

Приручник

– збирка са 20 сценарија
за радионице –

БРОЈ ПРОЈЕКТА:

2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



**Sufinansira
Evropska Unija**

Финансирано средствима Европске уније. Изнесени ставови и мишљења су ставови и мишљења аутора и не морају се подударати са ставовима и мишљењима Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу се сматрати одговорнима за њих.



Садржај



- Уводна реч 4
- Одељак 1: Основни материјали и опрема 6



- Одељак 2:
Поново повезивање са произвођачима који нас хране (локалним пољопривредницима) 8
- Одељак 3:
Подршка локалним продавцима (пољопривредницима) 23
- Одељак 4:
смањење расипања/бацања хране (нула бацања хране) 41
- Одељак 5:
Предлози за разбијање леда 56



- Прилог I: Пропратни материјали и материјали за учење 65
- Прилог II: Коришћена литература 70



Приручник (комплет алата) – збирка са 20 сценарија за радионице – представља опипљив резултат као интелектуални производ развијен у оквиру пројекта „Прехрамбена писменост за локалну храну“ (ФЛ4ЛФ) / енгл. "Food Literacy for Local Food".

Пројекат прехранбена писменост за локалну храну (ФЛ4ЛФ) суфинансира Европска унија у оквиру Ерасмус+ програма, област KA210-ADU – Партнерства малог обима у образовању одраслих.

ОДРИЦАЊЕ ОД ОДГОВОРНОСТИ: Финансирано средствима Европске уније. Изнесени ставови и мишљења су ставови и мишљења аутора и не морају се подударати са ставовима и мишљењима Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу се сматрати одговорнима за њих.

EDUFONS – Центар за целоживотно образовање из Србије је координатор пројекта и водећа организација у оквиру делокруга рада ФЛ4ЛФ пројекта (и овог интелектуалног резултата) уз обједињене напоре партнерског конзорцијума:

- Gramigna OdV из Италије
- Akademie für politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen из Аустрије

Уредничке информације:

Приручник (комплет алата) – збирка са 20 сценарија за радионице – је резултат колективног рада ФЛ4ЛФ партнера, који се одвијао под координацијом удружења Gramigna OdV из Италије, при чему је сваки партнер пружио значајне информације са становишта свог локалног и/или националног контекста, циљних група и сопственог пројектног искуствае.

Доприноси аутора

Концептуализација, припрема оригиналног нацрта, преглед литературе, писање и уређивање на енглеском језику. Сви аутори су прочитали и сложили се са објављеном верзијом рукописа.

Сукоб интереса: Аутори изјављују да нема сукоба интереса.

ПРОЈЕКТНИ ПАРТНЕРИ



Дизајн:
Gramigna OdV



Приручник (комплет алата) – збирка са 20 сценарија за радионице –

– колекција сценарија за радионице који оцртавају пут модела учења о прехранбеној писмености и укључују процес друштвене интеграције

Приручник је развијен за рад са вишеструко рањивим групама одраслих (циљна група - ЦГ1)

→ да допринесе оснаживању и образовању у области прехранбене писмености и концепата локалне хране уз примену знања и вештина у стварним ситуацијама

Приручник је дизајниран за едукаторе/организације које раде у подручју образовања одраслих и намењен је широј јавности, посебно циљајући:

→ оператере који раде директно са одраслима, разумеју концепт и могу применити методологију

ЕДУКАТОРИ ОДРАСЛИХ (ЦГ2-4) који ће имати директан контакт са ЦГ1, а посебно они који се баве одговорном потрошњом, прехранбеном писменошћу и сличним питањима

- ЦГ2: едукатори одраслих (особље/чланови организација које учествују)
- ЦГ3: едукатори/наставници/остало особље које подржава одрасле ученике
- ЦГ4: организације и пружаоци образовања одраслих

→ локални, национални и европски нивои (путем ширења/дисеминације)

→ акценат је на актерима (појединци/организације) из група у заједници и локалних организација

ЈЕЗИЦИ: енглески, италијански, немачки, српски

КЉУЧНЕ РЕЧИ

Прехранбена писменост, локална храна, модел учења, вишеструко рањиви одрасли

Приручник је отвореног приступа и дистрибуира се под условима и одредбама лиценце Creative Commons Attribution (CC BY) [<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>].

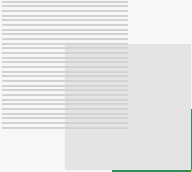
Коришћење, дистрибуција, репродукција и превођење на било ком медију у некомерцијалне сврхе су дозвољени, под условом да се наведе извор.

Приручник је отвореног типа и доступан на онлајн платформи пројекта – www.fl4lf.eu/resources за све који су заинтересовани.


Коментари и сугестије о питањима покренутих у овом водичу су добродошли и могу се упутити ФЛ4ЛФ партнерима на веб страници пројекта www.fl4lf.eu.

Свим визуелним материјалима се приступило са слободних бесплатних онлајн платформи за слике и применом закона о поштеној употреби без намере да се крше било каква ауторска права. Ако сматрате да су ауторска права прекршена, љубазно вас молимо да нас контактирате на www.fl4lf.eu да решимо ствар на начин ресторативне правде.


Слике, фотографије, векторска графика или илустрације – Microsoft 365 складиште слике (бесплатно) или база података партнера ФЛ4ЛФ конзорцијума, и са: pixabay.com, pexels.com, unsplash.com или freepik.com



Овај приручник представља колекцију од 20 сценарија радионица за едукаторе одраслих како би се кроз идеје за практичну примену допринело заокруживању модела учења о прехранбеној писмености који је заснован на заједници и намењен одраслима.



Заинтересованим читаоцима желимо пријатно путовање у изградњи модела учења о прехранбеној писмености који је заснован на заједници!





УВОДНА РЕЧ

Добродошли у Приручник за едукаторе одраслих!

На овим страницама ћете пронаћи колекцију од 20 сценарија радионица осмишљених да оснаже и инспиришу едукаторе одраслих у њиховој потрази да олакшају занимљива и утицајна искуства учења.

Придружите нам се на овом интерактивном и информативном путовању, где је учење забавно и упечатљиво! Без обзира да ли сте искусан едукатор или тек почињете, комплет алата је направљен да задовољи ваше потребе и побољша ваш арсенал подучавања.

Сценарији радионица пружају флексибилан оквир који се може прилагодити јединственим потребама и циљевима ваших ученика. Сваки сценарио у оквиру комплета алата је помно осмишљен да одговори на различите стилове учења, преференције и нивое вештина, обезбеђујући да имате различите ресурсе на дохват руке. Од интерактивних групних активности до дискусија које изазивају размишљање, ови сценарији покривају различите релевантне теме за образовање одраслих.

Уроните, истражујте и откријте алате који су вам потребни да бисте креирали динамична и занимљива искуства учења која оснажују и инспиришу ваше ученике.



Приручник (комплет алата) је саставни део модела учења о прехранбеној писмености заснован на заједници, који се састоји од следећих компоненти:

1. Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе
2. ФЛ4ЛФ Табела компетенција – Оквир компетенција за прехранбену писменост за одрасле
3. Приручник – збирка са 20 сценарија за радионице



Комплет алата **произилази из** Водича – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе, који је основа овог модела учења одраслих.



Комплет алата **користи** ФЛ4ЛФ Табелу компетенција – Оквир компетенција за прехранбену писменост за одрасле за процену постигнутих исхода учења (пре/ пост-евалуације) и бави се аспектима компетенција које покрива овај оквир.



Позивамо све кориснике овог приручника (комплекта алата) да на www.fl4lf.eu потраже остале компоненте модела учења о прехранбеној писмености у заједници и препоручујемо им да их користе у комбинацији како би имали заокружену целину.

Сценарији радионица прате матрицу изграђену на три стуба уграђена у иницијативе модела учења о прехранбеној писмености у заједници:

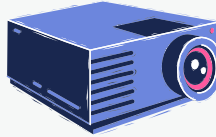
- поновно повезивање са произвођачима који нас хране (локалним пољопривредницима)
- подршка локалним продавцима (локалним пољопривредницима)
- смањење расипања/бацања хране (нула бацања хране)





Одељак 1: Основни материјали и опрема

Пре него што зароните у конкретне сценарије радионица, требало би да почнете са чврстим основама. У овом првом одељку су наведени сви основни материјали и опрема која ће вам бити потребна за постављање било које од радионица описаних у овом комплекту алата. Замислите то као своју главну листу критичних састојака за "кување" успешног учења и радионичког искуства.



Зашто је ово важно: Добро припремљено окружење је кључно за омогућавање несметаних и ефикасних радионица. Прави алати и материјали побољшавају искуство учења и помажу у одржавању тока радионице, осигуравајући да учесници остану ангажовани и фокусирани.

Шта ћете овде пронаћи: Одељак пружа свеобухватну листу потребних физичких и дигиталних ресурса. Било да организујете креативну сесију размишљања, радионицу за развијање техничких вештина или вежбу за изградњу тима, ово су основне ствари за несметано одвијање ваше радионице.

- Физичка опрема: столови, столице, табле/флипчарт, маркери, пројектор или екрани (опционо)
- Дигитални алати: платформе које ћете користити за презентације, сарадњу и комуникацију
- Потрошни материјал: канцеларијски материјал, пост-ит белешке, оловке и други прибор за писање
- Обрасци за евалуацију за прикупљање повратних информација
- Освежење за паузу (опционо)

Осигуравајући да су ови елементи припремљени, постављате сцену за успешну и продуктивну радионицу.

У наредним одељцима упустићемо се у специфичне материјале прилагођене сваком типу радионице и истражити иновативне технике разбијања леда за почетак ваших сесија.

Хајде да почнемо!





Одељак 2:
Поново повезивање
са произвођачима који
нас хране (локалним
пољопривредницима)

1 - Учешће у програму пољопривреде подржана од стране заједнице (енгл. CSA)

САЖЕТАК:

Учешће у програму пољопривреде подржана од заједнице (енгл. CSA) | Циљ: Подстицати сталне везе са локалним пољопривредницима. | Активност: Олакшати упис учесника у локални CSA програм. Разговарајте о концепту CSA, где чланови заједнице добијају редовне испоруке свежих производа директно од локалних пољопривредника. Подстакните учеснике да поделе своја искуства и рецепте са групом.

Ова радионица упознаје учеснике са концептом CSA програма, наглашавајући важност подршке локалним пољопривредницима. Кроз дискусије, активности уписа и размену рецепата, учесници стичу практичан увид у предности учешћа у CSA и доприносе изградњи чвршће везе са својом локалном пољопривредном заједницом.

ГЛАВНИ ЦИЉ: подстаћи сталне везе са локалним пољопривредницима кроз учешће у CSA програму

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- разумети концепт и предности пољопривреде коју подржава заједница (енгл. Community-Supported Agriculture / CSA)
- уписати учеснике у локални CSA програм
- разговарати о искуствима и очекивањима у вези са учешћем у CSA

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- артикулишу значај CSA програма у подршци локалним пољопривредницима
- се успешно пријаве/упишу за локални CSA програм
- поделе лична искуства, рецепте и очекивања у вези са учешћем у CSA

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе, са фокусом на оне који се суочавају са социоекономским потешкоћама, укључујући младе родитеље и особе из руралних подручја

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → група (оптимално: 10-15 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → најмање 2,5 сата

ФОРМАТ → практична активност, групна дискусија, демонстрација уписа, рефлексива - првенствено лицем у лице са потенцијалом за онлајн елементе



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод у CSA (Презентација - 10 минута):

Користите пројектор да представите кључне концепте програма пољопривреде подржане од стране заједнице (енгл. CSA).

Нагласите предности учешћа у CSA, као што је подршка локалним пољопривредницима, добијање свежих производа и изградња веза у заједници.

→ Демонстрација уписа (Интерактивна демонстрација - 30 минута):

Дистрибуирајте штампане информације о локалним CSA програмима.

Објасните процес уписа корак по корак (попуњавање формулара, избор претплатничког плана, опције плаћања).

→ Учесће у CSA програму (практична активност - 60 минута):

Поделите уписне формуларе и оловке.

Учесници попуњавају формуларе, наводећи своје преференције и изборе претплате. Едукатор пружа помоћ и одговара на питања.

→ Рефлексија и дискусија (групна дискусија - 15 минута):

Омогућите дискусију о значају подршке локалним пољопривредницима.

Замолите учеснике да поделе своја очекивања и бриге о придруживању CSA програму. Разговарајте о томе који је утицај учешћа у CSA на личну добробит и добробит заједнице.

→ Завршне напомене и дељење рецепата (завршетак - 10 минута):

Резимирајте кључне тачке са радионице.

