



7 KORAKA DO ODGOVORNE PREHRANE

Ova publikacija je izrađena uz finansijsku potporu Europske unije. Udruga Lijepa Naša snosi odgovornost za sadržaj ovog dokumenta i on ne mora odražavati stajališta Europske unije.

LEGENDA

- *Aktivnosti za dječje vrtiće* 
- *Aktivnosti za osnovne škole* 
- *Aktivnosti za srednje škole* 
- *Aktivnosti za osnovne i srednje škole* 

Sadržaj

| | |
|--|-----------|
| Znate li koje je jelo zajedničko svim krajevima Hrvatske i svijeta? | 5 |
| UVOD – PRIRODNA HRANA | 7 |
| 1. JE LI PRAVO VRIJEME DA SE JEDU JAGODE? | 7 |
| 2. RAZOTKRIVANJE VEZE IZMEĐU | 11 |
| PILEĆIH KRILACA I AMAZONSKE ŠUME | 11 |
| 3. DRUKČIJI POGLED NA KEKSE | 5 |
| 4. TKO SU LJUDI IZA HRANE KOJU JEDEM? | 12 |
| 5. PODPOGLAVLJE JOŠ NIJE GOTOVO | 16 |
| 6. OČUVANJE RAZNOLIKOSTI U MOJEM VRTU | 17 |
| 7 KORAKA PREMA PRIRODNOJ HRANI | 24 |
| Kako motivirati odbor Eko-škole kroz razne korake..... | 25 |
| Motivacijska priča za dječji vrtić | 26 |
| Motivacijska priča za osnovne škole | 26 |
| Motivacijska aktivnost za srednje škole | 26 |
| ODBOR EKO-ŠKOLE | 27 |
| Motivacijska aktivnost za predškolski odbor Eko-škola | 27 |
| Motivacijska aktivnost za osnovnoškolski odbor Eko-škole..... | 29 |
| Motivacijska aktivnost za srednje škole | 30 |
| Aktivnost: Što smatram prirodnom hranom? | 30 |
| Kako podjeliti uloge | 31 |
| Kako saznati tko je u čemu dobar..... | 31 |
| Aktivnost “Podjela uloga” | 31 |
| Primjeri dobre prakse | 34 |
| ANALIZA HRANE | 35 |
| Što ćete pronaći u radnim listovima Analize hrane? | 35 |
| Kako motivirati učenike da provedu Analizu hrane? | 35 |
| Motivacijska aktivnost za vrtiće..... | 35 |
| Motivacijska aktivnost za osnovne škole | 36 |
| Motivacijska aktivnost za srednje škole | 37 |
| Kako otkriti prednosti i slabosti, te odabrati područje s kojim će se kasnije baviti? | 37 |
| Dječji vrtić | 37 |
| Osnovne i srednje škole:..... | 38 |
| Primjer dobre prakse | 39 |
| AKCIJSKI PLAN..... | 40 |
| Zašto bi naše učenike trebali učiti da planiraju?..... | 40 |
| Što ne bismo trebali zaboraviti na našem putu? | 40 |
| Kako izabratи pitanja za Akcijski plan..... | 40 |
| Motivacijska aktivnost za vrtiće – Akcijski plan | 41 |
| Motivacijska aktivnost za osnovnu školu – Plan aktivnosti | 42 |
| Motivacijska aktivnost za srednje škole – Akcijski plan..... | 43 |
| Aktivnost za pomoć kod odabira rješenja – Točka prekida..... | 44 |
| Posebna aktivnost za starije učenike (stariji učenici osnovne škole i učenici srednje škole) | 44 |
| Aktivnost koja pomaže pri sastavljanju Akcijskog plana – Radionica budućnosti | 45 |
| Put prema maštī | 46 |
| Primjer kako bi mogao izgledati Akcijski plan | 48 |
| Primjeri dobre prakse | 48 |
| PRAĆENJE STANJA I OCJENJVANJE | 49 |
| Kako izbjegići razočaranja zbog neočekivanog neuspjeha? | 49 |
| Kamen spoticanja | 49 |
| Primjeri dobre prakse: | 50 |
| RAD PREMA NASTAVNOM PLANU I PROGRAMU (KURIKULUM) | 51 |
| OBAVJEŠĆIVANJE MEDIJA I UKLJUČIVANJE JAVNOSTI | 51 |
| Motivacijska aktivnost za vrtiće - obavešćivanje medija i uključivanje javnosti..... | 51 |

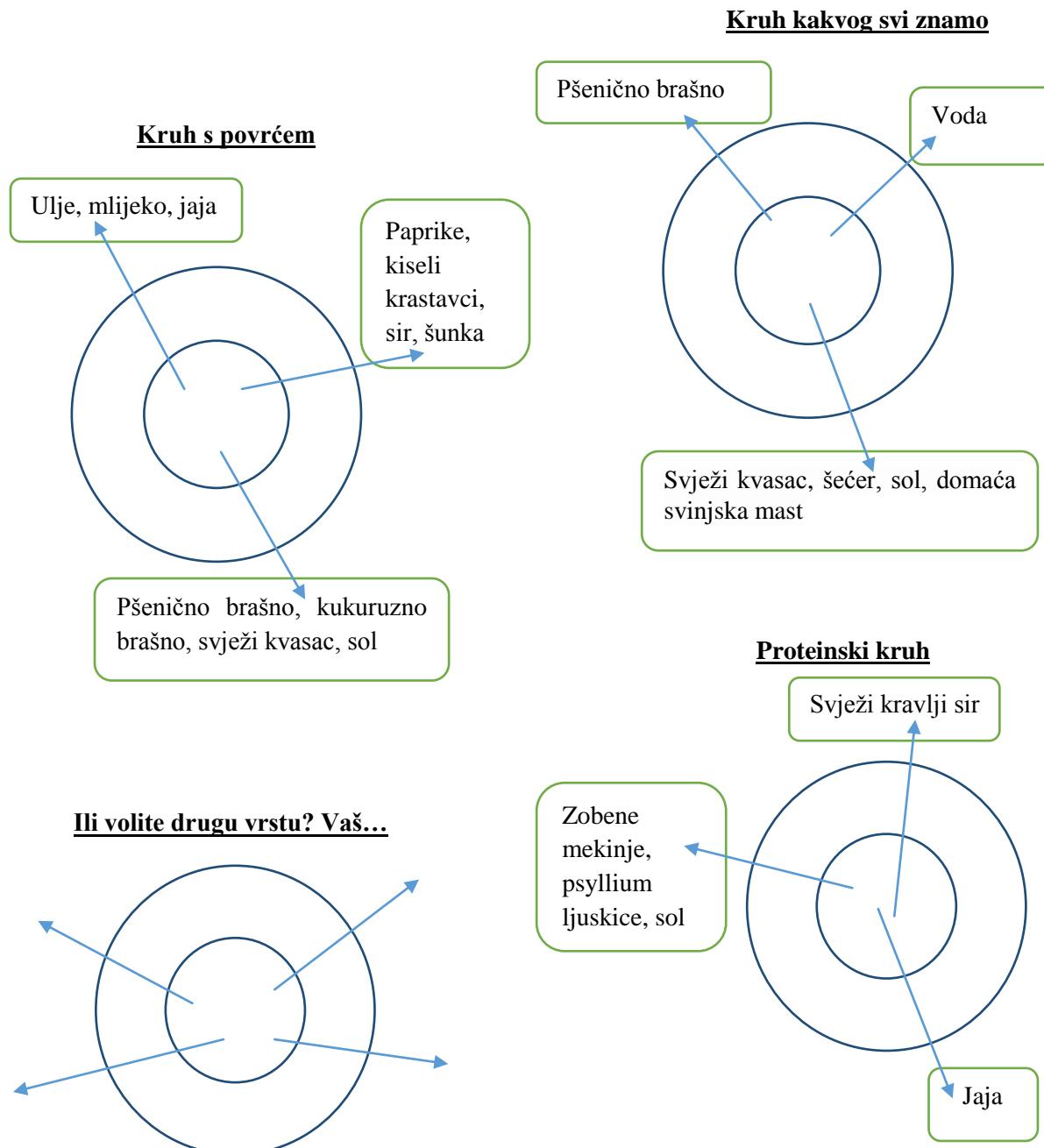
| | |
|---|-----------|
| Motivacijska aktivnost za osnovne škole – obavljanje medija i uključivanje javnosti | 52 |
| Motivacijska aktivnost za srednje škole – obavljanje medija i uključivanje javnosti | 54 |
| S kojim komunikacijskim oblicima raspolažete? | 54 |
| Kako promovirati projekt „Mi jedemo odgovorno“ | 55 |
| Radni listovi informativnih oblika..... | 55 |
| Oglasna ploča | 55 |
| Članak..... | 56 |
| Internet..... | 57 |
| Prezentacija | 57 |
| Javni događaj | 58 |
| Kako planirati Javni događaj | 58 |
| O čemu razmišljati tijekom planiranja | 59 |
| Lista ideja za mali javni događaj | 60 |
| Primjeri dobre prakse | 60 |
| Uključivanje javnosti..... | 61 |
| Suradnja između škola..... | 61 |
| EKO-KODEKS – KODEKS ODGOVORNE PREHRANE..... | 62 |
| Kako osmisliti kodeks odgovorne prehrane | 62 |
| Aktivnost “Odgovorna prehrana u našoj školi” | 62 |
| Primjeri dobre prakse | 63 |
| DODACI I PRILOZI | 64 |
| Prilog 1 – Plakat „7 koraka prema prirodoj hrani“ | 64 |
| Prilog 2 – Radni listovi – Analiza hrane 1 | 65 |
| Prilog 3 – Radni listovi - Analiza hrane 2 | 70 |
| Prilog 4 – Radni listovi - Analiza hrane 3 | 77 |
| Prilozi za aktivnosti dječjeg vrtića | 80 |
| Prilog 5 – Slika „Obitelj Hrčak“ | 80 |
| Prilog 5 A – Prva poruka Tate Hrčka | 81 |
| Prilog 6 – Druga poruka Tate Hrčka | 82 |
| Prilog 7 – Treća poruka Tate Hrčka | 83 |
| Prilog 8 - Set malih lica (nasmiješena, namrgodena) | 84 |
| Prilozi za aktivnosti osnovne škole | 85 |
| Prilog 9 – Strip „Stranci u ogledalu“ | 85 |
| Prilog 9 A - Pismo “Stranci u ogledalu” | 86 |
| Prilog 10 - Strip “Mnogo pitanja” | 87 |
| Prilog 10 A - Pismo “Mnogo pitanja” | 88 |
| Prilog 11 - Strip “Dobar plan” | 89 |
| Prilog 11 A - Pismo “Dobar plan” | 90 |
| Prilog 12 - Strip “Želite li nešto znati?” | 91 |
| Prilog 12 A - Pismo “Želite li nešto saznati?” | 92 |
| Prilozi za aktivnosti osnovne i srednje škole | 93 |
| Prilog 13 – Slika „Odbor Eko-škole u kuhinji“ | 93 |
| Prilog 14 – Opis uloga u Eko-odboru | 94 |
| Prilog 15 – „Palac gore – palac dole“ | 97 |

Znate li koje je jelo zajedničko svim krajevima Hrvatske i svijeta?

