми успешно допринесоха за намаляване на случаите на няколко болести в ЕС, включително бяс, СЕГ и салмонелоза.

» Строга система за разрешаване и маркетинг на генетично модифицирани организми

Генетично модифицираните организми (ГМО) са организми, чиито генетични характеристики са изкуствено модифицирани, за да им се даде ново свойство. Те могат например да бъдат растения или култури, които са устойчиви на суша, толерантни към хербициди или към определени насекоми, или които имат подобрена хранителна стойност. Пускането на пазара на ГМО в ЕС е строго контролирано. ГМО могат да се използват в ЕС само ако са предварително разрешени. Те се разрешават само след като бъдат счестени за безопасни за хората, животните и околната среда. След като бъдат разрешени, те трябва да бъдат адекватно наблюдавани за непредвидени последици. ГМО могат да бъдат разрешени за храни и фуражи и / или за отглеждане. Кандидатурите се управляват на равнище ЕС съгласно процедурата, предвидена в съответното законодателство на ЕС. Това включва оценка на заявлението от ЕОБХ, както и от националните органи на държавите-членки на ЕС. Комисията може да предложи да бъде разрешен ГМО само при наличие на благоприятна оценка на риска от ЕОБХ. Държавите-членки гласуват в рамките на регулаторен комитет относно решението за разрешаване, предложено от Комисията. След като даден ГМО бъде разрешен на равнище ЕС, държавите-членки могат да приемат предпазни клаузи на национално равнище, когато се установи сериозен риск за здравето или околната среда. Всеки продукт, съдържащ, състоящ се или произведен от разрешени ГМО, трябва да бъде етикетирани подобаващо, освен ако има неизбежно и непредвидено наличие на ГМО под 0,9%.

» Покриване на стандартите: редовни проверки в рамките на ЕС

Бизнес операторите носят основната отговорност да гарантират, че храната, която пускат на пазара, е безопасна. Строгите и редовни официални проверки, извършвани от органите на държавите-членки на ЕС, гарантират, че високите стандарти на ЕС за храни и фуражи са изпъл-

нени и поддържани. Официалният контрол се отнася до прилагането на правилата. Контролът се извършва редовно по отношение на всички оператори по веригата на хранително-вкусовата промишленост от независими, безпристрастни и добре обучени органи. Те трябва да използват най-съвременните техники и методи и разчитат на широка мрежа от официални лаборатории за всеки тест или анализ, необходими за проверка на спазването на правилата. Инспекторите на Европейската комисия в Хранителната и ветеринарна служба (ХВС) одитират националните органи и проверяват дали правилата на ЕС се спазват в целия ЕС. Те също така са активни в страните, които се готвят да се присъединят към ЕС и страните, изнасящи животни, растения, храни и фуражи за ЕС.

» Официален контрол на границите на ЕС

Граничният контрол на ЕС върху вноса на растения, животни, храни и фуражи е от съществено значение за опазване на здравето на животните, растенията и общественото здраве и за да се гарантира, че целият внос отговаря на стандартите на ЕС и може да бъде безопасно пуснат на пазара на ЕС. Контролът на границите е съобразен с различните продукти и стоки и с опасностите, които те биха могли да доведат за здравето.

» Ограничаване хранителните отпадъци

Над 100 милиона тона храна се губи всяка година в Европа - загубите от селскостопански храни и изхвърлянето на риба не се включват в тези оценки. Налице е на всички нива на хранителната верига: в първичното производство, хранително-вкусовата промишленост, търговията на дребно / едро, хранителните услуги (кетъринг) и на потребителското ниво. Това има екологични, икономически и социални въздействия. ЕС възнамерява да намали до минимум равнището на хранителните отпадъци до 2020 г. като част от своята стратегия за ефективно използване на ресурсите. Една от краткосрочните инициативи е да се повиши осведомеността на потребителите за хранителните отпадъци.

4.4

Практически идеи за гарантиране на безопасността на храните

Сфера	Изисквания
Обучение	<ul style="list-style-type: none">• Трябва да бъдете добре обучен за техниките за безопасно хранене. Налице са много възможности и не е необходимо обучението да бъде формално. Например, завършекът на всички модули по "I`M ALERT" отговаря на това изискване. "I`M ALERT" е онлайн обучителен пакет, наличен на адрес: www.imalert.com.au• Повтаряйте обучението на всеки три години
Лична хигиена	<ul style="list-style-type: none">• Добрата хигиена на ръцете е от съществено значение за предотвратяване на заболявания пренасяни чрез храната• Мийте ръцете си:<ul style="list-style-type: none">– Преди да започнете подготовката на храната– След посещение на тоалетната– След като си издухате носа– След смяна на пелени– След като сте докосвали сурово месо, и т.н.• Покривайте раните с водоустойчиви превръзки• Не боравете с храна ако имате симптоми на диария, повръщане, треска, болно гърло с температура, жълтеница. Тези симптоми означават, че може да страдате от заболяване, което може да бъде предадено на други хора.
Избор на продукти	<ul style="list-style-type: none">• Проверявайте крайния срок на употреба на хранителните продукти и състоянието на опаковката преди да закупвате каквито и да било храни. Бележка: има важна разлика между означенията „използвайте до“ и „най-добър до“. Един продукт може вече да не е безопасен за консумация, ако е минал датата „използвайте до“. Датата „най-добър до“ означава датата, на която качеството на храната спада, но най-вероятно все още е безопасна за консумация.• Не използвайте храни с повредени опаковки• Не използвайте сурово мляко от крави и кози, защото то може да не е безопасно за децата• Отгледаните в домашни условия зеленчуци са чудесни за децата – само отстранете видимите замърсявания и измийте с течаща вода• Домашните яйца също са чудесни – само ги изчистете от видимите замърсявания и ги пригответе внимателно. Избягвайте да използвате яйца, които са спукани или прекалено мръсни

Съхранение	<ul style="list-style-type: none">• Дръжте сертифицираните храни отделно от домашните такива, защото първите трябва да отговарят на законовите изисквания. Използвайте отделни шкафове, хладилници или контейнери, за да избегнете смесване. <p>Охладена храна</p> <ul style="list-style-type: none">• Дръжте охладените храни на температура под 5 °С. Най-лесният начин да направите това е като имате термометър в хладилника и често проверявате температурата. Не е необходимо да си я записвате• Следвайте инструкциите за съхранение на етикета• Домашно приготвени храни могат да се съхраняват в хладилник за не повече от два до три дни• Миризмата и вида на храната не са достатъчно добър знак за качеството на храната. Бактерии, които причиняват заболявания, не винаги развалят видимо храната или я карат да мирише лошо• Съхранявайте сурови меса на място, откъдето не могат да капят сокове върху готова за консумация храна. Дръжте ги на най-ниския рафт, в отделен сектор в хладилника или в запечатан контейнер <p>Замразена храна</p> <ul style="list-style-type: none">• Дръжте храната замразена и не я замразявайте повторно ако вече е започнала да се размразява• Следвайте инструкциите на производителя за времето за съхранение, размразяването и приготвянето
-------------------	---

Сфера	Изисквания
Подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Не пипайте готови за консумация храни с голи ръце. Използвайте ръкавици, щипки или нещо подобно • Мийте плодовете и зеленчуците с течаща вода преди да нарежете и сервирате • Пригответе суровите меса по начин, който да не им позволява да заразят други храни. Използвайте отделни дъски за рязане и прибори за обработване • Покривайте предварително приготвени храни с фолио или ги съхранявайте в затворени контейнери • Не използвайте храни, които са отвъд срока „използвай до“ • Размразявайте храните в хладилника, под течаща студена вода или в микровълнова. Ако използвате микровълнова гответе храната веднага
Готвене на ястията	<ul style="list-style-type: none"> • Загрявайте ястията, приготвени от сурови продукти до над 75 °C • Термометър трябва да се използва за проверяване температурата на храната • Винаги поставяйте датчика на термометър в центъра на храната и изчакайте докато отчитането се стабилизира
Охлаждане	<ul style="list-style-type: none"> • Ако пригответе ястията предварително, важно е да охладите храните до под 5 °C колкото е възможно по-бързо • Веднага щом от храната спре да излиза пара, трябва да я вкарате в хладилника • Ускорете охлаждането като поставите храната в малки контейнери, които поставите в хладна вода или на по-хладно място • Обозначете контейнера с ястието с датата на неговото приготвяне
Повторно загряване	<ul style="list-style-type: none"> • Загрявайте повторно ястията докато станат толкова горещи, че от тях да излиза пара • Няма конкретна температура до която да загрявате повторно • Ако използвате микровълнова, използвайте контейнер, който е безопасен за целите
Услуги	<ul style="list-style-type: none"> • Използвайте щипки или носете ръкавици, когато боравите с или сервирате готова за консумация храна • Не позволявайте развяеми храни да стоят извън хладилник повече от четири часа

Сфера	Изисквания
Почистване и стерилизация	<ul style="list-style-type: none"> • Поддържайте кухнята чиста • Пейките трябва да бъдат изчистени с гореща, сапунена вода и да са оставени да изсъхнат • Храната влиза в контакт с различни повърхности като прибори, дъски за рязане, чинии и чаши, които трябва да бъдат стерилизирани старателно в края на деня • Използвайте отделни чашки и чинийки за всяко дете • Най-лесният начин за почистване на прибори, дъски и прочие е като използвате миялна машина. Ако вашата машина има цикъл за стерилизация, използвайте го, когато миете прибори и съдове, които сте ползвали за приготвяне и консумация на безопасни храни • Химически стерилизатори също може да се използват
Помещения	<ul style="list-style-type: none"> • Поддържайте помещенията да са без вредители и гарантирайте, че кухнята е свободна от всякакви насекоми, като поставите комарници и мрежи на всички врати и прозорци и ги дръжте плътно затворени по време на приготвянето на храна • Не допускайте домашни любимци в кухнята

<p>Детски храни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предварително приготвени храни за малки деца трябва да се поставят в хладилник веднага след като пристигнат и трябва да бъдат обозначени с името на детето и датата на тяхното приготвяне • Изисквайте от родителите да предоставят стерилизирани бутилки и съдове <p>Приготвяне на бебешка храна</p> <ul style="list-style-type: none"> • Измийте си ръцете преди да направите сместа • Използвайте прясна вода за всяка доза и я кипнете първо • Позволете на водата да се охлади, след това отмерете необходимото количество и го сипете в бутилката • Добавете количеството суха храна като следвате указанията на кутията • Затворете плътно бутилката и разклатете хубаво, за да размесите сухата храна • Проверете температурата на китката си преди да дадете шишето на бебето • Изхвърляйте храна, останала час след храненето на бебето • Готовата смес за бебето може да се съхранява в хладилника до 24 часа или на стайна температура до 1 час <p>Загряване на готови храни / кърма</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поставете бутилката в топла до гореща вода докато достигне правилната температура за хранене, но не повече от 10 минути • Не разклащайте кърмата: търкаляте я, за да гарантирате равномерна температура • Използването на микровълнова фурна не се препоръчва, защото тя не загрява равномерно и може да се получат „горещи места“, които да изгорят устата на бебето • Не използвайте микровълнова за загряване на кърма, защото това убива полезните за имунната система свойства
<p>Екскурзии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ако изведете детето на разходка, внимавайте колко време ще бъде излетът/разходката и колко време храната ще бъде извън температурен контрол. Най-добре е да използвате ледени кубчета в хладна чанта или хладилна чанта, за да предотвратите развитието на бактерии.