Наведите информације о следећим корацима, као што је примање прве CSA испоруке и подстакните учеснике да поделе рецепте или идеје за оброке користећи производе из CSA пакета.

Пре радионице / опис припреме:

- Истражите да бисте разумели кључне аспекте у вези са концептом CSA и прикупили информације о локалним CSA програмима
- Припремити уписне формуларе и додатне материјале за учеснике
- Промовишите радионицу наглашавајући предности учешћа у CSA



Додатни „састојци“ радионице:

- штампане информације о локалним CSA програмима
- обрасци за упис у CSA програме
- картице са рецептима или свеске за учеснике

Адаптација, додатни савети:

- Размислите о томе да позовете локалног пољопривредника или представника CSA на кратку сесију питања и одговора.
- За виртуелне радионице користите онлајн формуларе за упис и водите дискусије путем видео конференција.
- Ако радионица траје дуже од 2,5 сата, размислите о организовању излета на локално пољопривредно газдинство које учествује у CSA програму.

2 - Иницијативе за баште у заједници

САЖЕТАК:

Иницијативе за баште у заједници | Циљ: Укључити учеснике у узгој сопствене хране. | Активност: Успоставити друштвене баште у којима учесници могу активно учествовати у узгоју воћа, поврћа и зачинског биља. Ово практично искуство промовише локалну храну и јача везу између производње и потрошње хране.

У овој интерактивној сесији, учесници ће кренути на путовање учења како би се поново повезали са пореклом своје хране, подстичући дубље разумевање модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Сврха је оснажити учеснике да се активно укључе у узгој сопствене хране, промовишући одрживи и локални приступ производњи хране. Ова радионица служи као кључни корак у неговану везе између потрошача и локалних пољопривредника, усклађујући се са стубом „поновног повезивања са произвођачима који нас хране“. Кроз практичне активности и проициљиве дискусије, учесници ће стећи вредне вештине, допринети изградњи заједнице и постати заговорници отпорнијег и међусобно повезаног локалног система хране.

ГЛАВНИ ЦИЉ: оснажити учеснике да се активно укључе у узгој сопствене хране кроз коцепт друштвене (социјалне) баште

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- разумети значај друштвених башти у подршци локалним пољопривредницима
- научити основе узгоја воћа, поврћа и зачинског биља
- успоставити директну везу између учесника и хране коју узгајају

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- покажу компетенцију у основним баштованским вештинама
- идентификују предности друштвених вртова за локалне пољопривреднике и заједницу
- негују осећај одговорности за своју улогу у одрживој производњи хране

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе, са посебним фокусом на младе родитеље или оне који се припремају за родитељство, углавном мајке, људе из руралних подручја и особе мигрантског порекла

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → група (оптимално: 10-15 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → најмање 2,5 сата

ФОРМАТ → практичне активности, потенцијално комбиноване са онлајн ресурсима за подршку



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод у концепт башта у заједници (10 минута):

Важност башта у заједници у неговању осећаја повезаности са изворима хране. Истакните кључне концепте као што су сарадња у заједници, одрживе праксе и предности узгоја локалних производа. Разговарајте о улози башта у заједници у промовисању прехранбене писмености и стубовима модела учења о прехранбеној писмености у заједници.

→ Демонстрација основа баштованства (30 минута):

Дајте преглед уобичајених баштенских алата и њихове употребе. Нагласите мере предострожности. Покажите правилне технике припреме тла, укључујући испитивање квалитета земљишта, додавање допуна за побољшање и припрему одговарајућих леја/кревета за садњу. Илуструјте процес садње семена и разговарајте о врстама семена, размаку и дубини. Подстакните учеснике да постављају питања. Покријте основне праксе заливања, наглашавајући важност константне влаге. Разговарајте о текућој нези и одржавању биљака.

→ Практично баштованство (60 минута):

Поделите учеснике у мале групе и свакој групи доделите одређени баштенски простор. Учесници се баве садњом семена пратећи демонстриране технике. Фацитатори пружају смернице и подршку.

Групна сарадња: подстичите сарадњу унутар група. Разговарајте о предностима заједничког рада, подели одговорности и неговања осећаја заједништва.

→ Сесија питања и одговора:

Паузирајте активности за кратку сесију питања и одговора да бисте одговорили на све изазове или питања са којима су се учесници могли сусрести током практичне активности.

→ Завршне речи и домаћи задатак (10 минута):

Рекапитулирајте кључне концепте о којима се разговарало током радионице, наглашавајући значај друштвених башта.

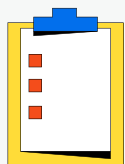
Домаћи задатак: Задајте учесницима рефлективни задатак да документују своја текућа искуства са засађеним семеном. Ово може укључивати редовна запажања, изазове са којима се суочавају и напредак у расту њихових биљака.

→ Методологија/опис процеса:

Ова радионица користи партиципативни приступ, спајајући теоријско знање са практичним искуством. Фацитатори ангажују учеснике кроз дискусије, демонстрације и практичне активности у башти. Нагласак је на стварању колаборативног и инклузивног окружења за учење, промовишући активно учешће и повезивање са заједницом током целе радионице.

Пре радионице / опис припреме:

- Прилагодите садржај радионице на основу разумевања потенцијалних недостатака у знању учесника [Спроведите претходну процену или анкету да бисте проценили постојеће знање, преференције учесника и све специфичне изазове са којима се могу суочити док учествују. Вишеструко рањиви одрасли могу имати различите нивое познавања концепта баштованства и овај увид ће помоћи да се радионица прилагоди њиховим специфичним потребама]
- Унапред припремите алате и потребну опрему
- Проверите временске услове



Додатни „састојци“ радионице:

- баштенски алати
- семена
- тло/земљиште
- канте за заливање
- едукативни материјали о основама баштованства



Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир физичке способности учесника и извршите неопходна прилагођавања активности у башти.
- Обезбедите алтернативне материјале за учење за учеснике са језичким баријерама.



3 - Лов на етикете за нутритивне ознаке („скупљачи трофеја“)

САЖЕТАК:

Лов на етикете за нутритивне ознаке | Циљ: Упознати учеснике са читањем и разумевањем етикета на храни. | Активност: Игра лова („скупљачи трофеја“) где учесници траже специфичне информације на етикетама. Разговарајте о значају кључних елемената као што су величина порције, калорије и садржај хранљивих материја.

Као компонента модела учења о прехранбеној писмености у заједници за одрасле, радионица се фокусира на практичне вештине потребне за свакодневни живот. Разумевање ознака на прехранбеним производима је више од читања бројева; ради се о доношењу информисаних одлука које утичу на здравље и добробит. У овој радионици, учесници ће заронити у свет нутритивних информација, учећи како да их декодирају и ефикасно користе. Ово искуство учења је такође корак ка здравијем животу за њих и њихове породице, а демистификацијом етикета на храни, циљ је да се изгради самопоуздање у избор хране, доприносећи здравијој заједници.

ГЛАВНИ ЦИЉ: побољшати компетенцију учесника у тумачењу нутритивних ознака за здравији избор хране

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- повећати свест о кључним нутритивним информацијама на етикетама хране, као што су величина порције, калорије и садржај хранљивих материја
- развити вештине идентификовања и поређења опција здраве хране на основу информација на етикетама
- промовисати разумевање односа између ознака на прехранбеним производима и личног здравља

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- читају и тумаче информације на етикетама прехранбених производа, укључујући разумевање кључних компоненти као што су величина порције, број калорија и проценти хранљивих материја
- упоређују и процењују различите прехранбене производе, омогућавајући здравији избор хране на основу информација на етикети

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе, са посебним фокусом на младе родитеље, појединце из руралних подручја и лица мигрантског порекла

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → група (оптимално: 8-10 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → најмање 2,5 сата

ФОРМАТ → лицем у лице, потенцијално у комбинацији са онлајн ресурсима за подршку

Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод у нутритивне ознаке и локалну храну (20 минута):

Започните са занимљивим уводом који преплиће важност разумевања нутритивних ознака са предностима подршке локалним пољопривредницима и продавцима. Нагласите како локални производи могу бити свежији, хранљивији и одрживији. Разговарајте о кључним концептима као што су величина порција, садржај калорија и разградња хранљивих материја, посебно наглашавајући како се локална храна често разликује у овим аспектима у поређењу са производима масовне производње.

→ Главна активност: Демонстрација – Поређење ознака нутритивних вредности (30 минута):

Демонстрирајте процес поређења нутритивних етикета између локалних и комерцијално доступних намирница. За ову демонстрацију користите праве пакете хране или визуелна помагала. Усредсредите се на идентификацију разлика у квалитету исхране, конзервансима и адитивима, наглашавајући предности локалних производа.

→ Главна активност: Потрага - лов на етикете за нутритивне ознаке (60 минута):

Поделите учеснике у мале групе за практичан лов „скупљање трофеја“. Свака група добија листу нутритивних елемената за проналажење и упоређивање на етикетама локалних и не-локалних намирница. Подстакните учеснике да у оквиру својих група дискутују о томе како се нутритивни садржај односи на квалитет и порекло хране.

→ Рефлексија и дискусија о локалној храни (20 минута):

Омогућите групну дискусију након активности. Подстакните размену налаза и увида, фокусирајући се на утицај избора локалних производа на здравље и заједницу. Поставите рефлексивна питања попут: „Како нутритивне ознаке утичу на вашу перцепцију локалне хране?“ и „Које су предности одабира локалних производа на основу њиховог нутритивног садржаја?“

→ Завршна напомена и домаћи задатак (10 минута):

Сумирајте кључна сазнања, наглашавајући улогу информисаних избора у подршци локалним продавцима и пољопривредницима. Задајте практичан домаћи задатак: Учесници треба да покушају да у своју исхрану на основу нутритивне ознаке унесу бар један прехранбени производ локалног порекла и да поделе своја искуства на следећој сесији.

Додатни „састојци“ радионице:

- асортиман упакованих прехранбених артикала са ознакама нутритивне вредности
- материјали са кључним тачкама о читању етикета на храни



Пре радионице / опис припреме:

- Прикупите разне упаковане прехранбене артикле са различитим нутритивним ознакама
- Упознајте се са основама нутритивних ознака и њиховим значајем

Адаптације, додатни савети:

- Прилагодите ниво сложености на основу писмености учесника и упознатости са ознакама на храни.
- Користите визуелна помагала за учеснике са ограниченим вештинама читања.
- Охрабрите групне дискусије како бисте подстакли вршњачко учење.
- За продужене сесије, укључите излет на пијацу да бисте читање етикета вежбали директно на лицу места.



4 - Изазови у кувању локалне хране

САЖЕТАК:

Изазови у кувању локалне хране | Циљ: Промовисати локалну потрошњу хране и кулинарску креативност. | Активност: Будите домаћин изазова у кувању који се посебно фокусирају на коришћење састојака локалног порекла. Учесници могу показати кулинарске вештине док подржавају локалне пољопривреднике и продавце. Поделите рецепте и технике кувања које истичу укусе регионалних производа.

Радионица има за циљ да унапреди кулинарску креативност учесника коришћењем састојака локалног порекла. Ово је прилика за учеснике да науче и развију вештине кувања и разумеју и цене вредност локалних производа. Радионица наглашава важност повезивања са локалним пољопривредницима и продавцима, доприносећи одрживости заједнице. Укључивањем у практичне изазове у кувању, учесници ће истражити богату разноликост регионалних укуса подстичући дубљу везу са храном коју конзумирају и заједницом у којој живе.

ГЛАВНИ ЦИЉ: унапредити кулинарску креативност и промовисати потрошњу локалне хране

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- развити вештине кувања користећи састојке локалног порекла
- повећати знање о нутритивним и еколошким предностима локалних производа
- подстаћи везе у заједници подржавајући локалне пољопривреднике и продавце

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- припреме јела користећи састојке локалног порекла
- разумеју предности конзумирања хране локалног порекла
- заговарау и подрже локалну пољопривреду путем информисаних избора хране

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе, са посебним фокусом на младе родитеље, појединце из руралних подручја и лица мигрантског порекла
ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → група (оптимално: 10-15 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата

ФОРМАТ → лицем у лице, са потенцијалном адаптацијом за онлајн учешће помоћу видео записа

Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод - упознавање са локалном храном и куварски изазов (20 минута):

Едукатор представља преглед предности конзумирања локалне хране, укључујући свежину, нутритивну вредност и подршку локалној привреди, а затим даје увод у изазов у кувању, наглашавајући употребу састојака локалног порекла за креирање јела која одражавају регионалну кулинарску традицију.

→ Упутства за кулинарски изазов и формирање тима (30 минута):

Детаљно опишите правила и циљеве изазова у кувању, фокусирајући се на тимски рад, креативност и употребу локалних састојака. Формирајте тимове, обезбеђујући мешавину вештина и искустава међу учесницима.