Radi se o globalnom jelu s tradicijom dugom koliko i povijest čovječanstva. Priprema se u različitim oblicima od različitih vrsta žitarica. Ovisno o kraju gdje se priprema dodaju se i raznovrsni drugi dodatci, poput mesa, povrća i sl. Imate li ideju što je to, jeste li shvatili?

Da, to je **KRUH!**

Koju vrstu kruha vi volite?



U Hrvatskoj, a posebice diljem svijeta postoji gotovo onoliko vrsta kruha koliko je i kuhara. Svatko može pripremiti kruh na svoj način. No problem je industrijska priprema kruha i uporaba prerađenih sirovina i aditiva. Danas rijetko tko peče kruh u svome domu. Uglavnom ga kupujemo u pekarama i supermarketima. No znamo li što se nalazi u kruhu kojeg tamo kupimo? Kako ga pripremaju? Tko i gdje ga peče?

U posljednje vrijeme smo svjedoci produciranja raznih dijeta koje isključuju kruh iz prehrane! Često čujemo izjavu „KRUH DEBLJA!“

No je li to stvarno tako? Zašto je kruh došao na loš glas?

Put od žitarica do brašna, od brašna do korištenja kvaščevih gljivica u pripremi tjestova, od tjestova do ispečenog kruha je jedna od fascinantnijih priča o čovjekovoj inovativnosti. Povijest kruha je, zapravo, povijest civilizacije jer je kultiviranje žitarica omogućilo prijelaz iz lovačkog i nomadskog stila života ka poljoprivredi i formirajući gradova.

Kruh spada među najstarije pripremanu hranu, a jeo se još 12 000 godina prije Krista kada se radio od vode i divljih žitarica. Od tada do danas prehranio je mnoge generacije, a nikoga nije udebljao.

"Možemo li poboljšati kruh koji jedemo da bi bio bolji i zdraviji, možemo li ga pripremiti sami?"

Poduzimajući mali korak naprijed prema odgovornijoj prehrani ne znači nužno da se moramo odreći stvari koje volimo, već možemo razmisliti kako hrana dospjeva na naš tanjur, koja priča stoji iza toga, te koji utjecaj ona ima na nas i naš svijet (više u uvodnom poglavlju). Tako primjerice, u našem kruhu ne trebamo zamijeniti brašno, ali možemo izbaciti aditive, provjeriti odakle nam brašno dolazi (uvozno protiv lokalnog), i sl.

Pokušajmo krenuti zajedno ovim teškim, ali vrlo prosvjetljujućim putovanjem prema odgovornijoj prehrani. Najvažnija stvar je poduzeti prve korake, a ovdje ih imamo sedam u obliku metodologije **7 koraka prema prirodnoj hrani**.

Sretan put i dobar tek!

UVOD – PRIRODNA HRANA

Konzumacija
lokalne i
sezonske hrane

1. JE LI PRAVO VRIJEME DA SE JEDU JAGODE?

Problematičan trend br.1: svaka hrana u svako vrijeme, odsvugdje

Hrana odražava prirodne specifičnosti određene regije. Zbog različitih prirodnih uvjeta hrana koja raste u različitim regijama je i sama drukčija. Temperatura, vlažnost i količina sunca variraju od regije do regije i mijenjaju se od jednog godišnjeg doba do drugog. Banane najbolje uspijevaju u tropskoj klimi u područjima blizu ekvatora, kao što je primjerice Ekvador. One rode cijele godine i ne postoji posebno razdoblje kada se beru. S druge strane, drvo jabuke ne bi moglo preživjeti tropske temperature, ali dobro uspijeva u umjerenoj klimi poput europske, a berba plodova je u dva specifična godišnja doba: ljeto i jesen.

U svakoj zemlji se tjedan nakon tjedna događaju sezonske promjene koje nam donose različite vrste lokalne hrane. Konzumacija sezonske hrane nam jamči da konzumiramo sveže hranu bogatu hranjivim tvarima. Konzumacija lokalne hrane je također garancija da ona nije proputovala velike udaljenosti kako bi došla do naših trpeza, i da stoga nije prouzročila nepotrebne emisije ugljičnog dioksida.

Ljudima koji žive u gradovima i kupuju hranu u samoposlugama može se činiti da više ne postoje ni godišnja doba ni razdaljine. Police u samoposlugama izgledaju prilično iste gotovo cijele godine. Rajčice, krastavci, jabuke ili grožđe se mogu kupiti u svaku dobu godine. To znači da te namirnice prođu velike udaljenosti i/ili su se proizvele u zagrijavanim staklenicima, što u oba slučaja uključuje veliki utrošak energije. Također može značiti da su te iste namirnice po nekoliko mjeseci stare te da su tretirane sredstvima koja ih dugo održavaju svježima (primjerice fungicidi ili slojevi voska na jabukama). U takvim se slučajevima iz hrane može izgubiti velik dio dragocjenih hranjivih tvari ili se mogu zadržati ostaci pesticida.

Za nas koji živimo u srednjoeuropskim zemljama, primjerice, jabukama bi se trebalo uvijek dati prednost nad bananama. No u lipnju možemo odabratи ukusno sezonsko voće koje tada sazrijeva kao što su jagode. U siječnju, međutim, održivije je jesti skladištene jabuke nego jagode. Sezonska lokalna hrana često je jeftinija od nesezonske hrane. Također je ukusnija, a njezina proizvodnja doprinosi lokalnoj ekonomiji.

Kutak za definicije

Fungicidi: kemijski proizvodi koji se koriste za suzbijanje ili uništavanje gljivica

Ozonski omotač: omotač u sloju stratosfere, oko 15 km iznad Zemljine površine, koji djeluje kao ogromni kišobran zaštićujući Zemlju od ultraljubičastih zraka (koje su loše zdravlje biljaka i ljudi)

Priča: (Nisko-ugljična) večera iznenađenja

„Skoro je 16:30! Netko zvoni na vratima!“, rekla je Cynthia pomažući Agniezski da pronađe još jastuka kako bi se moglo sjediti na podu.

Noseći boce jabukovog soka u rukama Josip je ušao s još 5 drugih mladića. Michaela koja je bila domaćica druženja oduševljeno je otrčala ponovno do vrata kako bi ih otvorila novoj grupi ljudi. Došlo je svih njezinih 17 prijatelja iz međunarodnog studijskog programa, osim Gregora.

Razvan je započeo razgovor: „I, ljudi, što ćemo pripremiti za Grogora? Ostalo je samo još dva tjedna prije oproštajnog tuluma! Žao mi je što će on biti prvi koji će se vratiti u svoju zemlju, Sloveniju, ali sam svejedno uzbudjen oko pripreme za našu zabavu iznenađenja!“

Cynthia je nastavila: „Našli smo super mjesto! Michaelina baka, naša jedina prava lokalna prijateljica, dozvolila nam je da koristimo njezinu kuću. Dovoljno je velika za 30 ljudi, čak i da prespavamo, a ima i kamin! Sad samo trebamo odlučiti što ćemo pripremiti za večeru“.

Agnieszka se odmah nadovezala: „Budući da će Gregor studirati ekologiju sljedeći semestar, bilo bi logično i lijepo da napravimo neko ekološko jelo, zar ne? Nešto kao nisko-ugljičnu večeru iznenađenja!“

Cynthia je uzvratila: „Da, to je dobra ideja! Mogla bi imati nula prijeđene kilometraže“.

Martin: „Kojim to jezikom gorovite, djevojke? Nula čega?“

Cynthia: „Nula prijeđenih kilometara! To znači da hrana nije putovala stotinama i tisućama kilometara kako bi došla do nas. Nisko-ugljični otisak znači da proizvodnja ili prijevoz hrane nije prouzročila preveliku emisiju stakleničkih plinova koji zagrijavaju atmosferu i uzrokuju klimatske promjene“.

Josip, koji je do tada šutio, na to je dodao: „Ako želimo smanjiti naš ugljični otisak trebali bismo skuhati neko sezonsko jelo. Na primjer, ne bismo trebali koristiti jagode jer je njihova sezona ovdje prošla, tako da su ove koje se prodaju morale doći iz Španjolske koja je 2000 km daleko. Isto je i s rajčicama koje se sada užgajaju u grijanim staklenicima i tako troše energiju! Mi dakle trebamo odabrati lokalnu hranu koja sazrijeva u ovoj sezoni“.

Martin: „Ali onda nećemo uopće imati svježih namirnica! Ovdje ništa ne raste u studenom i prosincu. Može se naći samo hrana iz drugih krajeva“.