4.5

Добра хигиена на храните

Добрата хигиена на храните е от съществено значение за училищните заведения за хранене, за да се приготвя и предлага храна, която е безопасна за ядене. Така че, въпреки че може да не съществува конкретно правно изискване зад всеки съвет в този раздел, все пак е много важно персоналът на училищния стол да разбере каква е добрата хигиена на храните и да следва тези съвети. Добрата хигиена на храните помага:

- Да се спазва закона
- Да се намали риска от отравяния сред потребителите (деца)
- Да се защити репутацията на организацията

Четири основни момента, които трябва да се помнят по отношение на хигиената на храните, са:

- кръстосано замърсяване
- почистване
- охлаждане
- готвене

Тези 4 момента помагат на екипа в училищните заведения за хранене да предотвратяват повечето проблеми свързани с безопасността на храните.

Кръстосано замърсяване

Кръстосано замърсяване е, когато бактериите се разпространяват между храна, повърхности или оборудване. Това е най-вероятно да се случи, когато сурова храна докосне (или капки от нея пръснат) готови за консумация храни, оборудване или повърхности. Кръстосаното замърсяване е една от най-честите причини за хранително отравяне.

Направете следните неща, за да го избегнете:

- почистете и дезинфекцирайте добре работните повърхности, дъските за рязане и оборудването, преди да започнете да приготвяте храната и след като сте ги използвали за приготвяне на сурова храна;
- използвайте различни инструменти (включително дъски за нарязване и ножове) за сурово месо / домашни птици и готови за консумация храни, освен ако те не могат да бъдат дезинфекцирани топлинно, например в търговска съдомиялна машина;
- измийте ръцете си, преди да пригответе храната;
- измийте добре ръцете си, след като докоснете сурова храна;
- винаги съхранявайте суровата и готовата за консумация храна на различни места, това се отнася и за опаковани суровини и готови за консумация храни;

- съхранявайте суровата храна под готовата за консумация храна в хладилника. Ако е възможно, използвайте отделни хладилници за сурови и готови за консумация храни;
- осигурявайте отделни работни зони, складови помещения, облекло и персонал за работа с готови за консумация храни;
- използвайте отделни машини и оборудване, като вакуумни опаковъчни машини, резачки и мелници, за сурови и готови за консумация храни;
- отделни почистващи материали, включително кърпи, гъби и кърпи, трябва да се използват в местата, където готовите за консумация храни се съхраняват, обработват и приготвят;
- Уверете се, че вашият персонал знае как да избегне кръстосаното замърсяване.

Почистване

Ефективното почистване отстранява бактериите от повърхността на ръцете, оборудването и повърхностите. По този начин то помага да бъде предотвратено разпространяването на вредни бактерии в храната. Трябва да правите следните неща:

- Бъдете сигурни, че персоналът си мие ръцете внимателно преди да обработва храна;
- Почиствайте и дезинфекцирайте зоните, в които работите с храна и оборудването, което използвате за целта между различните задачи, особено след като сте работили със сурова храна;
- Почиствайте постоянно. Почиствайте внимателно използвани прибори, разлята храна и прочие;
- Използвайте почистващи и дезинфекциращи продукти, които са подходящи за целта и следвайте инструкциите на производителите;
- Не оставяйте да се натрупват хранителни отпадъци.

Охлаждане

Правилното охлаждане на храната помага да се спрат вредните бактерии. Някои храни трябва да бъдат съхранявани охладени, за да бъдат безопасни, например храна с дата на употреба, готвени ястия и други ястия готови за консумация като приготвени салати и десерти. Много е важно да не оставяте тези видове храни на стайна температура. Така че, не забравяйте да направите следните неща:

- да проверявате охладената храна при доставката, за да сте сигурни, че е достатъчно студена;
- да поставяте храна, която трябва да се охлади веднага в хладилника;
- да охлаждайте приготвената храна възможно най-бързо и да я поставяте в хладилника;
- да съхранявате охладената храна от хладилника за възможно най-кратко време след времето на приготвянето;
- редовно да проверявате дали хладилникът и хладилните витрини са достатъчно студени.

Готвене

Продължителното готвене убива вредните бактерии в храната. Затова е изключително важно да се уверите, че храната се приготвя правилно. При готвене или подгряване на храна винаги проверявайте дали е горещо през цялото време. Особено важно е да се уверите, че внимателно готвите домашни птици, свинско месо и продукти, произведени от мляно месо, като бургери и колбаси. Това е така, защото може да има бактерии в средата на тези видове продукти. Те не трябва да се сервират розови или алангле и трябва да са изцяло горещи. Цели разфасовки говеждо и агнешко, като пържоли, котлети и цели стави, могат да се сервират розови / алангле, стига да са напълно запечатани отвън.

4.6

Здравословни и нездравословни методи за приготвяне на храна и тяхното значение

Здравословната услуга по предлагане на храна:

- прави лесно за учениците да избират здравословни закуски и ястия
- предлага разнообразие от питателни храни
- насърчава консумацията на храни, които попадат в обхвата на диетичните ръководства за деца и юноши
- може да бъде стожер на устойчивото и дългосрочно обучение по здравословно хранене
- в допълнение и подкрепа е на училищната програма
- включва ученици, родители и широката общественост
- неразделна част е от цялостната здравословна училищна среда
- е по-добре приета, когато е приятна

Готвенето винаги трябва да запазва хранителната стойност на храната и да гарантира, че неговите продукти са здравословни.

Готвенето има следните здравословни цели по отношение на храната:

- хигиенни: високата температура, поддържана за известно време, унищожава патогенните микроорганизми и определени токсични съставки, налични в храната.
- сензорни: повишава привлекателността на храната.
- хранителни: то повишава бионаличността на някои хранителни съставки и подпомага усвояемостта им.
- технологични: деактивира ензимите, които развалят храната, повишавайки по този начин възможностите за съхранение.

- намаляване на хранителната стойност (загуба на аминокиселини, термолабилни витамини и минерални соли чрез разтваряне);
- загуба на водоразтворими витамини по време на кипене, сред които най-изследваната заради високата си реактивност и разтворимост във вода е витамин С, често използван като индекс на промените по време на топлинната обработка; докато за мастноразтворимите витамини най-голяма загуба се получава при пърженето на храни. Най-термоустойчивите витамини при готвене са витамин D и K, ниацин, биотин, рибофлавин, пиридоксин; термостабилните, които бързо се разрушават от топлината, са витамини А и С, фолиева киселина, тиамин, пантотенова киселина.

Количеството използвана вода има право пропорционално въздействие върху загубата на водоразтворими витамини. Много интересна алтернатива е задушаването, което може да се постигне с кошници, поставени в традиционни тенджери или специални уреди за готвене на пара, които позволяват да се приготвят няколко храни едновременно. Колкото по-ниска е загубата на водоразтворими вещества, толкова по-високо е органолептичното качество на продукта.

Оптимални примери за готвене и как да пригответе храната у дома:

- макаронени изделия или ориз: за предпочитане използвайте леки подправки, като доматен сос, сос от постно месо, сезонния зеленчуков сос с добавяне на нерафиниран зехтин в края на готвенето, бульон от пресни зеленчуци, месен обезмаслен бульон;
- Яйца: предпочитайте яйцата от категория “а” (“пресни яйца”) и яйчен код 0 (органично произведени яйца) или яйчен код 1 (яйце от свободно отглеждане); готвенето може да бъде твърдо, разбъркано в незалепваща се тава за печене или във фурната;
- млечни деривати: използване на сирене като: моцарела, прясно сирене от касиота, сирене от кравешка рикота, сирене от овче рикота, меко сирене, сирене от пармиджана, сирене скаморца;
- обработени месни продукти: сурова шунка без консерванти (възможно е с ниско съдържание на мазнини или видима мазнина), шпек и други колбаси (ограничете консумацията на сушени меса, на мортадела, колбаси и кренвирши);
- месо: използвайте постно месо от възрастни говеда, пилешки гърди и пуйки, постно заешко месо, постно свинско месо. Режими на готвене: варене в тенджера под налягане, на пара, на пържола, печени във фурната с мляко и / или лимонов сок, задушени с добавяне на масло в края на готвенето (никога да не се соли месото преди готвене);
- морски дарове: мазни риби, филе от пъстърва, филе от морски език, треска или мерлуза, калкан, морска трева и т.н. Режими на готвене: варени или на пара, подправени със сурово масло и магданоз, изпечени във фурната с мляко или лимонов сок и / или със сурово необработено маслиново масло в края на готвенето, изпечени в тиган с незалепващо дъно с галета и лимонов сок. Замразената риба трябва да се разтопи бавно в хладилника и да се използва бързо;
- бобови растения: боб, грах, нахут, леща, едър боб, соя. Режими на готвене: за да се увеличи смилаността на бобовите растения, да се поставят в студена вода в продължение на 12 часа като водата често се подменя. След това ги варете с различни зеленчуци (моркови, лук, целина) или ги използвайте като зърнени закуски (ечемик, ориз и т.н.).

- зеленчуци: зеленчуците трябва да са разнообразни, като за предпочитане са сезонните зеленчуци при избягване на първите беритби. Режим на готвене: пара, приготвяне под налягане или сурови. Сезонните зеленчуци могат да се използват като подправка за основните ястия. Не забравяйте, че картофите не са зеленчуци, а заменят хляба и макаронените изделия.
- плодове: използвайте пресни сезонни плодове, избягвайте първите беритби;
- зехтин: препоръчително е да се използва необработено маслиново масло в края на готвенето, като се спазват препоръчителните количества, за да се оптимизира контрола на теллото на детето;
- сол: не прекалявайте със солта; за предпочитане използвайте йодирана сол, не сервирайте храни с подобрители на аромата на основата на мононатриев глутамат;
- ароматизиращи средства: избягвайте употребата на препарати за пържене, евентуално използвайте ароматични билки (риган, розмарин, мащерка, магданоз, босилек, градински чай, семена от копър и други) и подправки (пипер, лют червен пипер, шафран, кърби и др. .).