→ Увод/пробни круг - демонстрација главне активности:

Демонстрирајте једноставан рецепт користећи локалне састојке да бисте учеснике упознали са процесом кувања и руковањем састојцима. Дозволите учесницима да постављају питања и да се удобно сместите у поставци кухиње.

→ Главна активност: Изазов кувања (60 минута):

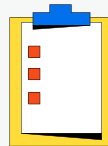
Учесници, у својим тимовима, кувају одабране рецепте користећи обезбеђене локалне састојке. Едукатори круже обилазећи тимове и нуде смернице и кулинарске савете.

→ Рефлексија и дискусија / Саморефлексија (15 минута):

Омогућите групну дискусију о искуствима и сазнањима из изазова кувања. Подстакните да поделе информације о томе како су локални састојци утицали на процес кувања и укусе јела.

→ Завршне напомене и будући изазов (10 минута):

Сумирајте кључне закључке и подстакните учеснике да наставе да користе локалне састојке. Уведите пратећу активност у којој учесници код куће спремају јело од локалних састојака и деле своја искуства.



Додатни „састојци“ радионице:

- кухињски објект са станицама за кување
- разни састојци локалног порекла
- прибор и опрема за кување
- брошуре са рецептима са фокусом на регионалне производе

Пре радионице / опис припреме:

- Координирајте са локалним пољопривредницима или продавцима да набавите свеже, регионалне намирнице
- Припремите листу једноставних, али разноврсних рецепата који истичу локалне производе
- Поставите станице за кување и осигурајте да је доступан сав потребан прибор и опрема
- Направите кратку презентацију о предностима коришћења локалних састојака

Адаптације, додатни савети:

- За веће групе или ограничене објекте, размислите о демо сесији са учешћем у мањим елементима кувања.
- Истакните сезонску доступност и предложите алтернативе за различите регионе или годишња доба.
- Прикупите књижице са рецептима у којима се налазе јела са локалним састојцима.
- Припремите памфлете о локалним пољопривредницима, продавцима и предностима потрошње локалне хране.



5 - Догађаји у заједници на којима сваки учесник доноси храну коју дели са другима

САЖЕТАК:

Догађаји у заједници на којима сваки учесник доноси храну коју дели са другима | Циљ: Неговати осећај заједништва уз излагање разноврсних и здравих јела. | Активност: Организовати догађај где учесници доносе јела која су припремили. Охрабрите их да поделе нутритивне аспекте својих рецепата и учествују у дискусијама о здравој исхрани.

Охрабривајући учеснике да донесу јела припремљена од састојака локалног порекла, радионица промовише свест и подршку локалним пољопривредницима и продавцима. Учесници се упознају са предностима коришћења свежих, локалних производа у кувању, што доприноси здравијој исхрани, али и подржава локалну пољопривредну заједницу. Сврха је стварање заједничког простора у којем учесници могу да прославе разноликост кухиња и култура кроз догађај за забаву. Нуди јединствену прилику појединцима да покажу своје вештине кувања и поделе приче иза својих јела, промовишући на тај начин културно разумевање и уважавање. Радионица такође наглашава важност исхране, подстицајући учеснике да разговарају и уче о здравственим предностима различитих састојака и метода кувања. Кроз ово колективно кулинарско искуство, учесници ће уживати у низу укусних и здравих оброка и изградити јаче везе унутар своје заједнице.

ГЛАВНИ ЦИЉ: повећати кохезију заједнице и свест о исхрани кроз заједничко кулинарско искуство

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- прославити кулинарску разноликост и подстицати културну размену кроз храну
- повећати свест о нутритивној вредности различитих кухиња и састојака
- подстакнути дискусије о здравој исхрани и одрживим праксама кувања

ОЧЕКIVАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- цене културни значај и нутритивне аспекте разних јела и њихових састојака
- поделе и стекну знање о здравим састојцима и техникама кувања
- ојачају везе у заједници кроз заједничка искуства у храни

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиви одрасли, укључујући особе из различитих културних средина

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → група (оптимално: 10-15 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → најмање 2,5 сата

ФОРМАТ → мешавина интерактивних дискусија и практичних активности

Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (10 минута):

Едукатор укратко уводи у концепт догађаја у заједници на којем сваки учесник доноси храну коју дели са другима ("залогаци у заједници"), истичући циљеве: неговање повезивања у заједници, слављење културне разноликости кроз храну и јачање свести о исхрани. Наведи структуру догађаја, чиме се осигурава да сви разумеју ток активности.

→ Одржати интерактивну сесију о принципима здраве исхране (10 минута):

Продискутивати о важности уравнотежене исхране, разумевању нутритивних ознака и доношењу здравијег избора хране. Користити примере из стварног света би се илустровало како једноставне промене у рецептима могу довести до здравијих, али укуских оброка.

→ Главна активност: Догађај размене јела (90 минута):

Учесници представљају јела која су донели на догађај. Сваки учесник објашњава своје јело, фокусирајући се на састојке који се користе, начин припреме и нутритивну вредност јела. Подстакнути групу да проба свако јело и укључи се у дискусије о укусима, састојцима и потенцијалним здравственим користима.

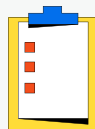
→ Интерактивна дискусија која одражава искуство догађаја (30 минута):

Подстакнути учеснике да поделе оно што су научили о различитим кухињама, нутритивним изборима и како би могли ове идеје да уграде у сопствено кување. Поставити питања за подстицање дискусије, као што су „Како да учинимо традиционална јела здравијим, а да не изгубимо њихову суштину?“ или „Који сте нови састојак или јело данас открили?“

→ Рефлексија и завршне напомене (10 минута):

Завршити са резимеом учења током дана и захвалити се учесницима на њиховом доприносу и отворености.

Као домаћи задатак, охрабрити учеснике да код куће покушају да модификују рецепт како би га учинили здравијим и да поделе своја искуства на следећој сесији или на форуму заједнице на мрежи.



Додатни „састојци“ радионице:

- етикете и маркери за учеснике да запишу назив и састојке свог јела
- велики друштвени простор или сала погодна за организовање догађаја

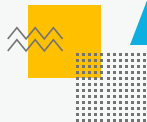
Пре радионице / опис припреме:

- Координирајте са члановима заједнице или учесницима за планирање и постављање догађаја
- Уверите се да су учесници информисани о фокусу на здрава и разноврсна јела
- Помозите у организовању распореда простора како бисте олакшали лак приступ храни и удобном обедувању
- Припремите кратке образовне материјале или упутства за вођење дискусија о храни и здравој исхрани
- Промовишите догађај у заједници како бисте подстакли разноврсну лепезу учесника и јела



Адаптације, додатни савети:

- За веће групе, размислите о тематским столовима (нпр. вегетаријански, без глутена) како бисте задовољили различите прехранбене преференције и потребе.
- У случају ограничења у исхрани или алергија, побрините се да су јела на одговарајући начин означена.
- Припремите памфте о локалним пољопривредницима, продавцима и предностима потрошње локалне хране.





Одељак 3:
Подршка локалним
продавцима (локалним
пољопривредницима)

6 - Обилазак пијаце

САЖЕТАК:

Обиласци пијаца | Циљ: Промовисати свест о локалним и сезонским производима. | Активност: Организовати посете локалним пијацама. Разговарајте о предностима подршке локалним пољопривредницима и утицају локалне хране на животну средину и охрабрите учеснике да истражују и испробају нове, локално узгојене производе.

Овај сценарио радионице има за циљ да урони учеснике у свет локалних и сезонских производа кроз ангажоване обиласке локалних пијаца. Истраживањем предности подршке локалним пољопривредницима, разумевањем утицаја локалне хране на животну средину и подстицањем учесника да открију нове, локално узгојене производе, сценарио радионице настоји да промовише свест и уважавање одрживог избора хране.

ГЛАВНИ ЦИЉ: промовисати свест и поштовање за локалне и сезонске производе

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- разумети важност подршке локалним пољопривредницима
- препознати утицај избора локалне хране на животну средину
- подстакнути учеснике да истражују и пробају нове, локално узгојене производе

ОЧЕКВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- демонстрирају повећано знање о предностима локалних и сезонских производа
- показују повећану свест о утицају избора хране на животну средину
- изразе већу спремност да подрже локалне пољопривреднике и истражују разноврсну, локално узгојену храну

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе / алтернативно: млади одрасли, млади одрасли родитељи или они који се припремају за родитељство, претежно мајке или младе одрасле жене
ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → идеално за групе од 15 до 25 учесника
ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата
ФОРМАТ → комбинација вођених дискусија, практичног истраживања на пијаци и рефлексивних групних активности



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Брзи уводи са дељењем омиљене локално узгојене хране]

→ Увод у обиласке пијаца (10 минута):

[Кључни концепти: важност локалне хране, утицај на животну средину, повезаност са заједницом]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: Брифинг о томе како се сналазити на пијаци, важности сарадње са локалним продавцима и испробавања нових производа]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Обилазак пијаце са водичем, дружење са локалним продавцима и испробавање нових производа]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размишљање: Које сте нове производе открили? Како је интеракција са локалним добављачима утицала на вашу перспективу?]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Подстакните учеснике да поделе своја искуства и увиде на следећој сесији.

Задajte домаћи задатак (опционо): Испробајте нови рецепт користећи састојке локалног порекла.]

→ **Методологија / опис процеса:** Учесници ће се активно укључити у дискусије, практична истраживања на тржишту пољопривредника и рефлексивне активности како би се ојачали кључни концепти.

Пре радионице / опис припреме:

- Потврдите приступачност и доступност локалних пијаца
- Припремите информативне материјале о предностима подршке локалним пољопривредницима
- Организујте све потребне дозволе за обилазак
- Комуницирајте са локалним пољопривредницима за потенцијалне узорке или дискусије



Додатни „састојци“ радионице:

- Мапе или упутства до локалних пијаца
- Свеске и оловке за учеснике
- Узорци локално узгојених производа (опционо)

Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир ограничења у исхрани учесника када бирате узорке.
- Обезбедите алтернативе за оне са изазовима у кретању током обиласка пијаце.

7 - Искуства од фарме до стола

САЖЕТАК:

Искуство од фарме до стола | Циљ: Поново повежите учеснике са пореклом њихове хране. | Активност: Организовати посете локалним пољопривредним газдинствима где учесници могу да виде процес производње хране. Укључите се у разговоре са пољопривредницима да бисте разумели изазове и предности локалне пољопривреде. Повежите искуство са значајем подршке локалним произвођачима.

Радионица искуства од фарме до стола је путовање од важног значаја које поново повезује учеснике са коренима њихове хране. Кроз посете локалним пољопривредним газдинствима, ангажовање разговора са пољопривредницима и разумевање замршености производње хране, овај сценарио радионице служи као камен темељац за подстицање дубље везе са локалном пољопривредом. Као витална компонента модела учења о прехранбеној писмености у заједници, настоји да усади дубоко поштовање за пут који храна пролази од фарме до стола, обогаћујући разумевање учесника о одрживој пракси исхране.

ГЛАВНИ ЦИЉ: поново повезати учеснике са пореклом њихове хране кроз импресивна искуства са пољопривредног газдинства

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- разумети процес производње хране и изазове са којима се суочавају локални пољопривредници
- препознати предности подршке локалној пољопривреди
- успоставити личну везу са значајем одрживе хране из локалног извора

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- демонстрирају повећано знање о замршености производње хране
- показују повећану свест о изазовима и предностима локалне пољопривреде
- изражавају повећану посвећеност подршци локалним произвођачима и заговарању одрживог избора хране

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле особе, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → идеално за групе од 15 до 25 учесника

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата

ФОРМАТ → комбинација активности разбијања леда, вођених дискусија, посета фарми и рефлексивних групних активности



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Учесници деле своја омиљена сећања на храну из детињства]

→ Увод у искуство од фарме до стола (10 минута):

[Кључни концепти: Важност разумевања порекла хране, повезаност са одрживим избором хране]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: Брифинг о очекивањима од посете фарми, важности ангажовања са пољопривредницима и разумевању изазова у производњи хране]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Обилазак локалних пољопривредних газдинстава са водичем, дружење са пољопривредницима и практично разумевање процеса производње хране]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размишљање: Шта вас је изненадило током посете фарми? Како се променио ваш поглед на локалну пољопривреду?]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

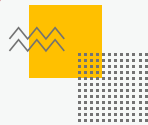
[Подстакните учеснике да поделе своје увиде на следећој сесији.

Задajte домаћи задатак (опционо): Истражите и скувајте рецепт користећи састојке локалног порекла.]

→ **Методологија / Опис процеса:** Учесници ће се активно укључити у дискусије, посете фармама и рефлексивне активности како би ојачали кључне концепте.