Na to je Josip rekao: „To nije istina. Možemo, primjerice, napraviti finu juhu od svježe bundeve jer je rodila prije dva mjeseca, a one se dugo mogu održati. A prije juhe možemo napraviti ukusni čips od kelja koji se trenutno prodaje na tržnici. Samo ga sasušimo u pećnici i dodamo malo soli i par kapi ulja i postane vrlo hruskav. Jako je ukusan i mnogo zdraviji o prženog krumpirovog čipsa“.

Michela: „Mmmm, to je sjajna ideja. Također možemo imati svježe štapiće od mrkve i celera jer se mogu ubirati čak i zimi. Mogu napraviti fini umak od jogurta i kopra. U rujnu sam osušila kopar koji užgajam na svojem balkonu!“

Agnieszka: „Voljela bih skuhati nešto sa špinatom, krumpirom i lokalnim kozjim sirom za glavno jelo. Razmislit ću o receptu. Pretpostavljam da ako želimo smanjiti ugljični otisak, trebali bismo izbjegavati meso, posebno crveno“.

Martin: „Ja baš ne volim kozji sir! Ali mogu ga tolerirati ako imamo dobar desert. Što kažete na ananas na roštilju“.

Agnieszka: „Pa, to je možda sezonski, ali nije baš lokalno! Ananas se uzgaja na Filipinima i Kostarici, putuje tisućama kilometara. Bolje da pripremimo neki kolač od jabuka i orašastih plodova. U rujnu sam napunila pune kutije s jabukama koje su rodile na starim stablima moje bake. Naravno, manje su i nisu baš toliko lijepo kao one u dućanima, ali su fine slatkasto-kisele“.

Michaela: „I ne dolaze s druge strane svijeta, kao što je Novi Zeland koji je udaljen 12 000 km. To je više kilometara nego što ja proputujem u jednoj godini! I nije problematično samo gorivo koje je potrebno za prevaliti toliku razdaljinu. Znate li da se mnogo voća i povrća iz udaljenih područja ubere prije nego što sazrije i kemijski je tretirano fungicidima kako bi se povećalo razdoblje do kada može stajati na policama“.

Josip: „I metil bromid, toksični pesticid se također naširoko upotrebljava kao fumigant na jabukama prije transporta kako bi uništio insekte koji se mogu naći skriveni među jabukama. Taj plin je štetan za ozonski omotač!“

Cynthia: „I ako kupiš lokalne jabuke, to također doprinosi lokalnoj ekonomiji i očuvanju lokalnih sorti. Predlažem da dodamo pekmez od šljiva u kolač od jabuka. Napravila sam ga prošli mjesec, s malo cimeta, šećera i rumu. Susjedi su nam dali toliko šljiva ove godine da smo mogli napraviti veliku količinu zimnice.“

Martin: „Vi ljudi toliko znate o sezonskoj hrani. Ja sam impresioniran i radujem se kušati to sve! Siguran sam da će Gregor biti oduševljen kada vidi kako smo sposobni skuhati jelo koje je i ukusno i koje ima puno poštovanja prema planeti!“

Pitanja za diskusiju:

- Koja se hrana uzgaja u kojem godišnjem dobu?
- Koliko sezonske hrane jedemo u školi i doma?
- Koja je prosječna razdaljina koju prijeđe jedan obrok? Koji je njezin ekvivalent u količini proizvedenog stakleničkog plina?
- Koje su mnogostrukе koristi od konzumiranja sezonske hrane?

Jeste li znali da:

- se nesezonsko voće i povrće uzgaja u zagrijanim staklenicima ili da dolazi iz dalekih krajeva. Za transport voća i povrća zračnim prijevozom utroši se 10 do 20 puta više goriva nego za proizvodnju istog voća i povrća na lokalnom području.¹
- da bi 1 kg jagoda zimi došao do vas potrebno je utrošiti i do 5 litara benzina²

Dodatni materijali za proučavanje ili inspiraciju:

¹ <http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/rac-assiette-bdef.pdf>

² <http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/rac-assiette-bdef.pdf>

- Pokušaj jesti nisko-ugljičnu hranu (riješi kviz): <http://www.eatlowcarbon.org/>
- Kalkulator za ugljični otisak hrane: <http://www.foodcarbon.co.uk/index.html>
- kilometraži hrane: http://www.sustainweb.org/foodandclimatechange/archive_food_miles/
- Aktivnosti za učenike o lokalnoj i sezonskoj hrani:
<http://www.nourishlife.org/teach/curriculum/activity-2-seasonal-local-foods/>
- kilometraži hrane i zdravlju: <https://food-hub.org/files/resources/Food%20Miles.pdf>

Zaključimo:

- Konzumacija sezonske lokalne hrane pomaže u ograničavanju nepotrebne potrošnje energije za transport.
- Konzumacija sezonske lokalne hrane pomaže u smanjenju emisija stakleničkih plinova koji uzrokuju klimatske promjene.
- Konzumacija sezonske lokalne hrane doprinosi očuvanju bioraznolikosti.



Climate Change



Biodiversity



Transport

Manja
konzumacija
a mesa

2. RAZOTKRIVANJE VEZE IZMEĐU PILEĆIH KRILACA I AMAZONSKE ŠUME

Problematičan trend br.2: globalno povećanje potrošnje mesa

Što kada bi se nešto tako jednostavno i uobičajeno kao komad mesa našlo u središtu promišljanja budućnosti planete? Ovo pitanje postaje relevantno s obzirom na pojavu dva trenda. Prvi je da je sve više ljudi na svijetu i da će nas do 2050. god. na Zemlji biti 9 milijardi s povećanom potrebom za proizvodnjom hrane. Drugi trend je sve veća zastupljenost mesa i mlijecnih proizvoda (mlijeko, sir, jogurt itd) u ljudskoj prehrani, a stočni uzgoj zahtijeva velike količine resursa. Ukratko, sve više ljudi jede sve više mesa i mlijecnih proizvoda dok resursi koju su nam na raspolaganju – našeg jednog jedinog planeta – ostaju isti.

Porast potrošnje posebno je prisutan u zemljama poput Kine ali najveći potrošači mesa žive u Europi, Sjedinjenim Američkim Državama, ali tu su i druge industrijalizirane zemlje u kojima potrošnja stagnira. Uzgoj većeg broja životinja predstavlja rastući problem održivosti. Potrošnju mesa UN-ovi stručnjaci smatraju vodećim uzrokom klimatskih promjena i često je povezuju s pretjeranim iskorištavanjem prirodnih resursa ili njihovim onečišćenjem (vode, zemlje, ekosustava)³.

No, kako to da je za klimu meso postalo problematičnije od transporta? Razlog tomu je da je za uzgoj životinja potrebno puno zemlje. Krčenje šuma za uzgoj hrane za životinje poput soje i kukuruza, ili proširenje pašnjaka oslobađa velike količine ugljičnog dioksida. Štoviše, za samu stoku je poznato da otpušta puno metana, plina koji zagrijava klimu dvadeset tri puta više od ugljičnog dioksida. Manja konzumacija mesa stoga može biti vrlo konkretan korak za ublažavanje klimatskih promjena što je vjerojatno lakše učiniti nego promijeniti cijeli transportni sustav.

Saznajte u sljedećoj priči kako je naša prehrana mesom povezana s okolišem i životom ljudi u Latinskoj Americi.

Kutak za definicije

Održivi razvoj: razvoj koji zadovoljava potrebe sadašnjice bez ugrožavanja sposobnosti budućih generacija da zadovolje svoje vlastite potrebe.

Ugljični dioksid (CO₂): bezbojni plin koji se stvara izgaranjem goriva, biljne tvari ili disanjem. U velikim količinama CO₂ može doprinijeti promjeni klime.

Klimatska promjena: dugoročna promjena klime, posebno zbog povećanja prosječne temperature Zemljine atmosfere

³ Studija Chatam House 2014.

https://www.chathamhouse.org/sites/files/chathamhouse/field/field_document/20141203LivestockClimateChangeBaileyFroggattWellesley.pdf?dm_i=1TY5,30JL0,BHZILT,AUGSP,1

Priča: Od Paragvaja do mojeg tanjura

U trenutku kada je Myriam prošla kroz impozantna vrata češke škole, osjetila je da su joj usta suha. Bila je uzbudena zbog svojeg govora učenicima „Kakva će biti njihova reakcija?“

Bilo je to isto pitanje koje se pitala dva tjedna prije nego li je poletjela iz svoje domovine, Paragvaja. Kao vlasnica malog poljoprivrednog posjeda, ali i kao nastavnica, vjerovala je da je važno podijeliti s mladim ljudima u Europi što se događa u njezinoj zemlji, ali i u mnogim drugim susjednim državama poput Brazila ili Argentine. „Podijeliti informacije i učiti od drugih je prvi korak ka promjeni svijeta“, pomislila je.

Svih 120 sjedala auditorija bilo je zauzeto. Učenici su tražili dodatne stolce iz drugih učionica kako bi mogli biti prisutni tijekom njezina govora. Bio je to prvi put da se događalo nešto posebno povodom Svjetskog dana hrane koji se obilježava 16. listopada - dana kada cijeli svijet slavi pravo svakog čovjeka na hranu.

Kada je zavladala tišina, započela je: „Zovem se Myriam i dolazim iz Paragvaja, zemlje u Latinskoj Americi, kako bih govorila o važnom problemu za moju zajednicu, ali i za mnoge druge u Latinskoj Americi. Taj problem ima samo 4 slova: S-O-J-A“.