4.7

Как да правим комбинациите привлекателни

В статия, публикувана неотдавна в американското списание за детска медицина (Jama) относно проучване, проведено в Харвардския университет по медицина, е доказано, че приготвянето на храна по по-привлекателен начин може да гарантира, че дори и най-недолюбваните ястия може да бъдат оценени от децата. Един от най-големите проблеми, пред които са изправени майките, е отхвърлянето на плодовете и зеленчуците: въпреки че са цветни и красиви, децата ги отказват. И все пак не е невъзможно децата да обичат зеленчуците, просто трябва да ги направим по-стимулиращи за окото, като използваме въображение и креативност в кухнята.

Как? Например, вдъхновение от карикатури и от илюстрациите на любимите им книги.

Цветовете и закръглените смешни форми, напомнящи за животните, фермите, ежедневните предмети, които малките познават, трябва да доминират. Например, може да е забавно да се опитате да построите лодка за зеленчуци: използвайте хубава мека и сладка пиперка, жълта или червена, нарязана на дължина и изчистена от семена и нишки, вкарайте централно пръчка (мачта), която да пробие основата на лодката и я закрепете с кубче сирене. След това подгответе вкусен пълнеж за основата на лодката, например мус от риба тон или рикота с картофено пюре или грах, или прясна салата, направена от много кубчета зеленчуци, царевича и моркови. Нарезете сиренето на тънки филии и направете платно, което може да бъде закрепено към мачтата на кораба със сламка - това е едно игриво и апетитно допълнително ястие.

За да се направи вкусна и неустоима порция зеленчуци, е желателно да се съберат прости ястия с няколко съставки в различни и весели цветове, които да бъдат изрязани по такъв начин,

че да приемат симпатични форми. Например: лице на клоун, направено от хляб, зеленчуци и сирене или много малки животни, изработени от малки кубчета зеленчуци (дори варени или например печени във фурната), са прости идеи, които правят момента на хранене наистина вълнуващ.

4.8

Представяне на ястията



„Детската здравословна порция“ е визуално ръководство, което помага да се образуват и насърчават децата да се хранят добре и да продължават да се движат. Накратко, графиката включва примери за най-подходящите храни, които да вдъхновяват подбора на здравословни ястия и закуски, и подчертава физическата активност като част от уравнението за здравословен начин на живот.

Детската здравословна порция е създадена от експерти по храненето в Харвард Т.Н. Чан училище за обществено здравеопазване, основано на най-добрите съществуващи науки, за да подобри визуалното ръководство, предоставено от иконата на MyPlate на Министерството на земеделието на САЩ. Детската чиния отразява същите важни послания като табелата за здравословно хранене, с основен фокус върху качеството на диетата, но е предназначена да улесни допълнително преподаването на поведение за здравословно хранене на децата.

4.9

Оформяне на здравословна и балансирана диета

Храненето с разнообразие от храни прави нашите закуски, обеда и вечерта интересни и ароматни. Това е и ключът към здравословния и балансиран хранителен режим, тъй като всяка храна има уникална комбинация от хранителни вещества - макроелементи (въглехидрати, протеини и мазнини) и микронутриенти (витамини и минерали). Детската здравословна порция предлага план, който да ни помогне да избираме най-добрите ястия. Половината от чинията трябва да е заета от цветни зеленчуци и плодове (както и предпочитането им като закуски), а другата половина трябва да е разделена между пълнозърнести храни и здравословен протеин:

- Колкото повече са зеленчуци и колкото по-голямо е тяхното разнообразие, толкова по-добре.
- Картофите и пържените картофи не се считат за зеленчуци поради отрицателното им въздействие върху кръвната захар.
- Яжте много плодове от всички цветове.
- Изберете цели плодове или нарязани плодове (вместо плодови сокове, ограничавайте плодовия сок до една малка чаша на ден).
- Избирайте пълнозърнести храни или храни, приготвени с минимално преработени пълнозърнести суровини. Колкото по-малко се обработват зърната, толкова по-добре. Пълнозърнесто брашно, кафяв ориз, киноа и храни, приготвени с тях, като пълнозърнестите макаронени изделия и 100% пълнозърнест хляб, имат по-лек ефект върху кръвната захар и инсулина, отколкото белия ориз, хляба, пицата и други рафинирани зърна. Изберете боб и грах, ядки, семена и други растения, съдържащи здравословни протеини, както и риба, яйца и птици. Ограничете червеното месо (говеждо, свинско, агнешко) и избягвайте преработените меса (бекон, деликатеси, хот-дог, колбаси). Също така е важно да запомните, че мазнините са необходима част от нашата диета и най-важното е какви мазнини ядем. Трябва редовно да избираме храни със здравословни ненаситени мазнини (като риба, ядки, семена и здравословни масла от растения), да ограничаваме храни с високо съдържание на наситени мазнини (особено червено месо). Да използваме здравословни масла с растителен произход, например от натурални маслини, рапица, царевича, слънчоглед и фъстъчено масло при готвене или подправяне на салати и зеленчуци. Ограничете маслото до случайна употреба.

Млечните храни са необходими в по-малки количества от другите храни в нашето меню:

- избирайте неароматизирано мляко, обикновено кисело мляко, малки количества сирене и други неподсладени млечни продукти;
- млякото и други млечни продукти са добър източник на калций и витамин D, но оптималният прием на млечни продукти все още не е определен и изследванията все още са в процес без да има окончателна позиция. При деца, които консумират малко или никакво мляко, попитайте лекаря за възможните добавки на калций и витамин D;
- водата трябва да бъде предпочитаната напитка при всяко хранене и закуска, както и когато сме активни: водата е най-добрият избор за утоляване на нашата жажда. Тя също така е без

- добавена захар, и е толкова достъпна;
- ограничавайте сока, който може да има толкова захар, колкото една газирана безалкохолна напитка, до една малка чаша на ден и избягвайте захарни напитки като сода, плодови напитки и спортни напитки, които осигуряват много калории и практически нямат други хранителни вещества. С течение на времето пиенето на захарни напитки може да доведе до повишаване на телото и да увеличи риска от диабет тип 2, сърдечни заболявания и други проблеми.

Като цяло основното послание е да се съсредоточим върху качеството на диетата. Видът въглехидрати в диетата е по-важен от количеството им, защото някои източници на въглехидрати - зеленчуци (различни от картофи), плодове, пълнозърнести храни и боб - са много по-здравословни от захарта, картофите и храните от бяло брашно. Детската здравословна порция не включва захарни напитки, сладкиши и други нездравословни храни. Това не са ежедневни храни и трябва да се консумират рядко, ако изобщо. Детската здравословна порция насърчава използването на здравословни видове олио вместо други видове мазнини.

4.10

Аспекти на автономията на децата на обяд

Автономното дете е резултат не само от генерично доброто образование, осигурено единствено от родителите му, а от образователни стратегии, формиращи в течение на дълго време. Родителите на малкото дете често си мислят, че то постоянно има нужда от всичко и по тази причина се намесват непрекъснато, като му отнемат всякаква възможност за автономия. Действията, насочени към автономията на детето в дома, са първата стъпка за генериране на активни и автономни умове.

Когато говорим за концепцията за автономия при децата, не можем да пропуснем да посочим метода Монтесори, който дава някои идеи за пълноценен обяд в пълна свобода. Методът Монтесори е образователна система, разработена от Мария Монтесори, педагог, философ, лекар, детски невропсихиатър и италиански учен, международно известна с образователния метод, който носи името ѝ. Този метод се практикува в около 20 000 училища по света, обслужващи деца от раждането им до осемнадесетгодишна възраст. Монтесорийската педагогика се основава на независимостта, свободата да избира собствения образователен път (в рамките на кодифицираните граници) и уважението към естественото физическо, психологическо и социално развитие на детето. Според педагозите, за да се стремят към автономия при децата, родителите трябва да им покажат (да не преподават, но да демонстрират чрез пример и имитация), че могат да се грижат за себе си и да го вършат добре, да се научат да се хранят, да почистват масата, да си наливат вода и дори да си нарежат храна самостоятелно.

Примери на стратегии и дейности, насърчавани от метода Монтесори:

В детските градини всичко е пригодно за техните нужди: има ниска масичка с подходящи столчета, където децата могат да се хранят удобно и без да им се налага да се катерят, могат да си сервират взаимно и да се научат да бъдат самостоятелни. Удома може да се намери компромис: ниска масичка може да се използва за закуска и междинни хапвания, а висок и лесен за ползване стол – за сядането на масата заедно със семейството. За да се постигне по лесно автономността на децата, трябва да им се предоставят подходящи прибори, чинийки и чашки, столове, които им позволяват да са на същата височина на масата и в същото време да слизат самостоятелно.

Децата са необикновени: от най-ранна възраст те умеят да готвят, да месят, да режат, да изстискват; някои готварски дейности лесно могат да им бъдат поверявани: да изстискват портокали и лимони; да режат банани с малко ножче; да мажат филийката със сладко; да месят тестото за пицата и да му слагат подправки; да месят тесто за сладки и да ги декорират; да мерят съставки-те на кекса и да ги смесват. Важно е децата да участват в кухнята, защото така те се запознават с храната, с нейната структура, произход, аромати и вкусове. Те ще бъдат по-предразположени да опитват зеленчуци и плодове ако сами са си ги нарязали или приготвили. Включвайте децата в слагането и разчистването на масата, както и в подреждането на приборите, чиниите и чашите. Монтесори използва съдове от стъкло и керамика, защото това са материали, с които може да се учиш от грешките си: хвърлена на пода стъклена чаша ще се пръсне на парчета. Детето се учи от опита си, че крехкият предмет трябва да бъде използван с внимание. Децата обичат да чистят къщата: бършат пода, бършат прах, метат, мият съдове и зареждат миялната машина.

Важно е да бъде уловена тази възможност и да бъдат насърчени да продължават да правят всички тези неща. Трябва да помагат на своите родители да чистят и да слагат масата. Това е един добър начин да се научат колко цапат.

Ако хвърлят храна на земята – ще трябва да си изчистят и ето го Монтесори методът: децата се учат автоматично, от опита или грешката, че храна на земята означава замърсяване и че не е приятно да се чисти! Важно е да се помни, че монотонността играе важна роля: много деца не ядат, защото на масата има все едни и същи неща. Трябва да има разнообразие от съставки и храни; децата трябва да участват в пазаруването и да бъдат насърчавани да избират зеленчуци по свой избор, според цвета, миризмата, плътността и красотата им.

От друга страна има деца, които искат да ядат едни и същи неща постоянно. От родителите се очаква да съчетаят въпросните любими храни с нещо различно всеки ден.

Тайната да се преодолее избирателността на децата е зеленчуците да бъдат сервирани преди всичко останало, така че децата да ги изядат докато са много ладни. На последно място трябва да признаем, че всяко дете има собствени предпочитания: не харесва определени храни, но пък има толкова други за опитване!