Пре радионице / опис припреме:

- Потврдите приступачност и доступност локалних пољопривредних газдинстава
- Припремити информативне материјале о изазовима и предностима локалне пољопривреде
- Организујте превоз до и са пољопривредног газдинстава
- Комуницирајте са пољопривредницима како бисте осигурали гостољубиво и образовно искуство



Додатни „састојци“ радионице:

- Мапе или упутства до локалних фарми
- Информативни материјали о изазовима и предностима локалне пољопривреде



Адаптације, додатни савети:

- За онлајн радионицу размислите о виртуелним обилазцима пољопривредних газдинстава или занимљивом видео садржају.
- Обезбедите алтернативе за оне са изазовима у кретању током посете фарми.

8 - Изазов на пијаци

САЖЕТАК:

Изазов на пијаци | Циљ: Подстакнути учеснике да подрже локалне продавце и диверсификују своје изборе хране. | Активност: Организовати изазов где учесници истражују локалнопојацу. Пожељно је да им се обезбеди буџет и да се охрабре да купују разне свеже, локалне састојке. Разговарајте о нутритивним предностима и економском утицају подршке локалним продавцима.

Радионица „Изазов на пијаци“ је узбудљив подухват осмишљен да подстакне учеснике да активно подрже локалне продавце и диверсификују своје изборе хране. Кроз занимљив изазов на локалној пијаци, учесници ће истражити нутритивне предности и економски утицај куповине свежих, локалних састојака. Као саставни део модела учења о прехранбеној писмености у заједници, овај сценарио радионице има за циљ да оснажи учеснике да доносе информисане и одрживе одлуке о избору хране уз подстицање осећаја повезаности са заједницом.

ГЛАВНИ ЦИЉ: подстакнути учеснике да подрже локалне продавце (прозвођаче хране – пљопривреднике) и диверсификују своје изборе хране

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- упознати учеснике са разноврсношћу свежих, локалних састојака доступних на локалним пијацама
- разговарати о нутритивним предностима различитих избора хране
- истакнути економски утицај подршке локалним добављачима (прозвођачима хране – пљопривредницима)

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- демонстрирају повећану свест о разноликости свежих, локалних састојака
- покажу побољшано знање о нутритивним предностима повезаним са разноврсним избором хране
- изразе појачану посвећеност активној подршци локалним добављачима (прозвођачима хране – пљопривредницима) за позитиван економски утицај

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле особе, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → идеално за групе од 15 до 25 учесника

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата

FORMAT → комбинација активности разбијања леда, вођених дискусија, посета локалне пијаце и осмишљеног изазова и рефлексивних групних активности



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Учесници деле причу о свом омиљеном јелу или састојку локалног порекла]

→ Увод у изазов на пијаци (10 минута):

[Кључни концепти: Важност подршке локалним продавцима, истраживање различитих избора хране, економски утицај на локалне заједнице]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: Брифинг о изазову на пијаци, демонстрација како се кретати пијацом и важност бележења запажања]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Вођени изазов на пијаци, наглашавајући различите изборе хране и интеракцију са локалним продавцима]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размишљање: Коју сте нову храну открили? Како различити избори хране доприносе вашем благостању?]

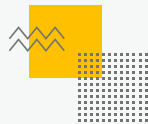
→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Подстакните учеснике да поделе своја искуства на следећој сесији.
Задajte факултативни домаћи задатак: Припремите оброк користећи састојке купљене током изазова на пијаци.]

→ **Методологија / Опис процеса:** Учесници ће активно учествовати у дискусијама, изазову на пијаци и рефлексивним активностима за јачање кључних концепата.

Пре радионице / опис припреме:

- Потврдите приступачност и доступност локалних пијаца.
- Организујте превоз до и од пијаце
- Припремите буџетске коверте (унапред одређени износ за сваког учесника)
- Развијте информативне материјале о нутритивним предностима различитих избора хране



Додатни „састојци“ радионице:

- буџетске коверте за учеснике
- бележнице и оловке за бележење запажања
- информативни материјали о нутритивним предностима разноврсне хране



Адаптације, додатни савети:

- За онлајн радионицу, размислите о виртуелним симулацијама пијаце или занимљивом видео садржају.
- Обезбедите алтернативе за оне са ограничењима у исхрани током изазова.

9 - Дневник о храни

САЖЕТАК:

Дневник о храни | Циљ: Подстакнути пажњу око навика у исхрани. | Активност: Подстакните учеснике да воде дневник хране недељу дана, бележећи оброке, грицкалице и емоције повезане са јелом. Разговарајте о идентификованим обрасцима и истражите начине за доношење здравијег избора.

Радионица вођења дневника о храни је импресивно искуство осмишљено да подстакне пажњу у вези са навикама у исхрани. Охрабрујући учеснике да недељу дана воде дневник хране документујући оброке, грицкалице и повезане емоције, ова радионица има за циљ да открије обрасце, покрене дискусију о здравим изборима и промовише свестан приступ исхрани. Као саставни део модела учења о прехранбеној писмености у заједници, овај сценарио радионице доприноси холистичком разумевању односа између хране и благостања.

ГЛАВНИ ЦИЉ: подстакнути пажњу (и свестност) на прехранбене навике кроз праксу вођења дневника хране

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- упознати учеснике са концептом дневника хране и његовим предностима
- усмерити учеснике у вођењу дневника хране током недељу дана и бележењу obroka и повезаних емоција
- олакшати дискусије о идентификованим обрасцима и истражити начине за доношење здравијег избора хране

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- демонстрирају повећану свест о личним навикама у исхрани кроз праксу вођења дневника хране
- покажу побољшано знање о емоционалним везама са исхраном
- изразе побољшану способност за пажљивији и здравији избор хране

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле особе, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → идеално за групе од 15 до 25 учесника

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата

ФОРМАТ → комбинација активности разбијања леда, вођених дискусија, индивидуалног вођења дневника о храни и групних размишљања



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Учесници деле своја омиљена сећања на храну из детињства]

→ Увод у дневник хране (10 минута):

[Кључни концепти: Предности вођења дневника о храни, веза између емоција и исхране]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: Брифинг о вођењу дневника хране, демонстрација како забележити оброке и емоције]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Учесници воде дневник хране за прошлу недељу, бележећи оброке и повезане емоције]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размишљање: Које сте обрасце идентификовали? Како су емоције утицале на ваш избор хране?]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Подстакните учеснике да поделе увиде на следећој сесији.

Задатак опциони домаћи задатак: Поставите личне циљеве за здравији избор хране.]

→ **Методологија / Опис процеса:** Учесници ће се активно укључити у дискусије, индивидуално вођење дневника о храни и групна размишљања како би продубили своје разумевање личних навика у исхрани.

Пре радионице / опис припреме:

- Припремите свеске или дневнике за сваког учесника
- Одштампајте брошуре у којима се наводе предности вођења дневника о храни
- Унапред упознајте учеснике са концептом вођења дневника хране
- Размислите о креирању онлајн платформе за виртуелне радионице



Додатни „састојци“ радионице:

- свеске или форматирани дневници за учеснике + прибор за писање
- штампани материјали о предностима дневника хране



Адаптације, додатни савети:

- За онлајн радионицу, користите дигиталне платформе за виртуелно вођење дневника хране.
- Дајте смернице за одржавање става без осуђивања током процеса рефлексије

10 - Излети у куповину намирница

САЖЕТАК:

Излети у куповину намирница | Циљ: Побољшати разумевање етикета на храни, буџетирања и одабира здравих састојака. | Активност: Организујте групне излете у локалне продавнице или пијаце. Усмерите учеснике на читање нутритивних ознака, упоређивање цена и доношење информисаних избора на основу њиховог буџета и нутритивних потреба.

Радионица „екскурзија у куповину намирница“ је интерактивна сесија осмишљена да побољша разумевање учесника о етикетама на храни, буџетирању и одабиру здравих састојака. Кроз вођене групне излете у локалне продавнице или на пијаце, учесници ће научити практичне вештине читања нутритивних етикета, упоређивања цена и доношења информисаних избора на основу свог буџета и нутритивних потреба. Овај сценарио радионице, као кључна компонента модела учења о прехранбеној писмености у заједници, подстиче практично знање које оснажује учеснике да доносе здравије и економски свесније одлуке о храни.

ГЛАВНИ ЦИЉ: побољшати разумевање учесника о етикетама на храни, буџетирању и одабиру здравих састојака кроз екскурзије у куповину намирница

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- упознати учеснике са кључним концептима етикета на храни и њиховом значају у доношењу информисаних избора
- упутити учеснике у ефективне стратегије буџетирања за куповину намирница
- олакшати практично искуство у одабиру здравих састојака на основу нутритивних потреба

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- демонстрирати повећану стручност у читању и разумевању етикета на храни
- покажу побољшану способност ефикасног буџетирања за куповину намирница
- изразе побољшане вештине у одабиру здравих састојака усклађених са нутритивним потребама

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле особе, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → идеално за групе од 15 до 25 учесника

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата

ФОРМАТ → комбинација активности развијања леда, вођених дискусија, практичне екскурзије у куповину намирница и групних размишљања



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Учесници деле идеје и свом омиљеном оброку који је прихватљив за буџет]

→ Увод у екскурзије за куповину намирница (10 минута):

[Кључни концепти: важност читања етикета на храни, ефикасне стратегије буџетирања]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: Брифинг о екскурзији, демонстрација читања етикета на храни и буџетирање]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Екскурзија са водичем до локалне продавнице или пијаце, практичне вежбе у читању етикета и буџетирању]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размишљање: С којим изазовима сте се суочили? Које сте нове увиде стекли?]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Подстакните учеснике да поделе искуства на следећој сесији.

Задajte опциони домаћи задатак: Планирајте јефтин, хранљив оброк.]

→ **Методологија / Опис процеса:** Учесници ће се активно укључити у дискусије, практична искуства током шопинг екскурзије и рефлексивне групне активности.

Пре радионице / опис припреме:

- Спотврдите приступачност и доступност локалних продавница или пијаца
- Организујте превоз за екскурзију у куповину намирница
- Припремите узорке листа намирница с обзиром на различите буџете
- Штампajte брошуре о читању етикета на храни и буџетирању
- Саопштите сва посебна разматрања у вези са превозом током екскурзије
- Ако је применљиво, направите онлајн платформу за виртуелне радионице



Додатни „састојци“ радионице:

- штампани материјали о читању етикета на храни и буџетирању
- пример листе намирница за учеснике



Адаптације, додатни савети:

- За онлајн радионицу, размотрите симулације виртуелне продавнице прехранбених производа или интерактивне алате за буџетирање.
- Обезбедите алтернативе за оне који имају потешкоће у кретању током шопинг екскурзије

11 – Радионица сезонског кувања

САЖЕТАК:

Радионица сезонског кувања | Циљ: Истакнути предности коришћења сезонских производа. | Активност: Водити радионице фокусиране на кување са сезонским намирницама. Разговарајте о укључивању сезонске хране у дневне оброке – предности у исхрани, исплативост и утицај на животну средину.

Уз радионицу сезонског кувања, учесници ће истражити предности коришћења сезонских производа. Ова занимљива сесија истражује користи у исхрани, исплативост и утицај на животну средину укључивања сезонске хране у дневне оброке. Кроз практична искуства у кувању и проницљиве дискусије, учесници ће стећи практичне вештине и знања која су у складу са моделом учења о прехранбеној писмености у заједници, промовишући здраве и одрживе навике у исхрани.

ГЛАВНИ ЦИЉ: истакнути предности коришћења сезонских производа кроз интерактивне радионице кувања

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- упознати учеснике са кључним концептима кувања са сезонским састојцима и његовим предностима
- олакшати практично искуство кувања са сезонским састојцима
- разговарати о нутритивним, економским и еколошким предностима укључивања сезонске хране у дневне оброке

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- демонстрирају повећано разумевање предности коришћења сезонских производа
- покажу побољшане кулинарске вештине у кувању са сезонским састојцима
- изразе повећану свест о нутритивном, економском и еколошком утицају кувања са сезонским састојцима

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле особе, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → идеално за групе од 15 до 25 учесника

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2,5 сата

ФОРМАТ → комбинација активности разбијања леда, демонстрација кувања, групних дискусија и размишљања



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Учесници деле причу о свом омиљеном сезонском јелу или састојку]

→ Увод у радионице сезонског кувања (10 минута):

[Кључни концепти: Важност кувања са сезонским састојцима, кратак преглед планираних рецепата]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: Брифинг о процесу кувања, демонстрација рецепта са сезонским састојцима]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Практично кување са сезонским састојцима, вођено од стране инструктора]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размишљање: Које сте нове вештине стекли? Како замишљате да у своју рутину укључите кување са сезонским састојцима?]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Подстакните учеснике да поделе своја искуства у кувању на следећој сесији. *Зодајте факултативни домаћи задатак:* Кувајте сезонски оброк и поделите искуство.]