Myriam je pokazala fotografiju slikanu iz zraka. Jedan dio je ličio na šumu, dok je drugi dio bio veliko polje. Nastavila je govoriti: „Danas je na području na kojem živim većina polja prekrivena plantažama soje. Veliki dijelovi šuma su sasječeni kako bi se oslobođio prostor za plantaže. Isto se događa s amazonском šumom u Brazilu. Prije nego što je posjećen veliki dio šume, temperature su bile niže jer je drveće pomagalo u prijenosu vlage iz zemlje u zrak. Sada osjećamo da je sa svim tim velikim poljima toplice. Ali ono što je za nas najgore su avioni“.

Avioni? Učenici su izgledali vrlo zbumjeno. Koja bi to mogla biti poveznica između aviona i plantaža soje?

Myriam je objasnila: „Avioni ponekad ispuštaju na polja kemijske proizvode kako bi se uništili insekti koji napadaju zrna soje. Ti se proizvodi nazivaju pesticidi. Traktori se također koriste, ali kako su polja vrlo velika, avionima je proces zaprašivanja brži. Mi udišemo taj zrak prepun tvari opasnih za zdravlje, a čak i voda koju pijemo biva zagađena“.

Na to je dodala: „Ovakav se poljoprivredni model naziva intenzivnom ili industrijskom poljoprivredom i vrlo se razlikuje od načina na koji se ja, moj brat i ostatak moje obitelji bavi uzgojem. Mi uzgajamo različite vrste biljaka, a ne samo jednu u masivnim količinama. Uzgajamo u skladu s prirodom, što znači da je ne ugrožavamo, i proizvodimo prvenstveno hranu za ljude“.

Jedan je učenik dignuo ruku i pitao: „Za ljude? To, dakle, znači da soja nije za ljude? Tko ju onda jede?“

Myriam je dogovorila: „Životinje. Većina se soje izvozi u europske zemlje. I ne koristi se za ljudsku prehranu nego kao hrana za svinje, piliće ili krave, i to na gospodarstvima s intenzivnom poljoprivrednom proizvodnjom gdje se životinje drže u stajama. Nažalost, ovaj model uzgoja pokazuje rastući trend u Europi“.

Učenici nisu mogli prestati razgovarati, bili su vrlo iznenadeni s onim što su čuli. Jedna nastavnica, gđa Frelichova, koja je predavala prirodno-znanstvene predmete zamolila ih za tišinu.

Jedan učenik je otresao glavom i priupitao: „To znači da sva ta soja putuje preko Atlantskog oceana da bi stigla kod nas? Znači li to da postoji veza između mojeg svinjskog adreska i uništavanja amazonske prašume?“

„Nažalost, da, postoji. Vaša hrana se može povezati s udaljenim područjima, a da to ponekad niti ne znamo. Poznato vam je da hrana mijenja svijet. Može to činiti da bi ga učinila boljim ili gorim. Gorim kada uzrokuje povredu ljudskih prava ili uništenje zemlje o kojoj svi ovisimo.“

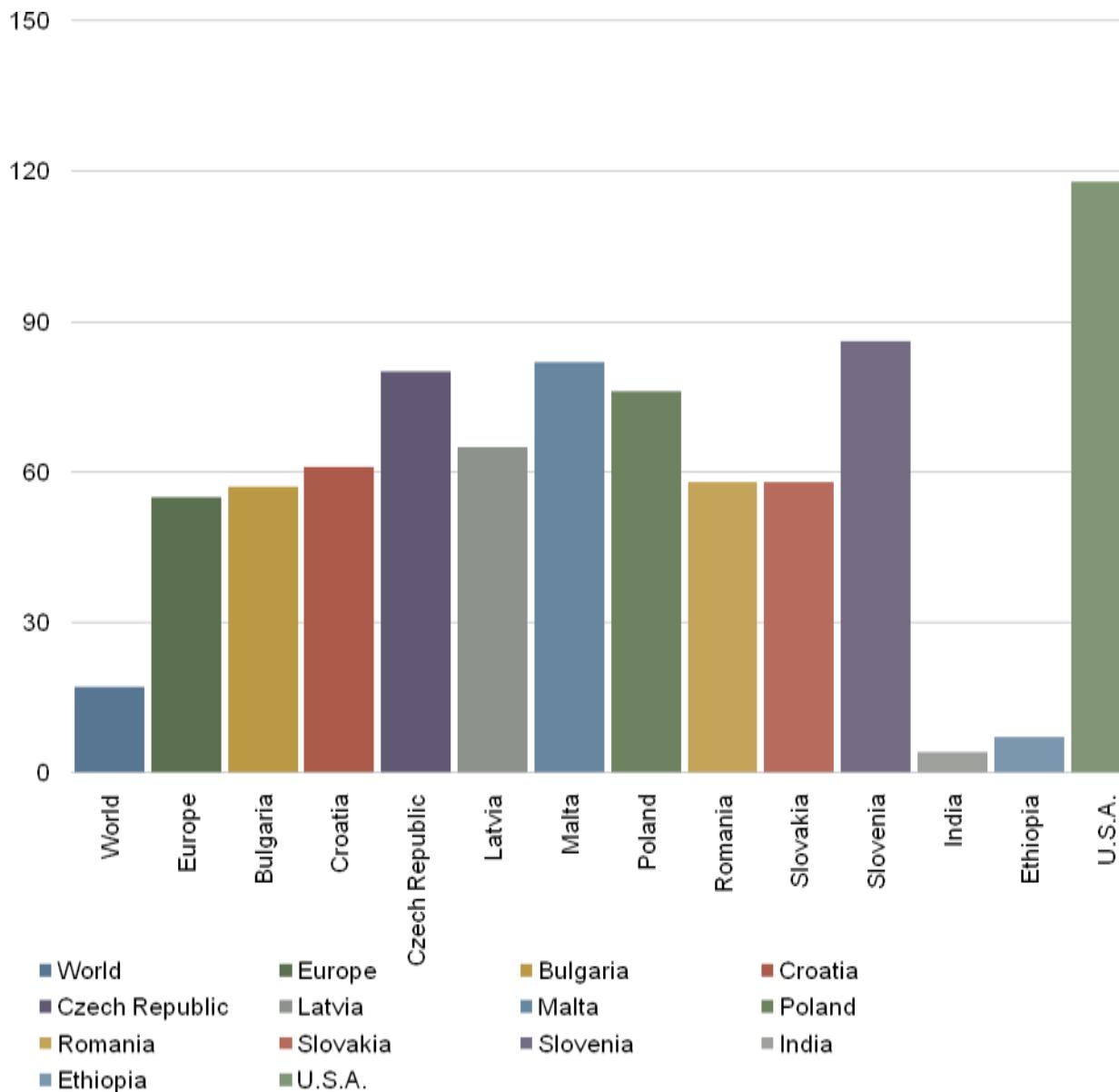
„A kako odabiremo bolji put?“ upitao je isti učenik.

„Pa, ti si već na dobrom putu kada pitaš ovakva pitanja! Sljedeći korak je svjesnije odabirati ono što jedeš i tražiti hranu koja se proizvodi na način koji poštuje tvoje vrijednosti. Postoje poljoprivrednici u Europi koji pokušavaju uzgojiti životinje na način koji poštuje život i prirodu. Umjesto uvoza soje iz moje zemlje oni životinje puštaju na ispašu ili im daju hranu koju sami uzgajaju. To je vrlo mudro i trebamo im na tome biti zahvalni.“

Pitanja za daljnje razmatranje:

- Što su glavni uzroci krčenja amazonske šume?
- Koliko mesa jedemo tjedno? Koliko je to godišnje?
- Kako se proizvodi i odakle dolazi meso koje jedem?

Podaci o razini potrošnje mesa u zemljama partnericama:



Jeste li znali da... ?

- se već jedna trećina svjetske obradive površine koristi za uzgoj stoke. Do 2050. god. će za prehranu stoke biti potrebna polovica obradive zemlje⁴
- je potrebno 20 milijuna hektara zemlje, što je površina Njemačke, da bi se prehranile životinje uzgajane samo na europskim farmama⁵
- je za proizvodnju jednog hamburgera potrebno 2400 litara vode⁶
- Program Ujedinjenih naroda za okoliš preporuča smanjenje konzumacije mesa u svijetu na 37 kg po osobi godišnje⁷

⁴ De Schutter, povećane količine mesa u prehrani, govor u Europskom parlamentu, 3. prosinca 2009.
http://www.europarl.europa.eu/climatechange/doc/speeches_Mr_de_schutter.pdf

⁵ De Schutter, http://www2.ohchr.org/english/issues/food/docs/SRRTF_CAP_Reform_Comment.pdf

⁶ FAO, činjenice o virtualnoj vodi <http://www.fao.org/nr/water/promotional.html>

⁷ UNEP (Program Ujedinjenih naroda za okoliš), Kriza ekološka prehrane, str. 26
http://www.grida.no/files/publications/FoodCrisis_lores.pdf

Dodani materijali:

- Kampanja protiv širenja plantaža soje (video: Soja u ime napretka)
<https://www.youtube.com/watch?v=8y3pPt3dTQ>
- Članak u Guardian-u „UN kažu jedite manje mesa“
<http://www.theguardian.com/environment/2008/sep/07/food.foodanddrink>
- Članak u Guardian-u „Manja konzumacija mesa ublažava klimatske promjene“
<http://www.theguardian.com/environment/2014/dec/03/eating-less-meat-curb-climate-change>
- Članak o proizvodnji mlijecnih proizvoda i zagadenju rijeka
<http://www.theguardian.com/environment/2015/oct/05/think-dairy-farming-is-benign-our-rivers-tell-a-different-story>
- Članak o potrošnji mesa i zdravlju
<http://www.theguardian.com/science/2014/mar/04/animal-protein-diets-smoking-meat-eggs-dairy>
- Atlas mesa, Fundacija Heinrich Boll i prijatelji Zemlje
<https://www.foeeurope.org/meat-atlas>

Zaključimo

- Manja konzumacija mesa pomaže u borbi protiv klimatskih promjena
- Manja konzumacija mesa pomaže u očuvanju voda
- Konzumacija boljeg mesa (nastalog održivom proizvodnjom) pomaže sačuvati podzemne vode, kvalitetu tla i životinske pasmine



3. DRUKČIJI POGLED NA KEKSE

Problematičan trend br.3: jedemo sve veće količine visoko prerađene hrane

Što je zajedničko kolačićima, sladoledu, čipsu i čokoladicama? Svi su oni proizvod visoke prerađe. Za razliku od jaja koja su neprerađena, ili kruha koji je umjereno prerađen, namirnice kao što su kolačići, čips ili čokoladice visoko su prerađena hrana. Za njihovu proizvodnju bio je potreban velik broj preliminarnih koraka; ako nisu proizvedeni na imanju nego u tvornici, vrlo je vjerojatno da sadrže dodatne šećere, masnoće i soli koji im daju privlačniji ukus ili konzervanse koji im produžuju rok uporabe.