ИЗТОЧНИЦИ

1. European Commission - Directorate-General for Communication, *From farm to fork: safe and healthy food for everyone* (ISBN 978-92-79-42439-7)



АНЕКС



Анекс 1 Цветовете на храните

Цвят	Храна	Хранителни вещества	Полезни за
Червен	Ябълки, червено зеле, червен лук, червени чушки, ягоди, домати, череши, диня, нар	Флавоноиди, Ликопен, Витамин С, Фолат	Сърцето и паметта
Оранжев/жълт	Пъпеш, моркови, тиква, лимон, жълти чушки, ананас, картофи, манго, портокал, праскова, банани, царевица	Бета каротен, Витамин А, Витамин С	Очите, сърцето, имунитета
Зелен	Краставици, целина, броколи, зелени чушки, грах, зелен боб, зеле, рукола, спанак, киви, ябълки, авокадо, аспержи, грозде	Хлорофил, Витамин К, изотиоцианти, омега-3 мастни киселини	Кости, зъби, очи
Син/лилав	Боб, цвекло, боровинки, сливи, къпини, смокини, патладжан	антоцианин	Памет и здравословно стареене
Бял	Лук, гъби, джинджифил, ряпа, пащърнак	флавоноиди	Сърце, поддържане добри нива на холестерола

Анекс 2 Калинки от домати



Анекс 3 Смешни лица



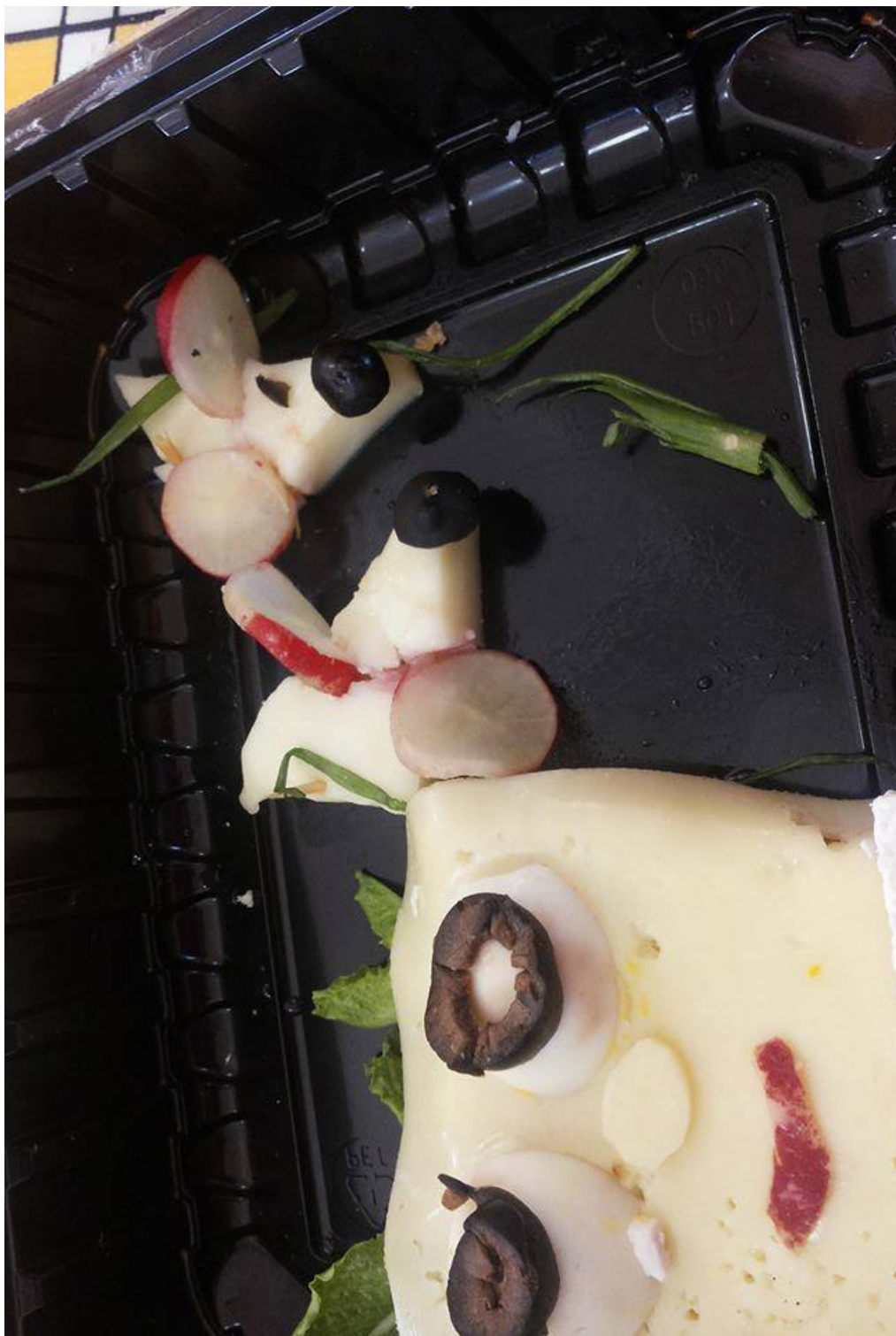
Анекс 4 Плодови шишчета 1



Анекс 5 Плодови шишчета 2



Анекс 6 Мишлета



РЕШЕТЕ КРЪСТОСЛОВИЦАТА И НАМЕРЕТЕ КОЙ Е СКРИТИЯТ ЗЕЛЕНЧУК

Как да работите с текущия документ:

1. Можете да копирате таблицата и да я отпечатате с буквите за всеки плод или зеленчук. След това дайте буквите на децата и ги помолете да ги съберат за всеки плод или зеленчук от кръстословицата.
2. За по-малки деца можете да отпечатате таблицата и да поставите снимките на всеки плод и да ги помолите да ви разкажат какво знаят за него.
3. Можете да начертаете кръстословицата на дъската и да поставите пред децата всички плодове и зеленчуци, които участват. След това, като дадете описание и повече информация за всеки плод и зеленчук да ги накарате да го открият на масата и да напишете неговото име на съответното място в кръстословицата.

ДУМИ ЗА ОТГАТВАНЕ:

1. Този плод е оранжево-червен, може да е мъхест или не. Расте през лятото и е толкова сочен. От него баба прави компот или компютюр.
2. Този зеленчук е като малки зелени топчета.
3. Жълто-оранжева – печена или варена – всякак си е вкусна. Има семки вътре, които също са много вкусни за хапване. Можеш дори да направиш супа от нея.
4. Този пурпурен плод расте на дървета - понякога се нарича син, сладък е и е готов в края на лятото, началото на есента. Можете да направите конфитюр от него.
5. Понякога се нарича кралицата на плодовете - тя е вкусна и сочна, кръгла и се предлага в различни цветове - червено, жълто, зелено. Можете да направите сок и конфитюр от нея, а също и пай.
6. Този плод е много сладък, може да бъде зелен или червен, ядете го през лятото и може да направите стафиди от него.
7. Много странен зеленчук – зелен и дълъг, с пъпчици на върха. Яде се варен, печен или пържен.
8. Той е жълт, сладък и формата му е като сълза. Има и зелени такива, които също са много сладки.
9. Трудно е да се досетите - това е плод, който расте на дърво, изглежда оранжево-червено отвън и има яркочервени семена.

Ще получите лилав зеленчук, с продълговата форма и зелено „капаче“ – с него се прави къпоолу.

				5.Я		7А		
				Б	6.Г	С	К	
				Ъ	Р	П	Р	
	2.Г			Л	О	Е	У	
	Р		4.С	К	З	Р	Ш	
1. П	А	3.Т	Л	А	Д	Ж	А	Н
Р	Х	И	И		Е	И		А
А		К	В					Р
С		В	А					
К		А						
О								
В								
А								

ОТГОВОРИ:

1. Този плод е оранжево-червен, може да е мъхест или не. Расте през лятото и е толкова сочен. От него баба прави компот или компютюр. (праскова)
2. Този зеленчук е като малки зелени топчета (грах)
3. Жълто-оранжева – печена или варена – всякак си е вкусна. Има семки вътре, които също са много вкусни за хапване. Можеш дори да направиш супа от нея.(тиква)
4. Този пурпурен плод расте на дървета - понякога се нарича син, сладък е и е готов в края на лятото, началото на есента. Можете да направите конфитюр от него. (слива)

5. Понякога се нарича кралицата на плодовете - тя е вкусна и сочна, кръгла и се предлага в различни цветове - червено, жълто, зелено. Можете да направите сок и конфитюр от нея, а също и пай. (ябълка)
6. Този плод е много сладък, може да бъде зелен или червен, ядете го през лятото и може да направите стафиди от него. (грозде)
7. Много странен зеленчук – зелен и дълъг, с пъпчици на върха. Яде се варен, печен или пържен. (аспержи)
8. Той е жълт, сладък и формата му е като сълза. Има и зелени такива, които също са много сладки. (круша)
9. Трудно е да се досетите - това е плод, който расте на дърво, изглежда оранжево-червено отвън и има яркочервени семена (нар)

Ще получите лилав зеленчук, с продълговата форма и зелено „капаче“ – с него се прави кьополу. (патладжан)



Анекс 9 Пенеруга



Анекс 10 Кораб слънце



16 октомври: Световен ден на храната

Снимка № 1

Знаете ли, че...? 30 интересни факта за храните



1. Лимоните съдържат повече захар от ягодите.
2. Медът е единствената естествена храна, която никога не се разваля.
3. Ябълките са много по-ефективни в това да ви разбудят сутрин, отколкото кафето.
4. Оризът е основна храна за 50% от населението на света.
5. Яйцето съдържа всички познати витамини с изключение на витамин С.
6. Най-старият известен зеленчук е грахът.
7. Кокошката снася средно по 228 яйца годишно.
8. Морковите съдържат 0% мазнини.
9. Бананите съдържат 75% вода, а краставиците 96%.
10. Най-голямо количество витамин С в плодовете е концентрирано в кората.
11. В Япония може да си купите квадратни дини.
12. Съществуват повече от 15 000 вида ориз.
13. Съществуват повече от 7000 вида ябълки.
14. Човек консумира средно един тон храна и вода годишно.
15. Зелето съдържа 91% вода.
16. Пшеницата е най-широко разпространеното растение в света.
17. Боровинките са един от най-мощните антиоксиданти.
18. За да произведат един килограм мед пчелите трябва да посетят 4 милиона цветчета и да прелетят разстояние, равняващо се на четири пъти обиколката на земята.
19. Един морков осигурява повече от 200% от препоръчителния дневен прием на витамин А.
20. Лукът, ябълката и картофът имат еднакъв вкус. Различните им аромати създават усещането, че и вкусът им е различен.
21. Ябълките съдържат 25% въздух, поради което поставени във вода те не потъват.
22. В миналото доматите са били считани за отровни.