→ **Методологија / Опис процеса:** Учесници ће се активно укључити у кување, дискусије и размишљања како би ојачали практичне аспекте кувања са сезонским састојцима.

Пре радионице / опис припреме:

- Потврдите приступачност и доступност објеката за кување
- Планирајте сезонске рецепте узимајући у обзир прехранбене преференције и ограничења
- Припремите штампане материјале са рецептима и информацијама о исхрани
- Организујте превоз ако је потребно за радионицу кувања ван локације
- Ако је применљиво, направите онлајн платформу за виртуелне радионице



Додатни „састојци“ радионице:

- станице за кување са основним кухињским прибором
- сезонски састојци за планиране рецепте
- штампани рецепти и информације о исхрани



Адаптације, додатни савети:

- Размислите о виртуелним демонстрацијама кувања за онлајн радионице.
- Обезбедите алтернативне рецепте за оне са ограничењима у исхрани.

12 - Интерактивни изазови у кувању

САЖЕТАК:

Интерактивни изазови у кувању | Циљ: Ојачати вештине кувања и тимски рад. | Активност: Организовати кулинарске изазове или такмичења у којима учесници раде у тимовима на припремању јела на основу одређених критеријума. Ово промовише сарадњу, креативност и јача практичну примену вештина кувања.

На радионици „Интерактивни изазови у кувању“ учесници ће заједно (у тимовима) радити на припреми јела на основу специфичних критеријума, негујући осећај постигнућа и другарства. Радионица јача вештине кувања и тимски рад међу учесницима, подстичући динамично и интерактивно окружење за учење. Кроз ангажовање у кулинарским изазовима или такмичењима, овај сценарио радионице промовише сарадњу, креативност и практичну примену вештина кувања.

ГЛАВНИ ЦИЉ: ојачати вештине кувања и тимски рад кроз интерактивне практичне изазове

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- упознати учеснике са кључним концептима, развијајући и унапређујући вештине кувања
- олакшати практично искуство тимског кувања, сарадње и креативности у кухињи
- подржати практичну примену знања о кувању

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- извршавају задатке кувања са побољшаним вештинама
- демонстрирају ефикасан тимски рад, комуникацијске вештине и сарадњу у кулинарском окружењу
- примене креативно размишљање да би испунили специфичне критеријуме у изазовима кувања
- стекну самопоуздање у практичним изазовима кувања и примене креативност у кухињи

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле, младе родитеље или оне који се припремају за родитељство, углавном мајке или младе жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → оптимално за групе од 15 до 20 учесника како би се олакшао ефикасан тимски рад и интеракција

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → приближно најмање 2,5 сата

ФОРМАТ → динамична комбинација практичних изазова у кувању, групних дискусија и размишљања



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[Опис: Одаберите ледоломац за изградњу позитивне атмосфере и сарадње]

→ Увод у интерактивне изазове у кувању (10 минута):

[Кључни концепти: Кратак преглед сврхе радионице и важности тимског рада у кухињи]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[Кораци: упутства корак по корак за изазов у кувању (како ће се изазови кувања одвијати) и објашњење критеријума и циљева оцењивања]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[Опис: Учесници раде у тимовима како би испунили изазове у кувању, уз нагласак на тимски рад и креативност]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[Питања за размисање: Дискусија о стеченим вештинама и наученим лекцијама]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Сажетак кључних закључака.

Задajte опциони домаћи задатак: Направите нови кулинарски изазов за заједничко учење.]

→ **Методологија / Опис процеса:** Олакшајте интерактивне изазове, подстакните комуникацију и водите учеснике кроз кување.

Пре радионице / опис припреме:

- Уверите се да је кухиња опремљена свом потребном опремом и састојцима
- Укратко упознајте учеснике са форматом радионице и значајем активног учешћа и дајте им листу састојака пре радионице
- Организујте превоз ако је потребно за радионицу кувања ван локације



Додатни „састојци“ радионице:

- станице за кување са основним кухињским прибором (опремљена кухиња или простор за кулинарске активности)
- састојци за изазове у кувању
- материјали за писање за учеснике (ако је примењиво)

Адаптације, додатни савети:

- Подстакните креативност и иновативност у изазовима кувања
- Размотрите опције за виртуелно учешће, дељење рецепата и заједничко кување у онлајн окружењу [за онлајн радионице, користите виртуелне платформе за кување и обезбедите да учесници имају приступ потребним састојцима].

13 - Сесије дељења оброка

САЖЕТАК:

Сесије дељења оброка | Циљ: Подстакнути учеснике да деле културна и традиционална јела. | Активност: Организовати сесије на којима учесници доносе и деле јела која имају културни значај. Разговарајте о нутритивним аспектима ових јела и како она могу бити део уравнотежене исхране.

Радионица „Сесије дељења оброка“ има за циљ да прослави различитост и подстакне учеснике да деле јела повезана са својом културом и традицијом. Учесници доносе и деле оброке, промовишући културну размену, изградњу заједнице и разумевање значаја традиционалне хране. Кроз заједничке оброке, учесници истражују нутритивне аспекте ових јела и њихову улогу у уравнотеженој исхрани. Ова радионица подстиче културну размену, изградњу заједнице и разумевање значаја традиционалне хране. Кроз искуства из прве руке и проницљиве дискусије, учесници ће стећи практичне вештине и знања која су у складу са моделом учења о прехранбеној писмености у заједници, промовишући здраве навике у исхрани и поштујући различите културе и кухиње.

ГЛАВНИ ЦИЉ: подстакнути поштовања и разумевања култура кроз дељење традиционалних јела и дискусије о њиховој нутритивној вредности

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- подстакнути учеснике да цене и поштују различите културе дељењем и дегустацијом традиционалних јела из различитих средина
- едуковати учеснике о нутритивном садржају традиционалне хране и како она доприноси уравнотеженој исхрани
- подстакнути учеснике да разговарају о културном и историјском значају јела која доносе, подстичући дубље разумевање међусобне баштине
- пружити информације о томе како се традиционална јела могу уградити у модерну, уравнотежену исхрану, наглашавајући њихове потенцијалне здравствене користи
- створити пријатно окружење у којем се учесници могу повезати уз храну, поделити приче и изградити односе, јачајући везе са заједницом кроз заједничка кулинарска искуства

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- цене културну разноликост кроз заједничке оброке
- разумеју нутритивне аспекте традиционалних јела
- препознају улогу традиционалних намирница у уравнотеженој исхрани

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле особе, младе родитеље или оне који се припремају за родитељство, углавном мајке или младе жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → оптимално за групе од 15-20 учесника како би се омогућиле смислене дискусије

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → најмање 2,5 сата

FORMAT → комбинација заједничких оброка, интерактивних дискусија и размишљања

Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Активност ледоломца (10 минута):

[*Опис*: Одаберите занимљив ледоломац који подстиче атмосферу добродошлице]

→ Увод у сесије дељења оброка (10 минута):

[*Кључни концепти*: Кратак преглед сврхе радионице, наглашавајући важност културне размене кроз храну]

→ Увод/пробни круг – демонстрација главне активности (30 минута):

[*Кораци*: корак по корак демонстрација културног процеса дељења оброка и објашњење како разговарати и ценити свако јело]

→ Пауза (15 минута): Освежење и необавезна дискусија

→ Главна активност (60 минута):

[*Опис*: Учесници деле своја културна јела, разговарају о њиховом значају и истражују аспекте исхране]

→ Рефлексија и дискусија/Саморефлексија (15 минута):

[*Питања за размишљање*: Групно размишљање о културном искуству. Дискусија о нутритивној вредности традиционалне хране.]

→ Завршне напомене и домаћи задатак (10 минута):

[Сажетак кључних закључака.

Задајте опциони домаћи задатак: Истражите и припремите традиционално јело код куће.]

→ **Методологија / Опис процеса**: Структурисана сесија дељења где сваки учесник представља своје јело, наглашавајући културне елементе. Промовишите отворене дискусије о културној разноликости, традицији и исхрани и охрабрите учеснике да поделе личне приче везане за њихова културна јела.

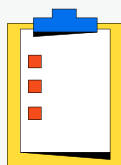


Пре радионице / опис припреме:

- Дајте упутства учесницима о врсти јела које треба донети - подстакните их да донесу традиционално јело и припреме кратку презентацију о његовом културном значају

Адаптације, додатни савети:

- Организујте заједничке столове за учеснике да изложе своја јела. Осигурајте поставку која подстиче разговоре и културну размену.
- Створите топло и привлачно окружење за дељење obroka, обезбеђујући да свако има простор да представи своје јело.
- За онлајн радионице, упутите учеснике на виртуелно дељење и нагласите важност дељења прича и културних увида уз рецепте, али размислите и о хибридном формату за лично и виртуелно ангажовање.



Додатни „састојци“ радионице:

- јела: учесници треба да понесу традиционално јело да подели
- простор за дељење obroka: обезбедите заједнички простор за учеснике да представе своја јела и учествују у дискусијама
- прибор и тањери за учеснике
- материјали за презентацију: табле, картице или дигиталне презентације за кратко упознавање са културним значајем сваког јела



**Одељак 4:
Смањење расипања/
бацања хране (нула
бацања хране)**

14 - Часови кувања

САЖЕТАК:

Часови кувања имају за циљ да оспособе полазнике практичним вештинама кувања и познавањем припреме здравих оброка. Кроз практичне активности кувања, учесници ће научити да припремају једноставна и хранљива јела, са нагласком на техникама као што су сецкање, сотирање и коришћење биља и зачина.

Часови кувања пружају полазницима практичан увод у припрему здравих оброка. Кроз интерактивне активности кувања, учесници ће научити основне технике кувања и стећи знања о одабиру и припреми састојака.

ГЛАВНИ ЦИЉ: развити практичне вештине кувања и знања о припреми здравих оброка

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- научити основне технике кувања као што су сецкање, сотирање и коришћење биља и зачина
- стећи знања о одабиру и припреми здравих састојака
- унапредити свест о важности уравнотежене исхране
- изградити самопоуздање учесника у кухињи

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- самостално припремају једноставна и хранљива јела
- примене основне технике кувања као што су сецкање и динстање
- савладају употребу биља и зачина за побољшање укуса
- препознају важност уравнотежене исхране и направе здрав избор за кување

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе

одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина: 8-12 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата

ФОРМАТ → радионица у присуству



Пре радионице / опис припреме:

- Набавите сав потребан прибор за кување и састојке
- Направите рецепте и материјале са упутствима за кување
- Обезбедите упутства за кување и безбедносне смернице

Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и објасните циљ часова кувања.

Представите мени и планиране активности кувања.

→ Активности кувања (90 минута):

Покажите основне технике кувања као што су сецкање, сотирање и коришћење биља и зачина. Спроведите практичне активности кувања тако да учесници припремају оброке под вођством.

→ Презентација и дегустација (15 минута):

Представите припремљена јела.

Пробајте оброке и разговарајте о укусу и текстури.

→ Закључак (10 минута):

Сумирајте кључна искуства учења.

Дистрибуирајте рецепте и материјале као подсетнике.



Додатни „састојци“ радионице:

- прибор за кување (ножеви, тигање, даске за сечење, итд.)
- свеже намирнице за кување
- рецепти и материјали са упутствима за кување
- додатни састојци за кување (нпр. зачини, уља)



Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир индивидуалне дијететске потребе и преференције учесника.
- Обезбедите безбедно и хигијенско окружење за кување.
- Подстичите сарадњу и размену савета и искустава у кувању.

15 - Кулинарске демонстрације

САЖЕТАК:

Кулинарске демонстрације имају за циљ да прикажу технике кувања и идеје за здраве рецепте. Позивањем локалних куvara или нутрициониста да спроводе кулинарске демонстрације, биће истакнуте различите методе кувања, контрола порција и креативни начини уградње хранљивих састојака у оброке.

Кулинарске демонстрације пружају учесницима прилику да науче о техникама кувања и идејама за здраве рецепте. Кроз учешће у овим демонстрацијама, полазници стичу практичан увид у припрему здравих оброка и откривају креативне начине да интегришу хранљиве састојке у своју свакодневну исхрану.