Uz velike obroke, visoko prorađena hrana se smatra važnim čimbenikom u zabrinjavajućem porastu prekomjerne tjelesne težine i pretilosti širom svijeta. Zadnjih deset godina pretilost je postala vodeći svjetski zdravstveni problem! Jedna od tri odrasle osobe je pretila. Osim što uzrokuju zdravstvene probleme, visoko prerađene namirnice problematične su i iz ekološke perspektive. Pečenje, prženje, sušenje i zamrzavanje prerađivački su procesi koji zahtijevaju velik utrošak energije. Za preradu hrane se stoga iskorištavaju veće količine resursa nego što je to potrebno za proizvodnju obične hrane poput povrća, voća ili jaja.

Još jedna zajednička karakteristika tih vrsta namirnica jest da najvjerojatnije sve sadrže palmino ulje. Procjenjuje se da se ova vrsta biljnog ulja nalazi u 50% svih pakiranih prerađenih proizvoda u lokalnim samoposlugama i dućanima, kako onima koji sadrže prehrambene proizvode tako i one s kozmetičkim preparatima, proizvodima za čišćenje i hranom za životinje, a nalazi se čak i u benzину.⁸ Većina proizvoda od palminog ulja potječe iz Indonezije i Malezije gdje su velike površine prašuma i tresetišta zamijenjene velikim plantažama palmi. Stoga se palmino ulje neposredno povezuje s nestankom dragocjenog ekosustava i s preostalom autohtonim plemenima čiji se tradicionalan način života izgubio. U sljedećoj priči naučit ćete više o zdravoj hrani i utjecaju plantaža uljnih palmi u Indoneziji.

Kutak za definicije:

Hranjive tvari (nutrijenti): one koje su potrebne u malim količinama nazivaju se mikronutrijentima, poput vitamina i minerala, dok se oni koji su potrebni u velikim količinama nazivaju makronutrijenti, poput ugljikohidrata, proteina i masti. Nutrijenti opskrbljuju tijelo energijom i onim što mu treba za rast.

Tresetište: močvarno tlo koje se sastoji od mješavine raspadnutog bilja koje se tisućljećima nakupljano na vodom-natopljenom tlu. Tresetni ekosustav je najefikasniji ponor ugljika na svijetu

Ponor ugljika: prirodni sustav koji apsorbira i u sebe skladišti ugljični dioksid iz atmosfere. Oceani, tresetišta, zemljani pokrov i biljke djeluju kao ponori ugljika.

⁸ WWF (Svjetski fond za prirodu), Rezultati kupaca palminog ulja. Mjerene napretka kod kopaca palminog ulja, 2013.

Priča: Je li to dovoljno hranjivo?

Andrej je iz daljine mogao vidjeti kako je djed već bio izvan kuće, spreman da započne s radom. Djed je na sebi imao stare hlače malo pocijepane na rubu nogavice i stari kožni remen s kojeg su visjele različite vrste alata.

„A! Drago mi je što mi pomažeš oko popravka vrtne ograde! Ali, što to imaš tamo Andro?“, upitao je djed.

„Čokoladni keks sa žele punjenjem od višnje, dobar je!“

„Hm...da, dobar za što? Nisi li malo prije ručao i pojeo desert?“, upitao je djed.

„Hm, da, ali ovo je dobro za mene! Piše ovdje ... puno energije!“

„Andrejiću, uskoro ćeš napuniti 12 godina... Zaista to misliš?“

Andrej je nakrivio glavu i rekao: „Kako to misliš?“

„Mislim da si dovoljno odrastao da misliš svojom glavom, ne onom prikazanog lika na omotu keksa! Sa svim tim privlačnim pakovanjima i reklamama na TV-u, čini se da si prestao pitati pitanja. Sad ću ti ja reći nešto važno, nešto što sam ja naučio i što bih rado da zapamtiš za cijeli život.“

Djed je zastao, vratio čekić u jedan od džepova na remenu i rekao: „Hrana koja ti daje pravu energiju je hrana koja u sebi sadrži život“.

Andrejine oči su se razrogačile kako je ponovio djedove riječi: „U sebi sadrži život? Kao kada je crv u voćki?“

„Ha-ha-ha!“, smijao se djed, a cijelo tijelo mu se treslo. „Ne sasvim, ali blizu si. Zašto jedeš hranu?“

Andrej je s oklijevanjem odgovorio: „Jer je ukusna. I zato što me održava na životu. Bez hrane bih se razbolio i mogao bih umrijeti.“

„Da, pogodio si! Hrana ti daje život. Najbolje što možeš učiniti za svoje tijelo je da uzimaš hranu koja u sebi sadrži život! Život u hrani znači da ona još uvijek sadrži životnu energiju. Zamisli sjeme. Na primjer, malo zrno graška. Ako ga zaliješ i ostaviš u mračnom prostoru, sljedeći dan će prokljati. To znači da postoji velika količina životne energije u tom zrnu graška. Ono može postati veliko stablo graška ako ga ne pojedeš. Isto se događa s krumpirima koji tvoja baka upravo kuha. Ako ih ponovo zasadim sljedeće godine, imat ću više krumpira.“

„Ali što je s voćem? Ono također sadrži život, za ne?“

„Da, u najsvježijem je najviše života. Najbolje je jesti hranu koja je upravo izvađena iz zemlje ili koja je upravo ubrana s drveta.“

„To, dakle, znači da smo mi, djede, sretni jer ti uzgajaš hranu koju mi jedemo!“

„Da, jesmo. I također je važno shvatiti da što manje pokušavaš promijeniti hranu kakvu je priroda stvorila, najveća je šansa da ćeš dobiti najveću moguću količinu njezina unutarnja života. Tvoj je ujak, koji je studirao medicinu, znao govoriti o održanju maksimalnog broja hranjivih tvari i

vitamina, ali ja radije to jednostavno nazivam životom!“

„Što znači promijeniti hranu?“

„Mijenjati hranu znači transformirati je, preraditi je. Pogledaj tvoje kekse... što misliš koliko još života ima u njima?“

Jeste li znali da ... ?

- je 2010. god zabilježeno oko 43 milijuna djece mlađe od 5 godina s pretjeranom tjelesnom težinom⁹.
- najmanje 2,6 milijuna djece godišnje umire od utjecaja pretjerane tjelesne težine ili pretilosti (s obzirom da je pretilost povezana s povećanjem kroničnih bolesti kao što su rak, kardiovaskularne bolesti i dijabetes)¹⁰
- ljudi na svijetu danas konzumiraju u prosjeku 20% više šećera i sladila nego njihovi roditelji i bake i djedovi 1960. godine¹¹.

FOKUS NA PALMINOM ULJU: JEFTINI SASTOJAK SA SKUPOCJENIM UČINKOM

Priča: Naša šuma, moj dom

Bujang se zaustavio i pogledao s vrha uzvisine. Ovo je bilo njegovo omiljeno mjesto. Kad bi se popeo na drvo langsata, mogao bi vidjeti puno toga, a ostati izvan pogleda drugih. To je bilo prilično posebno drvo: ne samo da je davalo slasne voćne plodove, nego su dijelovi drveta također bili korisni u tradicionalnoj medicini. Kora se drveta mogla koristiti za liječenje malarije, što je bilo prilično važno za tropsku zemlju kao što je Indonezija. Bujangova baka ga je podučila kako da napravi protutrov. Također mu je rekla da svi lijekovi postoje u prirodi i da ljudi koji znaju prepoznati ljekovito bilje posjeduju najvažnije moguće znanje.

S tog je drveta također mogao lakše uočiti divlje svinje za lov. Iako njegov život u šumi nije uvijek bio lak, ona je generacijama predstavljala njegov dom, kao i dom njegovih roditelja i predaka, i nikada prije nisu bili gladni.

No, u samo godinu dana sve se promijenilo. Više nije bilo langsatovog drveta. Bujngovo lice se ozbiljno namrštilo. Umjesto razuzdanog krajolika s mnoštvom različitog drveća, cvijeća i drugog bilja, pojavile su se sve veće uljne palme posadene poput vojnika u ravnim redovima. Svo to pravocrtno palmino drveće, iako lijepog izgleda, nije među svoje redove primalo niti jedno drugo bilje osim niske trave. Čak je i divljih svinja vrlo malo preostalo. Druge vrste hrane su također postale oskudnije.

Bujang se još nije priviknuo na tišinu nakon one silne buke mašina kojima se porezala šuma i zamijenila simfonija prethodnih stanovnika - ptica, insekata, majmuna i orangutana. Nije ništa života preostalo – njegov dom je postala zelena pustinja.

⁹ Svjetska zdravstvena organizacija, Izazovi, <http://www.who.int/nutrition/challenges/en/>

¹⁰ Svjetska zdravstvena organizacija, Izazovi, <http://www.who.int/nutrition/challenges/en/>

¹¹ Prosječna dnevna potrošnja šećera i sladila u svijetu 1960.god. bila je 54 grama po osobi. Do 2011. god. povećala se na 66 grama. Izvor: <http://www.nationalgeographic.com/what-the-world-eats/>

Podaci o palminom ulju u Indoneziji

Što je palmino ulje?