23. Изложено на слънчева светлина млякото губи голяма част от съдържащите се в него витамини.
24. За разлика от другите плодове крушата зрее отвътре навън.
25. Боровинките подобряват паметта.
26. Фъстъците се използват за направата на динамит.
27. Една ябълка удължава човешкия живот с 5 минути.
28. Оцветителите, добавяни в храните правят децата хиперактивни.
29. Човек прекарва около 5 години от живота си в хранене.
30. Ягодите са единствените плодове, чиито семена са разположени във външната им част.

2. Интересни експерименти с храна

Дишат ли растенията?

Всеки знае, че човекът може да живее повече от около месец без храна, няколко дни без вода и едва няколко минути без въздух. Дишането е основен жизнен процес. Но не само човекът се нуждае от въздух. Всички живи същества дишат, в това число и растенията. За разлика от човека и животните, например, растенията нямат орган за дишане. И макар този процес да не е толкова видим и осезаем за нас, растенията дишат непрекъснато с всичките си органи. С помощта на този експеримент ще можете да се уверите сами, че растенията дишат.

Какво ви е необходимо:

- Дълбок и прозрачен съд (купа, кана, буркан);
- Голямо зелено листо от растение;
- Вода;
- Слънчева светлина.

Какво да направите?

В дълбокия прозрачен съд налейте вода на стайна температура. Откъснете листо от някакво растение и го потопете във водата. Важно е листото да се откъсне преди потапянето му във водата, когато е все още жизнено. Поставете съда с листото на слънчево място, като например перваза на прозореца, на терасата или в градината, и го оставете така за няколко часа. След като изтече определеното време погледнете съда с водата. Това, което ще видите са малки мехурчета, които са се образували около самото листо и стените на съда.

Снимка № 2



Защо?

Ако задържите дъха си под водата и издишате след това ще се появят мехурчета, нали. Ситуацията с растенията е подобна. Те използват слънчевата светлина като част от процеса на фотосинтеза, чрез който растенията превръщат светлината в енергия. Освен енергия, растенията отделят хранителните вещества, от които вече не се нуждаят, а заедно с тях и кислород.

Как да променим цвета на млякото?

Замисляли ли сте някога за млякото докато си хапвате зърнената закуска сутрин, например? Тази бяла течност е много вкусна и полезна, но какво ли съдържа? Млякото има в състава си много хранителни вещества и витамини, но се състои основно от вода и мазнини. Да, точно така мазнини. Те са тези, които му придават вкус. Ако не бяха те вашата сутрешна зърнена закуска щеше да има вкус, сякаш е на кисната във вода. Съдържанието на мазнини в различните млека може да бъде различно. Как обаче може да определим кое мляко каква масленост има? За тази цел ще използваме течен сапун или препарат за миене на съдове.

Какво ви е необходимо:

- 1 купичка пълномаслено мляко;
- 1 купичка мляко с масленост 2%;
- 1 купичка мляко с масленост 1%;
- 1 купичка обезмаслено мляко;
- Боя за яйца или оцветител за храна;
- Течен сапун или препарат за миене съдове;
- Етикети.

Какво да направите:

С помощта на молив надпишете етикетите: пълномаслено мляко; мляко с масленост 2%, мляко с масленост 1% и обезмаслено мляко. Залепете етикетите на съответните купички и нека започнем експеримента. Капнете няколко капки боя в купичката с пълномаслено мляко. Изчакайте 30 секунди. Пуснете няколко капки течен сапун в центъра на купичката. Повторете и с остана-

лите млека. Какво се случва?

Капките боя в пълномасленото мляко започват да се разпространяват в млякото веднага след добавянето на сапуна. Почти същото се случва и в купичката с мляко с масленост 2%, но с малко по-бавни темпове. Боята в млякото с масленост 1% обаче се разпространява много по-бавно, а тази в обезмасленото едва-едва.



Снимка № 3

Защо?

Пълномасленото мляко се оцветява много по-бързо от останалите, тъй като сапунът се свързва с мазнините в млякото. Тази връзка е толкова здрава, че водата и боята се „изтласкват“, за да направят място на сапуна и мазнините. Така боята бързо се разпространява в млякото и го оцветява. Тъй като съдържанието на мазнини в останалите млека е по-малко, разпространението на боята е по-бавно. Поради липса на мазнини в обезмасленото мляко сапунът няма с какво да се свърже. В резултат на това боята няма как да бъде „изтласкана“ и да оцвети млякото.

Плува или потъва?

Дали един портокал, поставен във вода ще плува или ще потъне? Този въпрос на пръв поглед изглежда много лесен, нали? Но дали наистина е така? Задайте въпроса на децата. Нека дадат своите предположения, след което чрез този интересен експеримент заедно разберат отговора, научавайки междувременно интересни факти на портокалите.

Какво ви е необходимо:

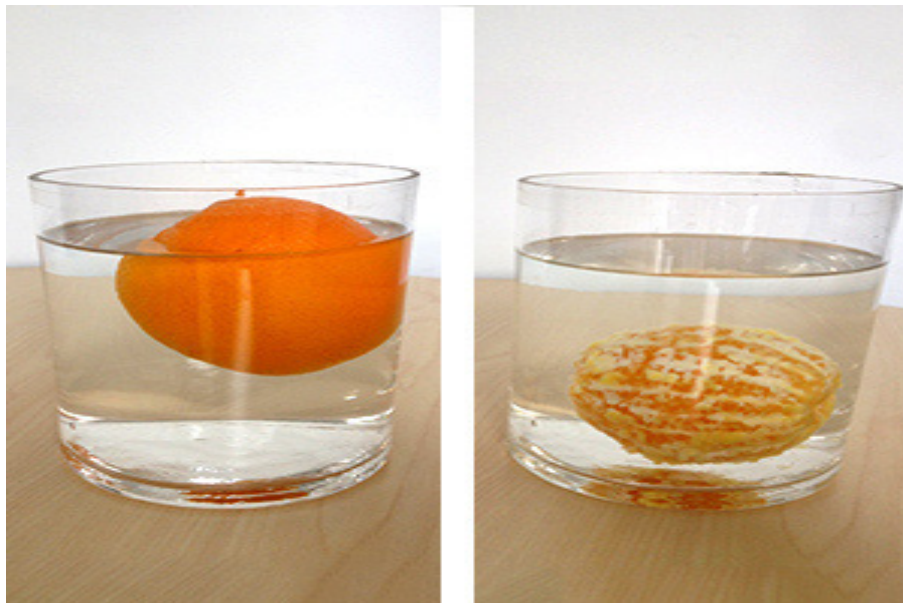
- 1 портокал;
- Дълбока купа;
- Вода.

Какво да направите?

Напълнете купата с вода. Поставете портокала в купата и наблюдавайте какво ще се случи. Той плува по повърхността на водата, нали? Сега обелете портокала и повторете опита, какво се

случи този път? Този път той потъва на дъното на купата.

Снимка № 4



Защо?

Кората на портокала е пълна с малки въздушни мехурчета, благодарение на които той е с по-малка плътност от водата, поради което не потъва, а плава. Обелването на кората и отстраняването на въздушните мехурчета увеличават плътността на портокала, вследствие на което той потъва.

„Голо“ яйце

За всеки от вас е известно, че яйцата имат черупка, която трябва да обелите преди да ги консумирате. Възможно ли е да отстраните яйчената черупка, без да я чупите и белите. Това предстои да разберете с този забавен експеримент.

Какво ви е необходимо:

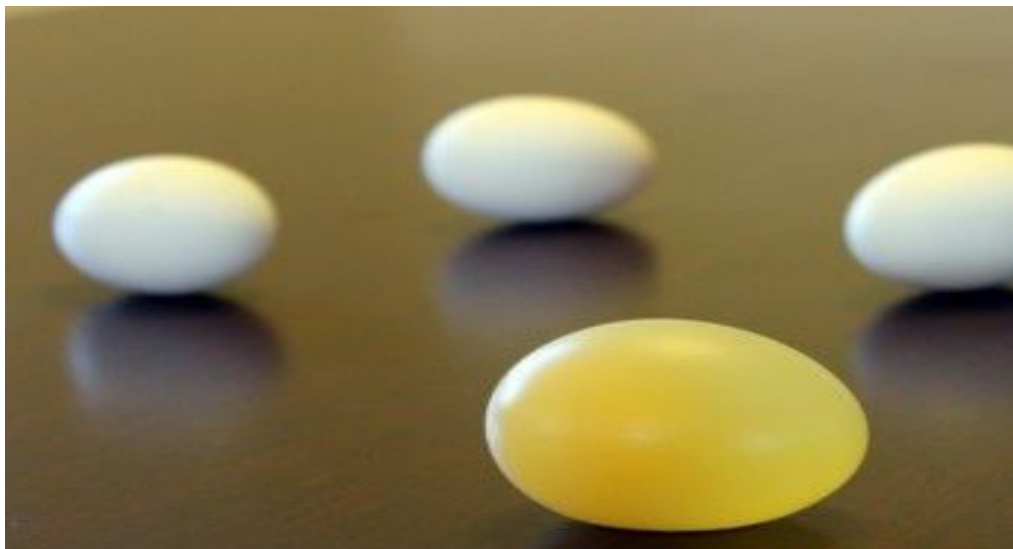
- Сурово яйце;
- Оцет;
- Чаша или буркан.

Какво да направите?

Поставете яйцето в чашата. Налейте в нея оцет, толкова колкото да покрие яйцето. Веднага забелязвате как около черупката започват да се образуват малки мехурчета. Оставете яйцето да престои в оцета 24 часа, като при възможност може да подмените оцета след 12 часа. Това, което предстои да направите на другия ден е с помощта на лъжица да извадите яйцето. Бъдете много внимателни, тъй като то може да се разтвори, тъй като яйчената мембрана е единствената, която държи яйцето цяло, а тя не е толкова здрава, колкото черупката. Измийте го с вода.

Така вече имате яйце без черупка, което е прозрачно и пластично и дори може да отскача ако го пуснете от различни височини. При желание от ваша страна то дори може да се боядиса, с помощта на боя за яйца. Не бъдете прекалено агресивни с изпускането на яйцето, тъй като може да се разкъса и да сътвори бъркотия, която ще трябва след това да почистите.

Важно: *Голото яйце не бива да се яде!!!*



Снимка № 5

Защо?

Тайната се крие в химичната реакция, която протича между оцета и яйчената черупка, която е изградена от калциев карбонат. Той, изложен на киселина се разтваря. Казано с други думи киселият оцет разгражда черупката на яйцето. Обвивката, намираща се под черупката обаче остава непокътната и запазва яйцето цяло.