ГЛАВНИ ЦИЉ: приказати технике кувања и идеје за здраве рецепте

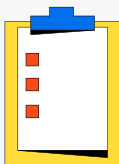
ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- упознати различите методе кувања и њихову примену
- разумети важност контроле порција и уравнотежене исхране
- открити креативне начине за укључивање хранљивих састојака у оброке

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- примењују различите технике кувања и разумеју њихов значај
- препознају важност контроле порција и уравнотежене исхране
- истраже креативне методе за укључивање хранљивих састојака у оброк



Додатни „састојци“ радионице:

- кухињски прибор (посуђе за кување, шерпе, тигање, итд.)
- свежи састојци за кулинарске демонстрације
- материјали са рецептима и упутствима за кување
- презентациони материјали (опционо)

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе

одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина групе: 8-12 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата

ФОРМАТ → радионица у присуству



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и представите госта (кувар или нутрициониста).
Објасните циљ кулинарске демонстрације.

→ Кулинарска демонстрација (90 минута):

Гост представља разне технике кувања и идеје здравих рецепата.
Нагласак на контроли порција и креативним начинима коришћења хранљивих састојака.

→ Интерактивна дискусија (15 минута):

Дискусија о представљеним рецептима и методама кувања.
Одговарање на питања учесника и дељење савета за кување.

→ Закључак (10 минута):

Резиме кључних тачака учења.
Дистрибуција материјала са рецептима и упутствима за кување.

Пре радионице / опис припреме:

- Позовите локалне куваре или нутриционисте да воде демонстрације
- Набавите сву неопходну кухињску опрему и састојке
- Припремите материјале са рецептима и упутствима за кување



Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир индивидуалне дијететске потребе и преференције учесника.
- Обезбедите пријатну и привлачну атмосферу за демонстрације.
- Подстакните активно учешће и интеракцију са гостом.

16 - Изазов ревизије отпада

САЖЕТАК:

Метода "изазов ревизије отпада" има за циљ да подигне свест учесника о њиховим индивидуалним навикама расипања хране и подстакне их да развију стратегије за смањење отпада. Праћењем отпада од хране током недељу дана, учесници стичу увид у своје обрасце потрошње и сарађују како би смислили ефикасне стратегије смањења отпада. Деле се практични савети о правилном складиштењу, контроли порција и креативној употреби остатака како би се олакшала промена понашања.

Изазов ревизије отпада је дизајниран да укључи учеснике у активно праћење и размишљање о њиховом понашању у погледу расипања хране. Кроз сарадничку дискусију и браинсторминг, учесници истражују ефикасне начине за смањење отпада и усвајање праксе одрживе потрошње.

ГЛАВНИ ЦИЉ: повећати свест о индивидуалним навикама расипања хране

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- пратити и анализирати расипање хране учесника током једнонедељног периода
- идентификовати главне узроке расипања хране и изазове са којима се сусрећу учесници
- развити колаборативне стратегије за смањење расипања хране
- поделити практичне савете о правилном складиштењу, контроли порција и креативној употреби остатака

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- идентификују и квантификују свој лични отпад од хране
- препознају главне узроке свог расипања хране
- развију и имплементирају стратегије за смањење расипања хране
- примењују практичне савете за смањење расипања хране у свакодневном животу

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене
ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина: 8-12 учесника)
ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата
ФОРМАТ → радионица у присуству



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и објасните циљ активности.

Наведите процес изазова ревизије отпада и дистрибуирајте свеске или дневнике за праћење.

→ Праћење отпада од хране (1 недеља):

Упутите учеснике да прате отпад од хране недељу дана и забележе своја запажања у свеске или дневнике.

→ Презентација резултата и дискусија (45 минута):

Прикупите искуства и резултате учесника.

Омогућите дискусију о главним узроцима расипања хране и идентификујте изазове.

Размислите о колаборативним стратегијама како бисте минимизирали расипање хране.

→ Савети и препоруке (30 минута):

Поделите практичне савете о правилном складиштењу хране, контроли порција и креативној употреби остатака.

Разговарајте о томе како се ови савети могу интегрисати у свакодневну рутину учесника.

→ Закључак (10 минута):

Сумирајте кључне увиде.

Задајте учесницима накнадни задатак, као што је да у наредним недељама примене један од савета о којима се разговарало.

Пре радионице / опис припреме:

- Припремите материјале са саветима за смањење бацања хране
- Припремите материјале за групну дискусију
- Обезбедите свеске или дневнике за учеснике да прате свој отпад од хране



Додатни „састојци“ радионице:

- свеске или дневници за учеснике да прате свој отпад од хране
- информације или материјали са саветима за смањење расипања хране



Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир културне и индивидуалне прехранбене навике учесника.
- Подстакните отворену и рефлексивну дискусију о навикама расипања хране.
- Нагласите важност одрживе потрошње и очувања ресурса.

17 - Планирање obroka

САЖЕТАК:

Радионица планирања obroka има за циљ да опреми учеснике са вештинама и знањем за планирање уравнотежених и исплативих obroka. Кроз интерактивне радионице, учесници уче да креирају недељне планове obroka, наглашавајући важност укључивања различитих група хране, задовољавања нутритивних потреба и смањења бацања хране.

Радионица планирања obroka пружа учесницима практичне вештине за планирање уравнотежених и јефтиних obroka. Креирањем недељних планова obroka, учесници уче да организују своју исхрану на здрав и одржив начин.

ГЛАВНИ ЦИЉ: научити учеснике како да планирају уравнотежене и исплативе оброке

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- научити основе планирања и припреме obroka
- развити вештине за креирање недељних планова obroka
- истакнути важност инкорпорирања различитих група намирница
- размотрити потребе у исхрани у планирању obroka
- минимизирати расипање хране кроз ефикасно планирање

ОЧЕКВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- планирају уравнотежене и исплативе оброке
- креирају недељне планове obroka који укључују различите групе хране
- размотре своје нутритивне потребе у планирању obroka
- примене стратегије за смањење расипања хране кроз ефикасно планирање



Додатни „састојци“ радионице:

- узорци хране или визуелна помагала за илустрацију различитих група хране (опционо)

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе

одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина: 8-12 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата

ФОРМАТ → радионица у присуству



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и објасните циљ радионице.

Представите дневни ред радионице и нагласите важност планирања obroka.

→ Основе планирања obroka (30 минута):

Објасните основе планирања и припреме obroka.

Разговарајте о важности укључивања различитих група хране у obroke.

→ Практична вежба: Креирање планова obroka (60 минута):

Поделите учеснике у групе и упутите их да направе недељне планове obroka.

Нагласите узимање у обзир нутритивних потреба и минимизирања расипања хране.

→ Презентација и дискусија (15 минута):

Свака група представља свој креирани план obroka.

Омогућите дискусију о представљеним плановима и пружите повратне информације.

→ Закључак (10 минута):

Сумирајте кључне увиде са радионице.

Доделите учесницима накнадни задатак, као што је спровођење њиховог креираног плана obroka у наредној недељи.

Пре радионице / опис припреме:

- Припремите материјал за планирање obroka и савете за припрему
- Обезбедите материјале за групне активности
- Опционо: Обезбедите узорке хране или визуелна помагала за илустрацију различитих група хране



Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир културне и индивидуалне прехранбене навике учесника.
- Подстакните отвореност и сарадњу у креирању планова obroka.
- Нагласите важност уравнотежене исхране и одрживог избора хране.



18 - Кување са остацима

САЖЕТАК:

Радионица кување са остацима има за циљ да смањи бацање хране тако што ће учеснике научити креативним начинима коришћења кухињских остатака. Кроз формат радионице, учесници ће научити како да трансформишу коре, стабљике и остатке поврћа у укусне и хранљиве оброке или грицкалице, истовремено наглашавајући значај коришћења целог састојка за смањење отпада.

Радионица кувања са остацима пружа учесницима прилику да открију креативне начине коришћења кухињских остатака и смањења бацања хране. Учешћем у овој радионици, полазници ће научити како да претворе љуске, стабљике и остатке поврћа у укусне и хранљиве оброке или грицкалице, док ће такође разумети важност смањења отпада употребом намирница у целости.

ГЛАВНИ ЦИЉ: смањити бацање хране учењем креативних начина коришћења кухињских остатака од хране

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- научити како трансформисати љуске, стабљике и остатке поврћа у оброке или грицкалице
- разумети важност коришћења намирница у целости за смањење отпада од хране

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- открију креативне начине употребе кухињских остатака
- пренамене љуске, стабљике и остатке поврћа у укусне и хранљиве оброке или грицкалице
- разумеју важност коришћења целог састојка за смањење отпада од хране



Додатни „састојци“ радионице:

- прибор за кување (ножеви, тигањи, даске за сечење итд.)
- свежи састојци за кување
- материјали са рецептима и упутствима за кување
- материјали за презентацију (опционо)

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене
ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина групе: 8-12 учесника)
ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата
ФОРМАТ → радионица у присуству



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и објасните циљ радионице.
Представите планирани дневни ред и активности кувања.

→ Активности кувања (90 минута):

Покажите креативне начине коришћења кухињских остатака.
Спроведите активности кувања у којима учесници уче да претварају остатке у оброке или грицкалице.

→ Интерактивна дискусија (15 минута):

Разговарајте о представљеним рецептима и методама кувања.
Размените идеје и савете за смањење бацања хране.

→ Закључак (10 минута):

Сумирајте кључне тачке учења.
Дистрибуирајте материјале са рецептима и упутствима за кување..



Пре радионице / опис припреме:

- Набавите сав потребан прибор за кување и састојке
- Припремите материјале са рецептима и упутствима за кување
- Дајте упутства за безбедност хране

Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир индивидуалне дијететске потребе и преференције учесника.
- Обезбедите безбедно и хигијенско окружење за кување.
- Подстакните активно учешће и размену идеја о кувању.



19 - Конзервирање и ферментација

САЖЕТАК:

Радионице конзервирања и ферментације имају за циљ да науче учеснике техникама за продужење рока трајања хране и смањење отпада. Одржавањем радионица о методама очувања хране као што су конзервирање, кисељење и ферментација, учесници могу научити како да складиште сезонске производе и креирају оставе које доприносе одрживој кухињи без отпада.

Радионице конзервирања и ферментације нуде учесницима прилику да науче технике за продужење рока трајања хране и смањење отпада. Кроз учешће у овим радионицама, полазници могу да науче како да сачувају храну методама као што су конзервирање, кисељење и ферментација, омогућавајући им да складиште сезонске производе и креирају оставе које доприносе одрживој кухињи без отпада.

ГЛАВНИ ЦИЉ: научити технике за продужење рока трајања хране и смањење отпада

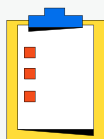
ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- научити методе чувања хране као што су конзервирање, кисељење и ферментација
- развити способност стварања ставки у остави које доприносе одрживој кухињи без отпада

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- примењују различите методе конзервирања хране попут конзервирања, кисељења и ферментације
- креирају оставе које доприносе одрживој кухињи без отпада



Додатни „састојци“ радионице:

- тегле и опрема за конзервирање
- свежи састојци за методе конзервирања
- материјали са упутствима и рецептима
- материјали за презентацију (опционо)



ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе

одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина групе: 8-12 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата

ФОРМАТ → радионица у присуству

Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и објасните циљ радионице.

Представити планирани дневни ред и методе очувања које треба научити.

→ Методе конзервације (90 минута):

Демонстрирајте технике конзервирања, кисељења и ферментације.

Спроведите практичне вежбе у којима учесници вежбају технике.

→ Интерактивна дискусија (15 минута):

Разговарајте о представљеним методама очувања хране.

Размените савете и искуства о очувању хране.

→ Закључак (10 минута):

Сумирајте кључне тачке учења.

Дистрибуирајте материјале са упутствима и рецептима.



Пре радионице / опис припреме:

- Набавите све потребне материјале и састојке
- Припремите материјале са упутствима и рецептима
- Дајте упутства за безбедност хране



Адаптације, додатни савети:

- Узмите у обзир индивидуалне дијететске потребе и преференције учесника.
- Обезбедите безбедно и хигијенско радно окружење.
- Подстакните активно учешће и размену искустава у очувању хране.

20 - Размена рецепата који укључују остатке од оброка

САЖЕТАК:

Размена рецепата који укључују остатке од оброка има за циљ да подстакне креативност у коришћењу преостале хране. Организовањем размене рецепата, учесници могу да поделе своје омиљене рецепте за коришћење остатака док дискутују о томе како креативно планирање оброка може помоћи у смањењу расипања хране и размењујући практичне савете за пренамену састојака.

Размена рецепата који укључују остатке од оброка нуди учесницима прилику да креативно управљају остацима. Кроз учешће у овој размени, учесници могу да поделе своје омиљене рецепте за коришћење остатака, да разговарају о томе како креативно планирање оброка може да смањи бацање хране и размене практичне савете за пренамену састојака.