Palmino ulje je najprodavanije ulje na svijetu. Proizvodnja je započeta 1960-ih godina, a od tada se udvostručavala svakih deset godina¹². Palmino ulje doživjelo je široku upotrebu u industriji hrane zbog jeftine proizvodnje, jednostavne prerade i spajanje s drugim elementima određenih proizvoda. Zbog toga se često pronalazi u velikom broju visoko prerađenih prehrabnenih proizvoda. Također se koristi kao kuhinjsko ulje, biogorivo, te u kozmetičkim proizvodima i proizvodima za čišćenje.

Gdje se palmino ulje proizvodi?

Većina proizvodnje smještena je u Indoneziji i Maleziji, a zatim na Tajlandu, u Kolumbiji, Nigeriji, Papui Novoj Gvineji te Ekvadoru. Procjenjuje se da se na svijetu koristi više od 13 milijuna hektara zemlje za plantaže uljne palme¹³. To je 1,6 cijele površine Republike Češke! Zbog sve veće masovne potražnje za palminim uljem plantaže su u tropskim područjima sve češća pojava.

Kakav je odnos palminog ulja i okoliša?

Palmino drvo rodi u prosijeku tijekom cijele godine. Po zasađenom hektaru zemlje proizvodi se deset tona plodova. To znači da u usporedbi sa sojom, suncokretom ili uljanom repicom¹⁴, za istu količinu palminog ulja potrebno je deset puta manje površine, što palmu čini produktivnom biljkom iz skupine uljarica. Međutim, rast potražnje i dominantnog proizvodnog modela predstavlja ozbiljne probleme za okoliš.

Masovno širenje monokulturnih plantaža glavni je uzrok krčenju šuma u Indoneziji¹⁵. Stopa krčenja indonezijskih šuma jedna je od najvećih na svijetu¹⁶. Svake se godine zapali sve više šuma i tresetišta koja funkcioniraju kao ponori ugljika. Posljedica toga je činjenica da je Indonezija jedna od vodećih svjetskih zemalja po emisiji stakleničkih plinova, iako nije industrijska zemlja¹⁷. Ove je godine intenzitet šumskog paljenja bio toliko snažan da je razina zagadenja (indeks onečišćenja zraka) u susjednim zemljama (Malezija, Singapur) dostigla razinu 341 (300 se već smatra opasnim po zdravlje).¹⁸

Uništenje dragocjenih ekosustava također predstavlja opasnost od nestajanja biljnog i životinjskog svijeta. Posljedica krčenja šuma je i izumiranje koje prijeti mnogim vrstama kao što su orangutan, sumatranski tigar i slon.

Kako palmino ulje utječe na živote ljudi?

Suku Anak Dalam (u prijevodu „Djeca šume“) jedno je od posljednjih sumatranskih plemena čiji tradicionalan način života u potpunosti ovisi o tropskim šumama. Od oko 200 000 pripadnika

¹² UNCTAD, O palminom ulju <http://www.unctad.info/en/Infocomm/AACP-Products/Palm-oil/>

¹³ <http://greenpalm.org/about-palm-oil/where-is-palm-oil-grown-2>

¹⁴ <http://greenpalm.org/about-palm-oil/why-is-palm-oil-important>

¹⁵ Studija Greenpeace-a na temelju podataka indonezijske vlade za razdoblje 2009-2011 pokazuje da je proizvodnja palminog ulja jedini najveći razlog krčenja šuma http://issuu.com/greenpeaceinternational/docs/rspo_briefing_for_print_2sept_noble/8?e=2537715/4676226

¹⁶ UNDP, <http://www.id.undp.org/content/indonesia/en/home/countryinfo/>

¹⁷ PEACE, Indonezija i klimatske promjene: trenutno stanje i strategije, 2007.

http://siteresources.worldbank.org/INTINDONESIA/Resources/Environment/ClimateChange_Full_EN.pdf

¹⁸ BBC news, „Bijes Singapura zbog najveće ovogodišnje razine izmaglice iz Indonezije“, <http://www.bbc.com/news/world-asia-34355825>

plemena, samo 1500 njih je zadržalo tradicionalan način života. Zbog smanjenja šumskih površina velik broj tih nomada je bio primoran naseliti se direktno na plantažama palmi.

Trećinom indonezijskih plantaža palmi upravljaju zakupci imanja i mali posjednici. Palmino ulje može biti prilika za zaradu, iako to ne znači nužno da će svima dugoročno predstavljati stabilan izvor prihoda. Cijene ulja variraju, a gnojivo je skupo. Kada su cijene palminog ulja u opadanju, s rizikom od nepostojeće zarade suočavaju se upravo mali posjednici i zakupci.

Koja su rješenja?

Što se tiče proizvodnje, neophodno je zaustaviti krčenje šuma i primarno dati podršku zajednicama u očuvanju i zaštiti šuma i održivog upravljanja plantažama. Očuvanje šuma može predstavljati druge izvore održivijih prihoda. Osim toga, neophodno je poticati prehrambenu industriju na izbjegavanje palminog ulja ili barem na obvezivanje na najviše standarde održivosti.

Za potrošače je najbolji pristup odabir prehrambenih proizvoda koji ne sadrže palmino ulje. Zapravo, s obzirom da je palmino ulje uglavnom prisutno u visoko prerađenim namirnicama s malo dobrobiti za zdravlje, izbjegavanje palminog ulja može biti i dobar poticaj za usmjerenje prehrane na druge vrste zdravije hrane. Ukoliko se palmino ulje ne može izbjечiti, neophodno je odabirati proizvode od proizvođača koji su se obvezali na najviše standarde održivosti. Iako ne funkcioniра savršeno sustavom certifikacije se pokušavaju uvesti jamstva za održiviju proizvodnju palminog ulja.



Nestanak tropске šume za potrebe proizvodnje palminog ulja (foto: Creative Commons)



Pogled iz zraka na plantažu uljne palme i zakupci u berbi plodova u provinciji Jambi na Sumatri, Indonezija (foto: Glopolis)



Plodovi uljne palme i kupljenje uroda kamionom u provinciji Zapadne Sumatre, Indonezija (foto: Glopolis)



Djeca iz plemena Suku Anak Dalam u provinciji Zapadne Sumatre, Indonezija. Izmaglica u Penangu (Malezija) nastala zbog paljenja šuma u stotinama kilometara udaljenoj Indoneziji, rujan 2015. (foto: Glopolis)

Pitanja za daljnje razmatranje:

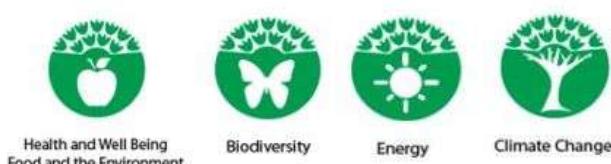
- Kako konzumacija visoko prerađene hrane može utjecati na zdravlje? A kako može utjecati na okoliš?
- Što se smatra „znanjem“ u priči o palminom ulju?
- Zašto je važna zaštita ekosustava?
- Sadrži li hrana u našem domu ili obroci u školi palmino ulje? Koja vrsta hrane koju volimo ne sadrži palmino ulje?

Dodatni materijali:

- Ilustrativni prikazi o prehrani i porastu pretilosti <http://www.odi.org/future-diets>
- Interaktivna statistika o svjetskoj prehrani koju donosi National Geographic <http://www.nationalgeographic.com/what-the-world-eats/>
- O zdravoj prehrani <http://www.healthyplate.eu/>
- Rješenja za problem destruktivnih velikih plantaža uljne palme (s video prikazom) http://www.greenpeace.org/international/Global/international/code/2012/Forest_Solutions_2/goodoil.html
- Projekt francuskog studenta koji živi bez palminog ulja: <http://www.lifewithoutpalmoil.org/>
- Članak o indonezijskom selu koje je odbilo uzbajati palme na plantažama <http://news.mongabay.com/2015/10/advances-from-oil-palm-interests-leave-sulawesi-village-unmoved/>
- O certificiranju održivog palminog ulja <http://glopolis.org/en/palm-oil/>

Zaključimo:

- Konzumacija manjih količina visoko prerađene hrane, a više svježih i neprerađenih namirnica pridonosi boljem zdravlju
- Konzumacija svježe hrane zahtjeva manji utrošak proizvodne energije od prerađenih ili zamrznutih namirnica i stoga ne uzrokuje klimatske promjene
- Odabir hrane koja ne sadrži palmino ulje pomaže očuvanju indonezijskih prašuma i života lokalnih stanovnika



4. TKO SU LJUDI IZA HRANE KOJU JEDEM?

Problematičan trend br.4: sve veća distanca između uzgajivača i potrošača

Za koliki postotak hrane znamo gdje je proizvedena, tko ju je i pod kojim uvjetima uzgojio? Iako se odgovor razlikuje od slučaja do slučaja, opći trend je (ukoliko hranu ne proizvodimo sami) da znamo malo o tome tko стоји iza onog što konzumiramo. Između proizvođača i potrošača hrane sve je veća distanca, ne samo geografska nego i ona koja se odražava u velikom broj sudionika u proizvodnji (industrije za rafiniranje hrane, proizvodne marke, samoposluge itd.).

Kako onda možemo znati uspijevaju li uzgajivači hrane prodati svoje proizvode po poštenoj cijeni? Mnogi europski poljodjelci napuštaju taj proizvodni sektor jer ne zaraduju dovoljno. Mala poljoprivredna gospodarstva se u zemljama u razvoju ponekad suočavaju s vrlo teškom situacijom koja može dovesti do gladi i siromaštva. Za poljodjelce zaposlene u velikim proizvodnim pogonima za izvoz (banana, čaja, kakaovca itd.) zaposlenje je ponekad nesigurno i potplaćeno.