Как да разделим сол от черен пипер?

Как да отделим сол от черен пипер? На пръв поглед изглежда невъзможна задача, нали? Да, но не е така и следващият експеримент ще го докаже.

Какво ви е необходимо:

- Сол;
- Черен пипер;
- Пластмасова лъжица;
- Вълнено парче плат или вълнена дреха.

Какво да направите?

Върху равна повърхност или чиния поръсете сол и черен пипер. Разбъркайте добре. Потъркайте пластмасовата лъжица във вълнения плат, след което я доближете до сместа от сол и пипер.

Снимка № 6



Защо?

Тайната тук се крие в статичното електричество. Търкайки пластмасовата лъжица във вълнения плат тя се наелектризира и привлича частиците от пипера. За разлика от него солта е по-тежка и затова тя остава в чинията, а лекият пипер полепва по лъжицата. Интересно, нали?

Лава в чаша

С този експеримент ще се научите как да си направите лава. Е, разбира се, това няма да бъде истинска лава, която да ви изгори, но ще изглежда страхотно.

Какво ви е необходимо:

- Прозрачна стъклена чаша за вода;
- $\frac{1}{4}$ чаша олио;
- 1 чаена лъжица сол;
- Вода.
- Хранителна боя.

Какво да направите?

Налейте $\frac{3}{4}$ от чашата с вода. Към нея добавете хранителна боя, по възможност червена – какъвто е цветът на истинската лава. Към вече оцветената вода бавно налейте олиото. Забелязвате ли как то се отделя на повърхността. Сега следва забавата част. Поръсете сол в чашата и вече може да видите мехурчета от лава, които се движат нагоре и надолу в чашата. Ако искате този ефект да се запази е необходимо да добавяте още сол.



Защо?

Олиото е по-леко от водата, поради което изплува на повърхността. Тъй като солта е по-тежка, тя потъва и повлича малко олио със себе си. След като обаче тя се разтвори олиото се връща обратно на повърхността. Интересно, нали?

Използвани източници:

Did-you-knows.com <<http://www.did-you-knows.com/did-you-know-facts/food.php?page=6> >

Education.com <<https://www.education.com/science-fair/article/color-changing-milk-experiment/>>

Education.com <<https://www.education.com/activity/article/separate-salt-pepper-static-electricity/> >

Exploratorium <<https://www.exploratorium.edu/cooking/eggs/activity-naked.html> >

KC Edventures <<http://www.kcedventures.com/blog/how-do-leaves-breathe-a-simple-science-experiment-for-kids> >

Science Kids <<http://www.sciencekids.co.nz/experiments/orangefloatorsink.html> >

Снимки

Снимка № 1 <<https://cdn.vectorstock.com/i/thumb-large/88/69/1068869.jpg> >

Снимка № 2 <<http://www.kcedventures.com/images/leafunderwater.jpg>>

Снимка № 3 <<https://www.stevespanglerscience.com/lab/wp-content/uploads/sites/3/2013/05/color-changing-milk-2-768x320.jpg> >

Снимка № 4 <https://d1hekt5vpuuw9b.cloudfront.net/assets/dc73eb85b69a35a31ad262ffd7bc37d8_orange-trick-v2-300x300_gallery.jpg >

Снимка № 5 <<https://i.pinimg.com/736x/37/14/b1/3714b1763388273e758357dbf30f0f14--science-for-kids-preschool-science.jpg>>

Снимка № 6 <https://i.ytimg.com/vi/4CxeN_QuhJ8/maxresdefault.jpg>

Снимка № 7 <<https://sciencebob.com/try-some-lava-in-a-cup/> >



Хензел и Гретел през очите на заека на HealthEDU

Участници:

- Хензел;
- Гретел;
- Бащата (дървар);
- Вещицата;
- Птички (3 или 4 деца);
- Мишки (3 или 4 деца);
- Пчелички (3 или 4 деца);
- Катерици (3 или 4 деца);
- Зайци (3 или 4 деца);
- Разказвач – един възрастен.

Необходими материали:

- Малки човки за птичките, шалове за крила;
- Малки заоблени уши и дълги опашки за мишките;
- Дълги розови уши и пухкави опашки за зайчетата;
- Раирани блузи, остри жила и крила за пчеличките.

Приказката

Имало едно време един много беден дървар, който живял в малка къщичка в гората заедно с двете си деца – Хензел и Гретел. Семейството било толкова бедно, че бащата и неговите деца често вечеряли единствено купичка картофи или ориз и парче сух хляб, ако вечеряли изобщо. Децата виждали колко тъжен и отчаян бил баща им в опитите си да осигури тяхната прехрана, затова един ден решили заедно да тръгнат далеч от дома в търсене на начин да помогнат на малкото им семейство да оцелее.

Хензел утешавал Гретел: „Не се притеснявай, сестричке! Когато решим да се върнем, ще можем да намерим пътя към дома“, каза той, шмугвайки се в кухнята, за да напълни джобовете си с трохици хляб – единствената храна, която бе останала в къщата.

Призори, когато дърварят помолил Хензел и Гретел да отидат с него в гората, за да му помагат, децата се измъкнали незабелязано и продължили да вървят съвсем сами. Тъй като навлизали

все по-навътре в гората Хелзел пускал по една трохичка тук и там по мъхестата зелена пътека.

Вървели, вървели, докато изведнъж се натъкнали на една странна къщичка на средата на една поляна. Когато Хензел и Гретел се приближили до нея, с изненада открили, че тя е направена от бонбони, сладкиши, глазура, бисквити и шоколад.

„Това е шоколад!“ ахна Хензел докато отчупваше парче шоколадова мазилка от стената.

„А това е глазура!“ възкликна Гретел, изяждайки друго парче от стената.

Прегладнели, но много доволни, децата започнали да отчупват и ядат сладки късове от къщичката.

„Не е ли вкусно?“ каза Гретел с пълна уста. Тя никога не била яла толкова много захар в живота си.

„Ще останем тук!“ отсече Хензел, дъвчейки късче нуга. Тъкмо когато щяха да опитват парченце от бисквитената врата, тя тихичко се отвори.

„Така, така!“ каза възрастна жена, надничаша с лукав поглед.

„Влезте! Влезте, няма от какво да се страхувате!“ продължи старицата. За нещастие на Хензел и Гретел, обаче, захарната къщичка бе на една стара вещица, която дебнела за непредпазливи дечица, а вкусната къща била само за примамка.

„Ти си нищо друго освен кожа и кости!“ каза вещицата, заключвайки Хензел в клетка. „Ще те угоя и ще те изям!“

„Ти можеш да се заемеш с домакинската работа“, каза тя на Гретел мрачно, „след което ще изям и теб!“

Когато нощта падна, двете деца се опитваха да заспят, но се чувстваха наистина зле, заради всичките сладки храни, които бяха изяли. Не можеха да си починат – Хензел в клетката, а Гретел в твърдото си дървено легло. На сутринта, когато все още се чувствали замаяни, двете деца решили, че ако искат да избягат живи, трябва да не ядат сладкишите, с които вещицата ще се опита да ги угои.

За техен късмет злата старица имала много лошо зрение, а когато Гретел замаза очилата ѝ с масло вещицата съвсем не виждаше. Тя не успя да забележи, че купчините бонбони, които бяха хвърлени в дъното на клетката на Хензел и под креватчето на Гретел са останали непокътнати.

Гретел успя да донесе малко плодове за двамата от няколко овощни дръвчета, намиращи се извън къщата. На третия ден обаче вещицата изгубила търпение и решила, че е време да изяде

Хензел независимо дали се е угоил или не.

„Запали огнището!“ каза тя на Гретел. „Ще хапна вкусно печено момче днес!“ Малко по-късно гладна и нетърпелива, тя продължи: „Изтичай да видиш дали пещта е достатъчно гореща.“ Гретел се върнала и през сълзи казала: „Не мога да преценя дали е достатъчно гореща или не.“ Вещицата гневно се разкрещяла на малкото момиченце: „Безполезно дете! Аз сама ще проверя готова ли е пещта.“ Когато обаче вещицата се навела, за да надникне вътре и да види дали добре гори огънят, внезапно Гретел я блъснала така силно, че старицата влетяла в пещта, след което момичето бързо затворило врата. Вещицата си получила заслуженото. Гретел се затичала да освободи брат си и двамата заедно се уверили, че врата на пещта е плътно затворена. Сред вещите на злата старица децата открили огромно ковчеже, пълно със златни монети.

„Това може да спаси семейството ни и повече никога да не гладуваме.“, каза Хензел вземайки ковчежето, готов да отново да намери пътя към дома им.

Когато децата поемат по пътеката, която ги довежда до къщата на вещицата, те с изненада откриват, че очевидно гладни птички и мишки са изяли всички трохички, които били пускали по пътеката, за да им покажат пътя обратно към къщи. В отчаянието си Хензел и Гретел продължавали да се вървят и да навлизат все по-навътре в гората.

Високо, скрити в короните на дърветата, птички наблюдавали и говорили помежду си: „Това са малките дечица, чиито хляб ни нахрани онзи ден и които ни освободиха от злата вещица, която отравяше нашата гора. С всяка измината крачка те се отдалечават все повече от дома си, а от глад силите им ги напускат. Трябва да им помогнем!“

Долу, скрити в своите дупки, мишките също говорили: „Това са малките децата, които ни нахрани със своите трохички хляб и ни спасиха от тъмната магия на злата вещица. Те се лутат все повече и повече. Силите им съвсем скоро ще ги напуснат.“ Трябва да им помогнем!“

Така малките птички отлетели в далечината до едни овощни дървета и набрали различни плодове. Разказали и на горските пчелички за бедата, в която са изпаднали децата, и те решили да споделят с Хензел и Гретел своя мед. Птичките разговаряли също така и с катеричките, които от своя страна се съгласили да споделят събраните от тях орехи.

В същото време мишките изтичали до полето, откъдето събрали купчина сухи слънчогледови семки. Те дори успели да помолят за помощ и горските зайчета, които веднага се съгласили да помогнат на децата като има дадат от своите моркови и салати.

Междувременно, Хензел и Гретел продължавали да се лутат – наляво, надясно, нагоре и надолу по хълма – без ясна посока и без останала и капка сила.

Малките горски помощници не владеели езика на хората, но били изключително умни! Птичките, групирани в ято и със силни гласове започнали да пеят, като по този начин насочили децата по пътя, водещ към дома им. Двете деца се заслушали в прекрасната песен и решили да се

доверят на птичките и да ги последват. Били на края на силите си, когато рояк от жужащи пчели и няколко малки катерички им донесли орехи и мед.