ГЛАВНИ ЦИЉ: подстаћи креативност у коришћењу остатака од јела

ПОСЕБАНИ ЦИЉЕВИ су:

- разменити омиљене рецепте за коришћење остатака од хране
- разговарати о значају креативног планирања оброка у смањењу расипања хране
- разменити практичне савете за пренамену састојака

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ УЧЕЊА →

До краја ове радионице, учесници би требало да буду у стању да:

- поделе рецепте за побољшање креативности за коришћење остатака од хране
- разумеју важност креативног планирања оброка у смањењу расипања хране
- примене практичне савете за пренамену састојака

ЦИЉНА ГРУПА → вишеструко рањиве одрасле особе са фокусом на младе

одрасле, младе родитеље, претежно мајке или младе одрасле жене

ВЕЛИЧИНА ГРУПЕ → групе (оптимална величина: 8-12 учесника)

ПРОЦЕЊЕНО ТРАЈАЊЕ → отприлике 2 сата

ФОРМАТ → радионица у присуству



Поставка радионице: Методологија / Опис процеса

→ Увод (15 минута):

Поздравите учеснике и објасните циљ радионице.
Представите планирани дневни ред и активности.

→ Размена рецепата (90 минута):

Учесници деле своје омиљене рецепте за коришћење остатака од хране.
Дискусија о креативном планирању obroka и саветима за пренамену састојака.

→ Интерактивна дискусија (15 минута):

Размена искустава и идеја за смањење бацања хране.
Одговарање на питања и дискусија о отвореним тачкама.

→ Закључак (10 минута):

Резиме кључних тачака дискусије.
Дистрибуција материјала са рецептима и саветима за искоришћење хране.



Пре радионице / опис припреме:

- Припрема материјала са рецептима и саветима за искоришћење хране
- Обезбеђивање материјала за писање за учеснике



Адаптације, додатни савети:

- Подстакните учеснике да поделе креативне рецепте и лична искуства.
- Створите подстицајну и отворену атмосферу за размену.
- Нагласити важност индивидуалног доприноса смањењу бацања хране.



**Одељак 5:
Предлози за разбијање
леда
(игре ледоломци)**



Добродошли у најукуснији залогај наше припреме — ледоломце! Баш као и у кувању, где почињемо тако што загрејемо рерну и сакупимо све састојке, наше радионице почињу постављањем праве атмосфере и енергизирањем учесника. Ледоломци су дресинг и зачини који претварају добру радионицу у сјајну, подстичући окружење отворености и креативности.

Зашто је ово важно: Почетак радионице поставља тон за целу сесију. Ангажовани и забавни ледоломци осигуравају да су учесници опуштени, пријемчиви и спремни за интеракцију једни с другима. Они помажу у уклањању баријера и изградњи осећаја заједништва, кључног за ефикасну сарадњу и учење.

Шта ћете овде наћи:

- Прикупљање мисли, идеја и очекивања. Као и припрема торбе за куповину пре изласка до продавнице, ове активности постављајући сцену за прилагођено и упечатљиво искуство укључују прикупљање информација од учесника о томе шта се надају да ће понети са радионице.
- Вежбе које припремају учеснике за задатке радионице. Попут 'везивања кецеље', ове активности нас чине спремним за рад који је пред нама, осигуравајући да су сви опремљени и ментално припремљени.
- Активности за подстицање ентузијазма и радозналости. Ове брзе игре или дискусије осветљавају енергију у просторији, баш као што паљење ватре у пећи започиње процес кувања.

У овом одељку ћете пронаћи разне активности за разбијање леда дизајниране да одговарају различитим величинама група, темама радионица и жељеним резултатима. Било да вам је потребан брзи петоминутни енерџајзер или детаљнија уводна активност, ови ледоломци ће помоћи да савршено започнете радионице.

Хајде да изазовемо мало узбуђења и учинимо вашу радионицу незаборавном!



1 - БИНГО О ОТПАДУ ОД ХРАНЕ: ПОВЕЖИТЕ СЕ, УЧИТЕ И СМЕЈТЕ СЕ!

ПОТРЕБНА ОПРЕМА/МАТЕРИЈАЛ:

- штампане картице за бинго (унапред направљене са терминима за отпад од хране)
- маркери или оловке за сваког учесника

Овај ледоломац има за циљ да укључи учеснике у живахну и едукативну активност. Увођењем у бинго формату кључних појмова који се односе на бацање хране, учесници могу да се упознају са темом радионице, а истовремено негују осећај заједништва.

ПРИПРЕМА:

Направите бинго картице са уобичајеним терминима повезаним са бацањем хране (нпр. остаци, производи са истеклим роком трајања, претерана куповина). Поделите бинго картицу и маркер сваком учеснику.

УПУТСТВА:

Објасните правила игре: Учесници означавају термине онако како их чују током увода или дискусије.

Подстакните учеснике да активно слушају и комуницирају једни са другима.

УВОД И БИНГО:

Започните радионицу кратким уводом у бацање хране, наглашавајући кључне појмове на бинго картицама. Док настављате са радионицом, природно користите ове термине у својим дискусијама.

БИНГО ПОБЕДНИК:

Први учесник који заврши ред или целу картицу узвикује "Бинго!"

Одајте признање победнику и позовите учеснике да поделе једну ствар коју су научили током активности.

ТАЧКЕ ДИСКУСИЈЕ:

Ледоломац олакшава ангажовање и разиграно уводи кључне концепте.

Учесници активно слушају и повезују се са темом радионице.

Подстакните учеснике да поделе увиде и размишљања о терминима из бинга.

АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- Размислите о креирању дигиталних бинго картица за виртуелне радионице
- Подстакните пријатељску конкуренцију да бисте побољшали ангажман
- Повежите сваки термин са примерима из стварног света или личним искуствима током дискусије



2 - РАЗМЕНА ПРИЧА О ХРАНИ

ПОТРЕБНА ОПРЕМА/МАТЕРИЈАЛ:

- мали комади папира или индексне картице
- оловке или маркери

Ледоломац „размена прича о локалној храни“ је активност која дира у срце, а осмишљена је да негује везе међу учесницима истраживањем и дељењем личних искустава са локалном храном. Учесници се позивају да размисле о свом односу са локалном кухињом тако што ће на малом комаду папира или индексној картици написати кратку причу или успомену. Ове приче се могу кретати од личних анегдота и омиљених локалних рецепата до незаборавних тренутака који укључују локалне производе.

Када сваки учесник осмисли своју причу о храни, карте се мешају како би се увео елемент изненађења и случајности. Следећа фаза је да учесници наизменично наглас читају туђу причу. Ово ствара дивно и неочекивано искуство унутар групе док појединци откривају и деле различите наративе.

Након сесије читања, група се укључује у колективну дискусију, размишљајући о заједничким причама и јединственим перспективама које сваки учесник износи за сто. Овај део активности служи као платформа за учеснике да изразе своја размишљања, поставе питања и пронађу заједнички језик у својим искуствима са локалном храном. Негује осећај заједништва, подстиче отворени дијалог и промовише прославу културне и кулинарске разноликости.

Овај ледоломац иде даље од једноставног увода удубљујући се у богату таписерију живота учесника, повезујући их универзалним језиком хране. Подстичући размену личних прича, активност поставља топао и инклузиван тон за радионицу, отварајући пут за дубље ангажовање у наредним активностима. Везе настале дељењем ових значајних прича доприносе подржавајућем и колаборативном окружењу за учење.

АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- За онлајн подешавање, учесници могу да откуцају своје приче у заједнички документ или да користе виртуелне лепљиве белешке
- Подстакните учеснике да буду креативни и деле приче које нису само рецепти, укључујући културне утицаје или породичне традиције



3 – ПОТРАГА ЗА БЛАГОМ У БАШТИ

ПОТРЕБНА ОПРЕМА/МАТЕРИЈАЛ:

- мале награде или жетони
- списак предмета или трагова везаних за башту
- тајмер

Ова активност разбијања леда је осмишљена да укључи учеснике у узбудљиво и заједничко истраживање баште у заједници. Подстиче тимски рад, решавање проблема и упознавање са окружењем баште, истовремено стварајући осећај узбуђења и ишчекивања за предстојећу радионицу о иницијативама повезаним са баштом у заједници.

Примарна сврха уводне игре је да пробије лед међу учесницима, промовише активно ангажовање у башти и подстакне осећај другарства унутар групе. Радећи заједно на откривању скривеног блага, учесници почињу да граде везе и односе, постављајући позитиван тон за радионицу.

Пре радионице, фацитатор по баштенском простору сакрива мале награде или жетоне. То може бити симболично благо везано за баштованство или заједницу, као што су мини биљке у саксијама, семена или мали баштенски алати. Фацитатор такође припрема листу предмета или трагова везаних за башту како би помогао учесницима да лоцирају скривено благо.

На почетку радионице, фацитатор објашњава правила и циљеве ледоломца и обавештава учеснике о скривеном благу и листи предмета или трагова које ће користити да их пронађу.

Подељени у мале групе или парове, учесници крећу у потрагу при чему користе обезбеђену листу предмета или трагова да лоцирају и сакупе скривено благо. Потребно је подесити тајмер да се дода елемент изазова и узбуђења.

Када пронађу сво благо (или време истекне), учесници се поново групишу и разговарају о својим открићима. Свака група дели своја искуства и увиде стечене проналажењем блага.

АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- За онлајн радионице, учесници могу да траже информације или слике на мрежи и поделе своје налазе
- Узмите у обзир физичке способности учесника и осигурајте да је башта доступна свима



4 - РАЗБИЈАЊЕ МИТОВА О ИСХРАНИ

ПОТРЕБНА ОПРЕМА/МАТЕРИЈАЛ:

- скуп уобичајених митова о исхрани и чињеница одштампаних на картицама
- чинија или шешир за мешање картица

Овај ледоломац има за циљ да ангажује учеснике у разоткривању уобичајених митова о исхрани, подстичући забавно и интерактивно окружење.

МЕТОДОЛОГИЈА / ПРОЦЕС:

- Припремите картице са исписаним уобичајеним митовима и чињеницама о исхрани.
- Припремљене картице помешајте у чинији или шеширу.
- Учесници извлаче картицу и исказ читају наглас.
- Група одлучује да ли је изјава мит или чињеница, објашњавајући своје резонување.
- Након групног консензуса, откријте тачан одговор и дајте кратко објашњење.

Ова активност служи као ледоломац, али у исто време и суптилно едукује учеснике о уобичајеним заблудама о исхрани.



АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- За радионицу на мрежи користите дигитални алат као што је Kahoot! или сличну платформу за квиз за представљање митова и чињеница
- Подстакните учеснике да поделе сва лична искуства у вези са митовима или чињеницама које су извукли на картицама



5 - ОПИСИ УКУСА

Ова активност је осмишљена да урони учеснике у сензорни свет локалне хране. Ледоломац има за циљ да побољша њихове описне способности и повећа свест о сензорним атрибутима хране. Фокусирајући се на укус, текстуру, боју и арому, учесници се подстичу да изразе своје личне везе и искуства са локалном кухињом. Ова активност служи као забаван и занимљив почетак радионице, али и суптилно припрема учеснике за дубље истраживање локалних састојака током изазова кувања.

МЕТОДОЛОГИЈА:

- Почните тако што ћете објаснити циљ – описати омиљено локално јело или намирницу на начин који обухвата њихову суштину без откривања њиховог имена.
- Дајте учесницима тренутак да тихо размисле о локалном јелу или састојку који им је познат и да формулишу своје описе. Охрабрите их да размишљају даље од основног укуса и узму у обзир потпуно чулно искуство повезано са храном.
- Учесници у кругу наизменично деле своје описе. У овој фази, упутите их да користе живописан и експресиван језик да опишу своју одабрану ставку, фокусирајући се на сензорне атрибуте: укус (слатко, пикантно, зачињено), текстуру (хрскаво, глатко, жилаво), боју (јарко зелена, тамно црвена) и арому (земљаста, мирисна, оштра). Подсетите их да буду што детаљнији и креативнији како би осликали јасну чулну слику за друге.
- Након сваког описа, дајте прилику осталим учесницима да погоде о ком јелу или састојку је реч. Подстакните нагађање на основу сензорних знакова које су добили, претварајући погађање у лагану и интерактивну игру.
- Када се погоди тачан одговор, или уколико нико не може да погоди, учесник открива назив јела или састојка.
- Пређите на главне радионичке активности повезујући важност сензорне свести како у цеђењу тако и у кувању са локалним намирницама.

АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- У виртуелном окружењу, користите структурирани редослед, попут абecedног по имену, да бисте поједноставили процес дељења описа
- Подстакните учеснике да буду маштовити и изражајни у својим описима како би активност била занимљивија
- Ако су учесници неодлучни, сами започните активност примером да бисте поставили тон и подстакли учешће



6 - ШТАФЕТА СА РЕЦЕПТОМ

ПОТРЕБНА ОПРЕМА/МАТЕРИЈАЛ:

- папир
- оловке

Ледоломац штафета са рецептом дизајниран је да негује тимски рад, комуникацију и креативност међу одраслим учесницима. Кроз ову активност, тимови сарађују на изради рецепта, корак по корак, а да не виде претходне доприносе. Циљ игре је да се забаве и повежу као група уз подстицање маштовитог размишљања и сарадње у кулинарском контексту.

МЕТОДОЛОГИЈА:

- Када учесници уђу, групишите их у тимове од 5-6 чланова. Покушајте да комбинујете учеснике из различитих средина или са различитим нивоима вештина како бисте подстакли различитост у размишљању и интеракцији. Дајте сваком тиму парче папира и оловку.
- Објасните правила штафете са рецептом. Сваки члан тима ће допринети једном кораку или састојку рецепту, али може да види само непосредан претходни допринос. Нагласите да је циљ да буду креативни и да се забаве, та да добијени рецепти могу бити хировити, чудни или без смисла.
- Прва особа у сваком тиму на папиру записује или први састојак или први корак здравог рецепта. Затим пресавија папир да сакрије своје писање, остављајући видљивим само мали део, и даје га следећој особи.
- Активност се наставља тако што сваки члан тима допуњује рецепт на основу малог видљивог дела из претходног уноса. Подстакните учеснике да буду креативни и размишљају ван оквира. Састојци или кораци не морају бити конвенционални или практични.

Када у сваком тиму последња особа дода свој део, тимови наизменично наглас читају свој комплетан рецепт остатку групе. Очекујте смех и изненађење јер су рецепти често духовити и неочекивани.

АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- За мање групе, свака особа може додати две ставке уместо једне
- У виртуелном окружењу користите заједнички документ на мрежи где сваки учесник може да дода свој део



7 - ПРОФИЛИ УКУСА ЗА БРЗО ПАЉЕЊЕ

ПОТРЕБНА ОПРЕМА/МАТЕРИЈАЛ:

- папир
- оловке

Овај ледоломац је дизајниран да брзо укључи учеснике у размену својих преференција и искустава у храни, подстицајући осећај отворености и радозналости.

МЕТОДОЛОГИЈА:

- Поделите папир и оловке сваком учеснику.
- Упутите их да запишу своју омиљену кухињу, храну коју не воле и јело или намирницу коју морате пробати - све то у року од 2 минута.
- Кружите по просторији, при чему сваки учесник дели своје одговоре и кратак разлог за сваки избор.

Ово брзо дељење разбија лед и открива различите кулинарске склоности и аверзије, изазивајући интересовање унутар групе.



АДАПТАЦИЈЕ/ДОДАТНИ САВЕТИ:

- За веће групе, спроведите ову активност истовремено у мањим групама





**Прилог I:
Пропратни материјали
и материјали за учење
/ Референце**

Прилог I: Пропратни материјали и материјали за учење / Референце

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 1: УЧЕШЋЕ У ПРОГРАМУ ПОЉОПРИВРЕДЕ ПОДРЖАНА ОД СТРАНЕ ЗАЈЕДНИЦЕ

- Штампане информације о локалним програмима пољопривреде подржане од стране заједнице (енгл. CSA)
- Обрасци за упис у програм пољопривреде подржане од стране заједнице
- Корисни линкови за оне који желе да сазнају више:

- <https://www.communityharvest.org/>

- <https://foodtank.com/news/2019/07/building-community-through-community-supported-agriculture/>

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 2: ИНИЦИЈАТИВЕ ЗА БАШТЕ У ЗАЈЕДНИЦИ

- Корисни линкови за оне који желе да сазнају више (видео који приказује успешну иницијативу за башту у заједници):

https://www.facebook.com/GramignaODV/videos/419689749975300?locale=it_IT

- Инфографика:



Едукативни материјали о основама баштованства:

- <https://www.gardendesign.com/how-to/>
- <https://www.artfulhomemaking.com/gardening-for-beginners/>
- <https://www.youtube.com/@GrowingInTheGarden>

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 3: ЛОВ НА ЕТИКЕТЕ ЗА НУТРИТИВНЕ ОЗНАКЕ („СКУПЉАЧИ ТРОФЕЈА“)

- Материјали о томе како читати нутритивне ознаке (етикете на храни)
- Водич за спровођење лова - „скупљачи трофеја“
- Владине смернице о разумевању нутритивних ознака (етикета на храни)
- Корисни линкови за оне који желе да сазнају више:

- Апликација Yuka (<https://yuka.io/it/>)

- Нутритивне ознаке:

- https://food.ec.europa.eu/safety/labelling-and-nutrition/food-information-consumers-legislation/nutrition-labelling_en
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-label-guide/>

- Предности локалне хране:

- <https://www.healthline.com/nutrition/why-eat-local-food>
- https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

- Покрет од фарме до стола:

- <https://www.light-speedhq.com/blog/history-farm-table-movement/>

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 4: ИЗАЗОВИ У КУВАЊУ ЛОКАЛНЕ ХРАНЕ

- Књижице са рецептима за јела са локалним састојцима
- Памфлети о локалним пољопривредницима, продавцима и предностима потрошње локалне хране

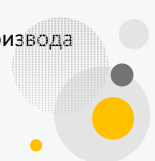
Едукатори који се припремају за ову радионицу могу побољшати садржај позивањем на различите изворе. То укључује кулинарске књиге о регионалним кухињама, чланке који детаљно описују предности локалних система хране и истраживања о пољопривреди коју подржава заједница. Литературу треба одабрати на основу регионалне важности и фокуса радионице, нудећи увид у нутритивне предности локалних састојака, економске и еколошке користи подршке локалним пољопривредницима и примере успешних иницијатива повезаних са локалном храном.

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 5: ДОГАЂАЈИ У ЗАЈЕДНИЦИ НА КОЈИМА СВАКИ УЧЕСНИК ДОНОСИ ХРАНУ КОЈУ ДЕЛИ СА ДРУГИМА

- Картице са рецептима или књижице које учесници могу понети кући
- Водичи о исхрани или брошуре које истичу здраву исхрану
- Корисни линкови за оне који желе да сазнају више:
 - <https://www.whocan.org/it/blog/che-cose-un-potluck> (на италијанском)

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 6: ОБИЛАЗАК ПИЈАЦЕ

- Мапе или упутства до пијаце
- Информативни материјали о предностима локалних и сезонских производа
- Веб локације или литература локалних пијаца
- Чланци о утицају избора локалне хране на животну средину
- Рецепти који користе састојке локалног порекла



СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 7: ИСКУСТВА ОД ФАРМЕ ДО СТОЛА

- Веб локације или литература локалних пољопривредних газдинстава
- Чланци о изазовима и предностима локалне пољопривреде
- Рецепти који користе састојке локалног порекла

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 8: ИЗАЗОВ НА ПИЈАЦИ

- Мапе или упутства до локалне пијаце
- Информативни материјали о нутритивним предностима разноврсне хране
- Веб локације или литература локалних пијаца
- Чланци о нутритивним предностима различитих избора хране
- Рецепти који користе састојке локалног порекла

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 9: ДНЕВНИК О ХРАНИ

- Свеске или дневници за учеснике
- Штампани материјали о предностима вођења дневника хране
- Чланци о предностима вођења дневника хране
- Онлајн ресурси о повезаност емоција и хране и свесној исхрани

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 10: ИЗЛЕТИ У КУПОВИНУ НАМИРНИЦА

- Свеске или нотеси за учеснике
- Штампани материјали о читању етикета на храни и буџетирању
- Пример листе намирница за учеснике
- Онлајн ресурси о ефикасном буџетирању намирница
- Чланци о читању и разумевању етикета на храни

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 11: РАДИОНИЦА СЕЗОНСКОГ КУВАЊА

- Штампани рецепти и информације о исхрани
- Онлајн ресурси о предностима сезонске исхране.
- Чланци о економском и еколошком утицају кувања са сезонским састојцима

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 12: ИНТЕРАКТИВНИ ИЗАЗОВИ У КУВАЊУ

- Смернице за интерактивне изазове у кувању, критеријуми за оцењивање и савети за тимски рад

Укључите ресурсе о заједничком кувању, изградњи тима, креативним рецептима и користите релевантну литературу/водиче о кулинарским вештинама и тимском раду.

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 13: СЕСИЈЕ ДЕЉЕЊА ОБРОКА

- Смернице за дељење оброка, савети за представљање јела, ресурси о нутритивним аспектима традиционалне хране и наговештаји за покретање дискусије

Укључите ресурсе о културној разноврсности хране, нутритивним вредностима различитих кухиња и традиционалним рецептима.

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 14: ЧАСОВИ КУВАЊА

- Рецепти и материјали са упутствима за кување

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 15: КУЛИНАРСКЕ ДЕМОНСТРАЦИЈЕ

- Материјали са рецептима и упутствима за кување

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 16: ИЗАЗОВ РЕВИЗИЈЕ ОТПАДА

- Материјали са саветима за смањење бацања хране
- "Reducing Food Waste: Tips and Tricks for Everyday Life" (текст на енглеском - смањење бацања хране: савети и трикови за свакодневни живот) (<https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>)

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 17: ПЛАНИРАЊЕ ОБРОКА

- Материјали са саветима за планирање оброка и припрему
- Food Planning (планирање хране) [<https://www.eatright.org/food/planning>]
- "Healthy Eating on a Budget: 22 Tips & Tricks" (текст на енглеском - здрава исхрана уз буџет: 22 савета и трикова) (<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>)

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 18: КУВАЊЕ СА ОСТАЦИМА

- Материјали са рецептима и упутствима за кување

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 19: КОНЗЕРВИРАЊЕ И ФЕРМЕНТАЦИЈА

- Материјали са упутствима и рецептима

СЦЕНАРИО РАДИОНИЦЕ 20: РАЗМЕНА РЕЦЕПАТА КОЈИ УКЉУЧУЈУ ОСТАТКЕ ОД ОБРОКА

- Материјали са рецептима и саветима за коришћење хране

Додатна литература на енглеском за оне који желе да науче више и стекну идеје за радионице са одраслима:

- "The Joy of Cooking: 75th Anniversary Edition"; Irma S. Rombauer, Marion Rombauer Becker, Ethan Becker
- "How to Cook Everything: Simple Recipes for Great Food"; Mark Bittman
- "The Food Lab: Better Home Cooking Through Science"; J. Kenji López-Alt
- "Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking"; Samin Nosrat
- "Waste-Free Kitchen Handbook: A Guide to Eating Well and Saving Money By Wasting Less Food"; Dana Gunders
- "The Complete Guide to Fermentation: How to Ferment Everything"; Sandor Ellix Katz
- "The Zero Waste Cookbook: 100 Recipes for Cooking Without Waste"; Giovanna Torricco and Amelia Wasiliev

Корисни линкови за оне који желе да сазнају више

Academy of Nutrition and Dietetics (Академија за исхрану и дијететику) → <https://www.eatright.org/food>
Food Safety (Безбедност хране) → <https://www.foodsafety.gov/>



**Прилог II:
Коришћена литература**

Прилог II: Коришћена литература

- Henderson, E., & Van En, R. (2007). Sharing the Harvest: A Citizen's Guide to Community Supported Agriculture.
https://www.google.it/books/edition/Sharing_the_Harvest/ZCzPAgAAQBAJ?hl=it&gbpv=1&dq=Community-Supported+Agriculture&printsec=frontcover
- D'Abundo, M., & Carden, A. (2009). "Growing Wellness": The Possibility of Promoting Collective Wellness through Community Garden Education Programs. Community Development, 83-94.
<https://doi.org/10.1080/15575330809489660>
- Gregis, A., Ghisalberty, C., Sciascia, S., Sottile, F., & Peano, C. (2021). Community Garden Initiatives Addressing Health and Well-Being Outcomes: A Systematic Review of Infodemiology Aspects, Outcomes, and Target Populations.
- International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1943.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041943>
- Zafar, M. Z., Shi, X., Yang, H., Abbas, J., & Chen, J. (2022). The impact of interpretive packaged food labels on consumer purchase intention: The comparative analysis of efficacy and inefficiency of food labels. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(22), 15098.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192215098>
- Petrini, C. (2016). Buono, pulito e giusto. Italia: Giunti - Slow Food Editore.
- Farm to Fork Strategy: <https://www.slowfood.it/la-nuova-strategia-farm-to-fork-che-cose-e-come-funziona-tutto-quello-che-ogni-cittadino-europeo-deve-sapere/>
- TED TALK:
https://www.ted.com/talks/alex_gendler_what_is_a_gift_economy/transcript?language=it