Ovakva situacija je u potpunoj opreci s osnovnim ulogama uzgajivača i poljodjelaca općenito kao onih koji prehranjuju sve nas i koji moraju upravljati najvažnijim resursima za čovječanstvo: zemljom, vodom, bioraznolikošću. Uzgoj hrane je također ono što oblikuje prirodni okoliš i predstavlja važan pokretač lokalne ekonomije.

Lokalne inicijative poput direktnе opskrbe kantina od strane lokalnih malih poljoprivrednih gospodarstava, direktne prodaje na farmama, tržnicama, i poljoprivreda u zajednici može pomoći u smanjenju distance između proizvodnje i potrošnje. Bez veleprodajnih ili maloprodajnih lanaca, uzgajivači hrane mogu postići veći udio prodajne cijene. Što su potrošači bliži proizvođačima, pruža im se bolja prilika da saznaju o proizvodima ili utječu na načine na koji se njihova hrana proizvodi te da zahtijevaju uzgoj bez sintetičkih gnojiva ili pesticida.

Potrošači također imaju mogućnost utjecati na model proizvodnje izvan njihove države. Postavljanje deklaracija i loga na proizvode kao što su "biološki/organski uzgoj" ili "pravedna trgovina" pomaže da se uzgajivačima osigura dostojna plaća. U sljedećoj priči, saznajte više o radnim uvjetima u industriji narančinog soka.

Priča: Što se cijedilo da bi se dobio sok od naranče?

Ljestve su tonule sve dublje u zemlju kako je Eduardo u svoju torbu dodavao naranče. Stajao je 2 metra iznad zemlje i protegao cijelo svoje tijelo kako bi dosegnuo udaljenu granu punu blistavog voća. S jednom je rukom odmaknuo crnu kosu sa svojeg čela. Kaplje znoja klizile su mu niz lice.

Osamnaestogodišnji mladić je tako stajao na vrhu ljestava i pogledom kružio po maloj plantaži naranči smiješći se zadovoljno. Iako je posao bio zahtijevan, bilo mu je draga što se sada ovdje nalazi. Vlastiti život, kao i onaj njegove majke promijenio se na bolje kada su se prije dvije godine priključili pokretu pravedne trgovine. Sada su imali dovoljno novca da unajme kućicu i pristojno žive, za razliku od nekoliko godina prije.

Eduardo nije zaboravio kako se osjećao zarobljenim na velikoj plantaži naranči gdje je u to vrijeme bio radio. Sjećanje na nesreću je još uvijek bilo živo. Bilo je to jedan dan kada je Eduardo zbog vrućine imao snažnu glavobolju. Osjećao je voćem napunjenu torbu kako visi s ramena i zasijeca mu se u kožu. Bilo je 17 sati i imao je još samo 2 sata za koja je trebao nabrat 15 torbi naranči. Da je nabralo manje od 60 torbi na dan koliko se tražilo, mogao je dobiti otkaz. Svaka torba težila je najmanje 20 kg, a za nju bi dobio svega 0,15 eura. Ponekad bi bilo i manje ako je cijena narančinog soka bila u opadanju.

Eduardova majka je već 10 godina radila na istim plantažama naranči. Zdravlje joj se bilo vidno pogoršalo zbog fizički teškog i intenzivnog rada. Često joj se javljala bol u leđima i teško je disala zbog pesticida koji su se na dnevnoj bazi špricali na plantaži dok su radnici bili prisutni na polju.

Taj je dan u studenom Eduardova majka pala s ljestava. On nije bio u blizini kada se to dogodilo, ali je čuo kako je Antonio, drugi radnik, vršnuo. Požurio je do sljedećeg reda i video je kako leži na zemlji. U tom trenutku Eduardo nije čuo ništa osim ubrzanih otkucaja svoga srca. Gotovo da ni sam nije mogao disati dok se majka nije pomaknula i pokazala znakove života.

Nakon nekoliko tjedana potrebnog odmora, majka se oporavila. Međutim, njihov najveći strah postao je stvarnost. Sljedeće sezone nijedno od njih dvoje nije dobilo posao. U deset se godina nije usudila ostati doma, čak ni u slučaju povišene temperature, od straha da ostane bez posla. Ali to nije bilo bitno upravitelju plantaže.

Eduardo i njegova majka su tada prolazili kroz vrlo teško razdoblje, ali optimizam je Eduarda držao u uvjerenju da će se život poboljšati. Tako je jedan dan upoznao Salvatorea iz komiteta Pravedne trgovine koji mu je sa strašću objasnio kako radi u proizvodnji pravednog narančinog soka. Pravedna trgovina je značila da radnici primaju minimalac koji se ne mijenja, čak i ako cijena soka na međunarodnom tržištu pada. Plantaža na kojoj je Salvatore radio također je imala organski uzgoj naranči. Urod je bio manji, ali je kvaliteta soka bila veća i radnici nisu oboljevali. Potrošači su plaćali više ali je ta cijena zapravo bila prava cijena dostojanstva.

S vrha ljestava, Eduardo je razmišljao o ljudima u Europi koji su u tom trenutku pili pravedni sok od naranče. Mogu li pretpostaviti koliko su time pozitivno utjecali na njegov i život njegove majke?



Logo pravedne trgovine i eko-proizvoda

Pitanja za daljnje razmatranje:

- Gdje se kupuje hrana koju konzumiramo u kantinama? Mogu li lokalna mala poljoprivredna gospodarstva direktno opskrbljivati kantine?
- Što je pravedna trgovina? Što ona jamči proizvođačima hrane?
- Je li moguće pronaći proizvode pravedne trgovine u našoj zemlji?



Radnik na plantaži naranči – Brazil (foto: Christiliche Inititative Romero)

Jeste li znali da:

- je mali postotak soka koji se konzumira u Evropi proizvod pravedne trgovine
- Radnici na plantažama naranči nisu plaćeni po satu rada nego svoju plaću zarade na temelju težine ukupne količine naranči koje uberu¹⁹

¹⁹ <http://www.festival-alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/fiche-pedagogique-jus-d-orange-vf-20141121.pdf>

Dodatni materijali:

- Studija o industriji narančinog soka http://www.ci-romero.de/fileadmin/media/informieren-themen/studien/CIR_Orange_juice_study_low_sp.pdf
- O pravednoj trgovini <http://www.fairtrade.net/about-fairtrade.html>
- O tržnicama u školama
<http://www.soilassociation.org/schoolfood/schoolfarmersmarkets/londonfarmacademy>

Zaključimo:

- Kupovanjem na tržnicama, poljoprivrednim gospodarstvima, ili pronalaskom uzgajivača koji će mi donijeti hranu doma znači da imam šanse pitati i saznati koje metode proizvodnje su korištene i dati prednost onima organskim.
- Odabir hrane iz drugih zemalja prema deklaraciji ili logu pruža mi veći utjecaj na učinke moje prehrane na druge ljude i okoliš
- Upoznavanje uzgajivača hrane znači da možemo smanjiti distancu između poljoprivredne proizvodnje i naših tanjura!



5. PODPOGLAVLJE JOŠ NIJE GOTOVO

6. OČUVANJE RAZNOLIKOSTI U MOJEM VRTU

Problematičan trend br.6: sa sve većom standardizacijom prehrane, gubi se raznolikost namirnica

Po ulasku u samoposlužu bivamo okruženi policama prepunih svim vrstama hrane, koje ponekad pristižu iz udaljenih krajeva. To nam stvara osjećaj da postoji velik izbor i sve veća raznolikost pristupačnih namirnica, no taj osjećaj može zavarati.

Agencija za prehranu koja djeluje pri Ujedinjenim Narodima pod službenim nazivom Organizacija za Prehranu i Poljoprivrednu (FAO) objašnjava da unatoč 7000 vrsta biljaka koje su se uzbajala u povijesti čovječanstva, danas se 75% svjetske količine hrane proizvodi tek od 12 biljnih i pet životinjskih vrsta²⁰. Četiri vrste usjeva (riža, pšenica, kukuruz i krumpir) odgovorne su za više od 60 % ljudskog unosa energije²¹. Kako prehrana ljudi ovisi o ovom relativno malom broju žitarica ključno je održati njihovu visoku genetsku raznolikost putem očuvanja njihovih sorti. FAO, međutim, upozorava na ozbiljan problem s brojnosti biljnih vrsta. Svaka od žitarica (primjerice pšenica) već je izgubila veliki broj sorti na svjetskoj razini (postoji na tisuće različitih vrsta pšenice ali se sadi sve manje njezinih sorti).

U razdoblju od 100 godina (1900. – 2000.), izgubilo se 75% biološke raznolikosti poljoprivrednih proizvoda jer su zemljoradnici širom svijeta prestali koristiti brojne slobodno opršene biljne vrste. Zbog uvođenja i prihvaćanja industrijskih metoda poljoprivredne proizvodnje i kompleksnih zakona, zemljoradnici se sve više okreću prema komercijalnim hibridnim vrstama koje postižu veći urod, jednoobraznu veličinu, izgled i okus. One također zadovoljavaju potrebe potrošača koji žele jeftiniju hranu predvidive kvalitete. Međutim, nedostatak u tome je da zemljoradnici uzbajaju sve manje različitih vrsta pšenice, rajčica ili krumpira čime se umanjuje kapacitet uzgoja dovoljne količine hrane za sve ljude u budućnosti. Saznajte u priči koja slijedi zašto je važno očuvati agrobioraznolikost.

Kutak za definicije

Bioraznolikost: količina raznolikosti između različitih biljnih, životinjskih i drugih vrsta.

Agrobioraznolikost: bioraznolikost u proizvodnji žitarica i stočnom uzgoju kao što su različite vrste pšenice ili pasmine goveda. Agrobioraznolikost je sastavni dio bioraznolikosti koju zemljoradnici, pastiri i ribogojitelji razvijaju i njome upravljaju.