Децата били смаяни! Те благодарили на всички свои помощници и със свежи сили поели отново по пътя, следвайки омайната песен на птичките. Скоро обаче отново се почувствали изморени от дългия път. Тогава се появили ято гълъби с малки круши и ябълки в човките си, отдолу на земята пък мишки разтваряли малките си шепи, пълни със семки. Изумени отново децата благодарили на малките горски животинки, че им помогнали да си възстановят силите чрез витамини и плодова захар. Тръгвайки след песента на птиците, този път били уверени, че са на прав път.

С падането на нощта, гората ставала все по-тъмна и по-тъмна, докато накрая настанал истински мрак. Птичките замлъкнали. Тогава малки светулки, също искащи да помогнат на децата, осветили пътя към къщата на бедния дървар, която била все по-близо. Нощта била наистина студена и ако Хензел и Гретел не успеели да стигнат до дома, те биха могли да замръзнат. Светулките правели всичко възможно да водят децата в тъмнината, а през същото това време горските зайчета тичали наоколо с пресни моркови, които носели специално за изпадналите в беда братче и сестриче. Децата лакомо си похапнали морковчета и отново се заредили със свежи сили от всички витамини и минерали, съдържащи се в тях. Полезните моркови подобрили тяхното зрение и те веднага забелязали в далечината мъжделивите светлини на бащиния дом. Със сълзи от радост те благодарили на горските си другарчета и затичали бързо към вкъщи.

Когато стигнали до къщата, те заварили своя баща самотен и много тъжен. Тримата се прегърнали, плачейки от радост, като си обещали никога да не се разделят отново! С богатството на злата вещица семейството заживяло щастливо и останало заедно завинаги.

След края на приказката, с помощта на разказвача, децата биха могли да:

- Разговарят за захарта и влиянието, което оказва тя върху тяхното здраве (Хензел, Гретел и Вещицата);
- Поговорят за ябълките и морковите и затова колко полезни са те за човешкото здраве (птици и зайци);
- Разговарят за орехите, слънчогледовите семки и меда и как те помагат да бъдем здрави и силни (катеричките, мишките и пчелите).

Сценарий

Разказвач: Имало едно време един много беден дървар, който живял в малка къщичка в гората заедно с двете си деца – Хензел и Гретел. Семейството било толкова бедно, че бащата и неговите деца често вечеряли единствено купичка картофи или ориз и парче сух хляб, ако вечеряли изобщо. Децата виждали колко тъжен и отчаян бил баща им в опитите си да осигури тяхната прехрана, затова един ден решили заедно да тръгнат далеч от дома в търсене на начин да помогнат на малкото им семейство да оцелее. (*Бащата седи угрижен на масата, а двете деца наблюдават от страни.*)

Хензел към Гретел: „Не се притеснявай, сестричке! Когато решим да се върнем, ще можем да намерим пътя към дома“. (*Хензел изтичва да вземе трохици от кухнята, пълни ги в джобовете си.*)

Разказвач: Призори, когато дърварят помолил Хензел и Гретел да отидат с него в гората, за да му помагат, децата се измъкнали незабелязано и продължили да вървят съвсем сами. Тъй като навлизали все по-навътре в гората Хензел пускал по една трохица тук и там по мъхестата зелена пътека. (*Тримата тръгват заедно, след което остават само децата. Хензел пуска трохици по пътеката.*)

Разказвач: Вървели, вървели, докато изведнъж се натъкнали на една странна къщичка на средата на една поляна. Хензел и Гретел се приближават до къщичката и с изненада откриват, че тя е направена от бонбони, сладкиши, глазура, бисквити и шоколад. (*Хензел и Гретел се приближават до къщичката. Изумени са.*)

Хензел: „Това е шоколад!“ (*отчупва парче шоколадова мазилка от стената на къщичката*)

Гретел: „А това е глазура!“ (*изяжда друго парче от стената*)

Разказвач: Прегладнели, но много доволни, децата започнали да отчупват и ядат сладки късове от къщичката.

Гретел (*с пълна уста*): „Не е ли вкусно?“

Хензел (*дъвчейки*): „Ще останем тук!“

Разказвач: Тъкмо когато щяха да опитват парченце от бисквитената врата, тя тихичко се отвори. (*Появява се злата вещица.*)

Вещицата (*с лукав поглед*): „Така, така!“ . „Влезте! Влезте, няма от какво да се страхувате!“

Разказвач: За нещастие на Хензел и Гретел, обаче, захарната къщичка бе на една стара вещица,

която дебнела за непредпазливи дечица, а вкусната къща била само за примамка.

Вещицата към Хензел: „Ти си нищо друго освен кожа и кости! „Ще те угоя и ще те изям!“ (*Старицата затваря Хензел в клетката и му дава бонбони, а той ги крие в дъното на клетката.*)

Вещицата към Гретел: „Ти можеш да се заемеш с домакинската работа, след която ще изям и теб.“ (*Гретел се заема с домакинска работа.*)

Разказвач: Когато нощта падна, двете деца се опитваха да заспят, но се чувстваха наистина зле, заради всичките сладки храни, които бяха изяли. Не можеха да си починат – Хензел в клетката, а Гретел в твърдото си дървено легло. На сутринта, когато все още се чувствали замаяни, двете деца решили, че ако искат да избягат живи, трябва да не ядат сладкишите, с които вещицата ще се опита да ги угои. (*Хензел и Гретел се опитват да заспят, чувстват се зле. Говорят си как да избягат.*)

Разказвач: За техен късмет злата старица имала много лошо зрение, а когато Гретел замаза очилата ѝ с масло вещицата съвсем не виждаше. Тя не успяла да забележи, че купчините бонбони, които били хвърлени в дъното на клетката на Хензел и под креватчето на Гретел са останали непокътнати. (*Гретел замазва очилата на старицата. Трупа неизядени бонбони под легълцето си.*)

Разказвач: Гретел успява да донесе малко плодове за двамата от няколко овощни дръвчета, намиращи се извън къщата. На третия ден обаче вещицата изгубила търпение и решила, че е време да изяде Хензел независимо дали се е угоил или не. (*Гретел носи плодове за нея и Хензел, тайничко си хапват от тях. Вещицата седи замислено на масата.*)

Вещицата (гладно и нетърпеливо): „Запали огнището!“ „Ще хапна вкусно печено момче днес!“ „Изтичай да видиш дали пещта е достатъчно гореща.“

Гретел (през сълзи): „Не мога да преценя дали е достатъчно гореща или не.“

Вещицата (гневно): „Безполезно дете! Аз сама ще проверя готова ли е пещта.“

Разказвач: Когато обаче вещицата се навела, за да надникне вътре и да види дали добре гори огънят, внезапно Гретел я блъснала така силно, че старицата влетяла в пещта, след което момичето бързо затворило врата. Вещицата си получила заслуженото. Гретел се затичала да освободи брат си и двамата заедно се уверили, че врата на пещта е плътно затворена. Сред вещите на злата старица децата открили огромно ковчеже, пълно със златни монети. (*Гретел блъска старицата в пещта и затваря вратата, след което тича и освобождава брат си. Двете деца откриват ковчежето със златни монети.*)

Хензел: „Това може да спаси семейството ни и повече никога да не гладуваме.“ (*Той взима ковчежето под мишница и с Гретел излизат от къщичката на вещицата.*)

Разказвач: Когато децата поемат по пътеката, която ги довежда до къщата на вещицата, те с изненада откриват, че очевидно гладни птички и мишки са изяли всички трохички, които били пукали по пътеката, за да им покажат пътя обратно към въщи. В отчаянието си Хензел и Гретел продължавали да се вървят и да навлизат все по-навътре в гората. *(Децата вървят по пътеката към гората.)*

Птичките: „Това са малките дечица, чиито хляб ни нахрани онзи ден и които ни освободиха от злата вещица, която отравяше нашата гора. С всяка измината крачка те се отдалечават все повече от дома си, а от глад силите им ги напускат. Трябва да им помогнем!“

Разказвач: Така малките птички отлетели в далечината до едни овощни дървета и набрали различни плодове. Разказали и на горските пчелички за бедата, в която са изпаднали децата, и те решили да споделят с Хензел и Гретел своя мед. Птичките разговаряли също така и с катеричките, които от своя страна се съгласили да споделят събраните от тях орехи. *(Малките птички отлитат в далечината до овощни дървета и берат плодове. Разговарят с пчеличките и катеричките.)*

Мишките: „Това са малките децата, които ни нахрани със своите трохички хляб и ни спасиха от тъмната магия на злата вещица. Те се лутат все повече и повече. Силите им съвсем скоро ще ги напуснат.“ Трябва да им помогнем!“

Разказвач: Мишките изтичали до полето, откъдето събрали купчина сухи слънчогледови семки. Те дори успели да помолят за помощ и горските зайчета, които веднага се съгласили да помогнат на децата като има дадат от своите моркови и салати. *(Мишките тичат към полето и събират семки. Разговарят със зайчетата.)*

(Хензел и Гретел продължават да се лутат – наляво, надясно, нагоре и надолу по хълма – без ясна посока и без останала и капка сила.)

Разказвач: Малките горски помощници не владеели езика на хората, но били изключително умни! *(Птичките се групират в ято и със силни гласове започват да пеят, като по този начин насочват децата по пътя, водещ към дома им.)*

Хензел и Гретел (изнемощели) се заслушват в прекрасната песен, доверяват на птичките и ги следват.

Разказвач: Децата били на края на силите си, когато рояк от жужащи пчели и няколко малки катерички им донесли орехи и мед. *(Пчеличките идват, носейки мед и орехи. Децата били смаяни! (Хензел и Гретел гледат смаяно).* Те благодарили на всички свои помощници и със свежи сили поели отново по пътя, следвайки омайната песен на птичките. Скоро обаче отново се почувствали изморени от дългия път. *(Хензел и Гретел благодарят на пчелите и продължават пътя си. Спират уморени. Тогав се появяват гълъбите с малки круши и ябълки в човките си, мишките пък разтварят шепи, пълни със семки.)*

Разказвач: Изумени отново децата благодарили на малките горски животинки, че им помогнали да си възстановят силите чрез витамини и плодова захар. Тръгвайки след песента на птиците, този път били уверени, че са на прав път. *(Хензел и Гретел благодарят на животните и продължават по пътя си.)*

Разказвач: С падането на нощта, гората ставала все по-тъмна и по-тъмна, докато накрая настъпнал истински мрак. Птичките замлъкнали. Тогава малки светулки, също искащи да помогнат на децата, осветили пътя към къщата на бедния дървар, която била все по-близо. *(Светулките минават пред Хензел и Гретел и осветяват пътя им.)*

Разказвач: Нощта била наистина студена и ако Хензел и Гретел не успеели да стигнат до дома, те биха могли да замръзнат. Светулките правели всичко възможно да водят децата в тъмнината, а през същото това време горските зайчета тичали наоколо с пресни моркови, които носели специално за изпадналите в беда братче и сестриче. *(Светулките продължават да водят децата. Зайчетата скачат след децата, носят им моркови и салати.)*

Разказвач: Децата лакомо си похапнали морковчета и отново се заредили със свежи сили от всички витамини и минерали, съдържащи се в тях. Полезните моркови подобрили тяхното зрение и те веднага забелязали в далечината мъжделивите светлини на бащиния дом. *(Хензел и Гретел хапват моркови и салати. Тръгват отново по пътя си, взират се и виждат бащината къща. Тичат към нея.)*

Разказвач: Когато стигнали до къщата, те заварили своя баща самотен и много тъжен. Тримата се прегърнали, плачейки от радост, като си обещали никога да не се разделят отново! С богатството на злата вещица семейството заживяло щастливо и останало заедно завинаги. *(Децата виждат своя баща седнал на масата. Всички щастливо се прегръщат.)*

След края на приказката, с помощта на разказвача, децата биха могли да:

- Разговарят за захарта и влиянието, което оказва тя върху тяхното здраве (Хензел, Гретел и Вещицата);
- Поговорят за ябълките и морковите и затова колко полезни са те за човешкото здраве (птици и зайци);
- Разговарят за орехите, слънчогледовите семки и меда и как те помагат да бъдем здрави и силни (ктеричките, мишките и пчелите).

Предложени експерименти

1. Боядисани растения



Необходими материали: чаши с вода (толкова, колкото цветове имате), боя за храна, няколко растения (бели цветя, зелени листа, трева, листа на дърветe).

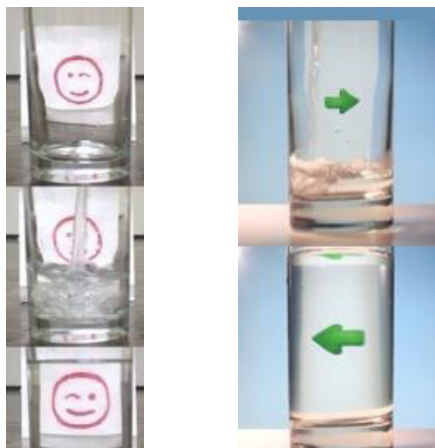
Експериментът: разтворете боите за храна в чашите, по отделно, след това потопете във всяка чаша по едно растение (лист, цвете). Оставете ги така за през нощта. На сутринта или да речем след 6-8 часа вижте какво се е случило – растенията са променили цвета си. Най-лесно се установява, когато първоначалният им цвят е светъл или бял.

Обяснението: растението поема водата, а с водата и боята. Този феномен е известен като капилярен ефект. Водата се транспортира дори през най-малките вени на листата. Хубаво би било ако можете да проследите процеса заедно с детето и от време на време (например на всеки час) да наблюдавате как се променят цветовете.

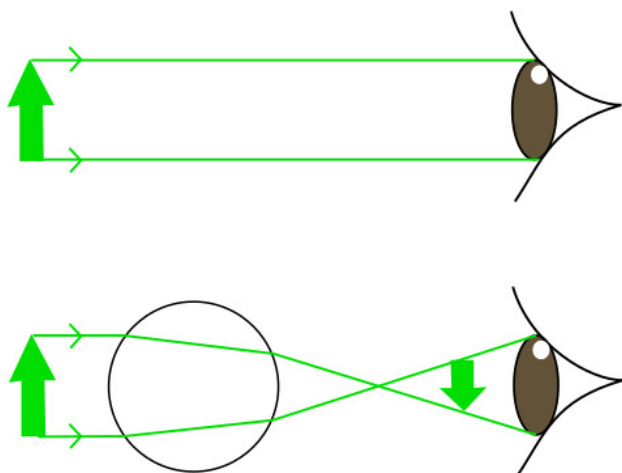
2. Огледално отражение

стъкло), вода и рисунка, която да не е симетрична (например стрелка или личице, с едно намигнало оченце).

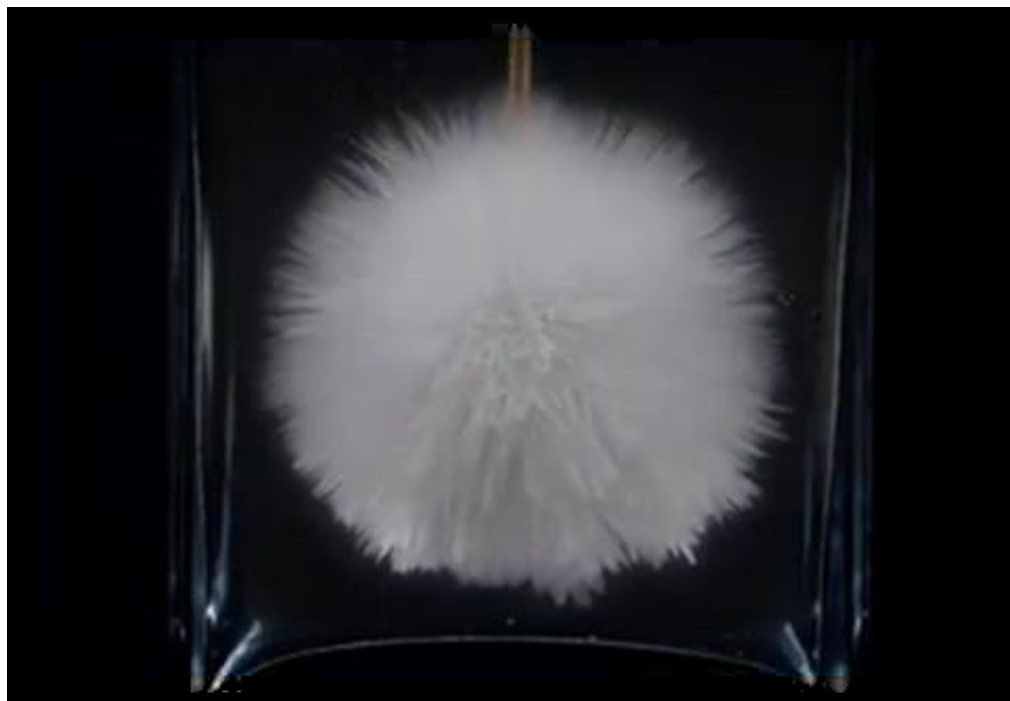
Експериментът: поставете рисунката за чашата (хартията трябва да е на около 15 сантиметра от чашата), така че всичко да се вижда ясно през празната чаша. Сега бавно добавете вода, докато тя скрие цялата картинка и вижте какво се случва.



Обяснение: забелязали ли сте, че различни обекти, рисунки и т.н. изглеждат малко странно, когато ги погледнете през чаша вода? Илюстрацията долу показва какво се случва с образа, когато го гледаме през чаша вода.



3. Магическа вода



Необходими материали: 440 грама сода бикарбонат; 0.5 литър оцет; 1 литър вода.

Указания: сипете содата в купа, след това добавете оцета и накрая водата. Загрейте на слаба температура върху котлон докато сместа стане прозрачна. Изсипете я в прозрачен съд и я охладете.



Експериментът: в съда, в който кипна сместа, след прехвърлянето ѝ в друг съд, се появява бял прах. Вземете памуче, избършете част от този прах и го поставете в магическата вода, която

сте приготвили. Вижте какво ще се случи. Също така можете просто да посипете праха върху повърхността на магическата вода.

4. Торба за гъжг



Необходими материали: полиетиленова торба; водоустойчиви маркети; чаша вода; синя боя за храна.

Указания: помолете децата да нарисуват слънце и облаци, море и вълни върху полиетиленовата торба. След това сипете вода в торбата и затворете плътно отгоре. Закачете торбите с моретата на слънчево място до прозореца. Следващите дни ще наблюдаваме какво се случва.

Какво се случва? Когато слънцето загрее водата в торбата, част от нея започва да се изпарява и отива в горния края на торбата. Оформят се малки облачета. Когато се охлади водата от облачите тя се връща към морето под формата на капки. Това е кръговратът на водата.

5. Цветен сапунен мехур

Необходими материали: чаши; хладка вода; бои гваш; органичен течен сапун.



Указания: сапунът и водата се смесват в равни части. Добавете в чашите различни цветове от боята и разбъркайте. Разбъркайте хубаво докато всичко се разпени. Поставете чашите с различните цветове в кръг. Сложете сламки в чашите и надуйте, за да изкарате балончетата извън чашите и преливащи върху масата.

Какво се случва? Тъй като пълним балончетата със загрят въздух от нашите дробове, който е по-лек от въздуха в стаята, балончетата веднага се образуват и издигат. Сместа се състои от три слоя – течен сапун, гваш и вода. Течният сапун може да се разширява във всички посоки, така че балончетата успяват да запазят формата си и да „излязат“ от чашата. Когато изплуват балончетата и се смесят спукани върху масата, се получават нови цветни нюанси.

6. Магически балон

Необходими материали: стъклена чаша; вода, боя за храни, олио, сол на кристали.

Указания: оцветяваме водата с боята и после към нея добавяме олио. Олиото остава на повърхността на водата, защото е по-тежко. После добавяме сол. По повърхността започват да се появяват балончета.



Какво се случва? Солта, която добавяме транспортира олио към дъното на чашата, но по пътя се разтваря и освобождава олиото. Тъй като е по-леко от водата, олиото тръгва отново нагоре и оформя цветни балончета.

7. Восък и вода

Необходими материали: свещ, купа със студена вода, кибрит.

Указания: запалете свещ и капнете от разтопения восък в купата със студена вода, като опитвате да направите различни форми. Горещият восък приема най-различни форми в студената вода. След като извадите формичките от водата, опитайте се да оформите някаква картина с тях, по избрана тема.



Какво се случва? Обяснете на децата, че състоянието, в което се намират различните материали, е различно в зависимост от температурата. Восъкът се разтапя на висока температура и когато се охлади – отново се втвърдява. Споделете с децата, че този метод се използва в индустрията за производство на различни продукти от стъкло, пластмаса, метал, а дори и шоколад.

8. Танцуващи стафиду



Необходими материали: стафиди; газирана минерална вода или друга газирана напитка в прозрачна бутилка.

Указания: отворете бутилката и изсипете вътре стафидите. Затворете бутилката. Стафидите отиват нагоре, после отново надолу – изглеждат така, сякаш танцуват.

Какво се случва? Когато стафидите потъват във водата, по тях се полепват балончета и те отново изплуват на повърхността. Там балончетата се пукат, стафидите отново стават по-тежки от водата и започват да потъват. Надолу по тях отново се полепват балончета и ги издигат на повърхността. Отново и отново се случва това и стафидите изглеждат сякаш танцуват.

Забавлявайте се!