Osiguranje dostupnosti hrane: kada u svako doba svi ljudi na svijetu imaju pristup dovoljnoj količini kvalitetnih i hranjivih prehrabnenih namirnica.

Slobodno opršivanje: opršivanje biljaka koje vrše insekti, ptice, vjetar, ljudi ili se događa drugim prirodnim mehanizmima. Tako oplođene biljke prilagođavaju se lokalnim uvjetima uzgoja i klimi koja varira od godine do godine.

Hibridizacija: kontrolirana metoda opršivanja u kojoj se pelud dvije različite sorte ili vrste križa ljudskom intervencijom. Prva generacija hibridnih biljaka pokazuje tendenciju bržeg rasta i većeg uroda nego roditeljska vrsta ali naredne generacije rode manje pa vrtlari koji koriste hibridno bilje moraju svake godine kupovati novo sjeme.

²⁰ FAO, Što se događa s agrobioraznolikosti ? <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm>

²¹ FAO, bioraznolikost, <http://www.fao.org/biodiversity/components/plants/en>

Priča: Zagonetna životinja

Bilo je to usred popodneva kada su prve kapi kiše pale na Terezin obraz.

„Ooo! ... trebali bi požuriti i naći gdje ćemo se sakriti prije nego počne oluja“.

Na sivom nebu je bljesnulo. Tereza i Jana počele su brže pedalirati po blatnom putu dok je kiša lila po njima. Bicikli su im proklizivali na vlažnoj zemlji. „Gle! Tamo! A da odemo tamo?“ Jana je pokazivala u smjeru bijele građevine koja se nalazila nakon skretanja. Nekoliko metara prije građevine osjetile su miris vlažne slame i shvatile da se približavaju poljodjelskom gospodarstvu. Prošle su kroz otvorenu ogradu, spustile na zemlju bicikle i pogurnule prva vrata do kojih su mogle pristupiti. Zrak je unutra bio topao, a zemlja meka. Kada su im se oči prilagodile na tamu, pomislile su da sanjaju...

Je li to ovca ili ... svinja? Promrmljala je Jana. Nekoliko sekundi kasnije čupava se životinja koju su iznenadila ova dva uljeza oglasila i tako odagnala sumnju.

„Svinja!“

Trenutak kasnije, netko je ušao u staju. Bila je to visoka žena u kišnom kaputu koja im se nasmiješila.

„Dobar dan mlade dame. Vidjela sam kako ulazite pa sam pomislila ponuditi vas toplim čajem dok čekate da stane kiša. Dodite sa mnom u kuhinju“. Jana i Tereza su rado prihvatile poziv. Ušle su u kuhinju u kojoj se miris biljnog čaja miješao s mirisom nečega u pećnici. Tiho su sjele nadajući se da će saznati više o zagonetnoj svinji koja je izgledala kao ovca.

„Mora da vas je iznenadilo kad ste vidjeli Rubby“, kazala je vlasnica imanja.

„Rubby?... tako se svinja zove?“, upitala je Tereza.

„Da, to joj je ime“, smiješila se gospođa. „Rubby pripada svinjskoj pasmini koja se naziva mangulica. Kako uglavnom živi na otvorenom, ima vunasti pokrov kao ovca, posebno zimi. Ova pasmina je bila pred izumiranjem ali je sada spašena jer se u Mađarskoj ponovno ozbiljno započelo s njenim sve većim uzgojem“.

„Izumiranje? Mislite reći da bi zauvijek mogla nestati? Kako je to moguće?“

„To je zato jer danas zemljoradnici moraju proizvoditi puno za malo novca, tako da mnogi odabiru uzbajati pet najraširenijih pasmina koje brzo rastu i daju puno mesa. Velike farme s intenzivnom proizvodnjom zamjenjuju mala poljoprivredna gospodarstva kao što je moje gdje se uglavnom uzbaja više različitih pasmina. Na ovom gospodarstvu se također uzbajaju svinje turopoljske pasmine koja potječe iz Hrvatske, a koja je također pred izumiranjem. To je svinja čiji uzgoj je održiv na otvorenom prostoru, ali joj je potrebno dosta vremena da naraste.“

„Nestanak raznolikosti nije samo problem kod životinja nego i kod voća, žitarica i povrća!“, rekao je čovjek koji je upravo kročio u kuhinju. S njegova se šešira cijedila voda. Dok ga je stavljao na kuku iza vrata rekao je: „Dobar dan, ja sam Petr!“

„Dobar dan“, uglas su pozdravile Tereza i Jana.

„Čuo sam da razgovarate o raznolikosti. Želite li kušati naš kolač od mrkve?“

Slatkasti miris proširio se po prostoriji čim je Petr otvorio pećnicu.

„Pečete ga od vlastite mrkve?“, upitala je Tereza.

„Da, jučer sam ubrao prvi urod“. Petr je donio mrkvu koja je bila crvene boje i nepravilna oblika. „To je čudno, zar ne? Uzgajam petnaest različitih vrsta mrkve. Svake godine sakupljam sjeme da bih ga ponovno zasadio naredne godine. Također razmjenjujem sjeme s drugima. Gubitak različitih vrsta globalan je problem, ali rješenja počinju na lokalnoj razini“.

„Ovo je prvi put da vidim mrkvu da tako smiješno izgleda. Ali kolaču daje lijepu boju. Jeste zato rekli da je važno očuvati raznolikost biljaka ili postoje neki drugi razlozi?“, upitala je Jana.

Petr je zastao s rezanjem kolača i pogledao je.

„To je vrlo važno pitanje. Dakle, postoje najmanje 3 razloga zašto bi se trebale očuvati stare sorte. Prvo, pomaže mi da održim njihovo zdravlje. To sam shvatio kada su mi drugu godinu za redom kupus napali insekti. Iz tog sam razloga posijao dvije stare sorte. Bili su manji ali sam primijetio da je problem nestao. Tada sam započeo više tražiti slobodno opršeno sjeme drugih vrsta biljaka koje se samostalno mogu prilagoditi lokalnom okolišu mojeg vrta. Možda ste na satu povijesti učili o tzv. irskoj krumpirovoj gladi koja se pojavila 1845. god.“

„Kada je u Irskoj sav krumpir uništio neki nametnik?“, uzvratila je Tereza. „Trajala je nekoliko godina. Na tisuće ljudi je umiralo od gladi i nisu imali drugog izbora nego iseliti se kako bi preživjeli. Mnogi su se preselili u Sjedinjene Američke Države.“

„Da“, potvrdio je Petr, „uzgajali su samo 2 ili 3 vrste krumpira koje je napala pljesan i krumpir je istrunuo na polju. Kriza je, stoga, očito bila u vezi s malim brojem uzgajanih sorti.“

„Drugi razlog zbog čega održavati raznolikost biljaka“, nastavila je gospođa, „je da to naša najbolja prilika da se prilagodimo klimatskim promjenama. Vjerojatno ste vidjeli kako je vodostaj rijeke ove godine nizak, zar ne? Bilo je vrlo vruće. Prosječne temperature će u budućnosti nastaviti rasti i bit će sve više čestih suša ili pljuskova kao ovaj danas. Neke sorte bolje podnose sušu, neke vlažnu klimu. Ako danas zauvijek izgubimo neke od sorti, nećemo ih imati u budućnosti. Očuvanje raznolikosti biljaka je bitna za našu budućnost. Ako se poljoprivredna proizvodnja ne prilagodi klimatskim promjenama, nećemo ni mi!“

„To zvuči vrlo ozbiljno, nisam to prije znala“, rekla je Jana.

„Da, vjerojatno još ne gledamo na to dovoljno ozbiljno, dodao je Petr. Važno je započeti iznalaziti rješenja. Primjerice, imam prijatelja u Indiji koji na istom polju sadi pet različitih vrsta riže samo kako bi bio siguran da će barem nešto izrasti, bez obzira na hladno ili toplo vrijeme.“

„To je pametno! Posebno zato jer riža u Aziji čini temelj prehrane“, reagirala je Tereza.

Na to će Petr: „Da bi se zaustavilo izumiranje sorti koje se baš ne uzgajaju često, napravljen je ogromno spremište sjemenja u ledenom pokrovu na otoku Svalbardu u Norveškoj. Trebali biste više učiti o tome.“

„A treći razlog“, dodala je gospođa, „je taj da je biljna i životinjska raznolikost dijelom naše kulturne baštine. Svaka tradicionalna sorta jabuke ili pasmine svinje krije priču o uzgajivačima, obiljima, regijama koje su dale nazine sortama. Ta se baština treba smatrati jednako važnom kao i dvorci, samostani ili hramovi!“

„Međutim, najkonkretniji razlog od svih“, zaključio je Petr, „shvatiti ćete kada kušate komad ovog kolača ili jednu od slasnih žutih rajčica koju sam ubrao netom prije kiše! Uživajte!,,

Pitanja za daljnje razmatranje:

- Koje je značenje Velike irske „krumpirove“ gladi?
- Što je spremište sjemena na Svalbardu i zbog čega je stvoren? (Više o njemu saznajte <https://www.croptrust.org/what-we-do/svalbard-global-seed-vault/interactive-visit/>)
- Koliko različitih vrsta bilja uzgajamo u školskog vrstu? Imamo li u školi sjemensku banku (koja se također naziva sjemenska knjižnica)?
- Koje su biljne i životinjske vrste karakteristične za moju regiju? Zašto ih danas nastavljamo uzgajati?



Lijevo: svinja pasmine mangulica (foto: Robinskon). Desno: svinja turopoljske pasmine.

ZAŠTO SAČUVATI RAZNOLIKOST ŽIVOTINJA UZGAJANIH NA FARMAMA

Očuvanje različitosti pasmina domaćih životinja neophodno je za zadovoljavanje budućih potreba. Zemlju karakterizira veliki raspon različitih okoliša koje je potrebno iskorištavati za poljoprivrednu. Ti su okoliši više dinamični nego statični jer se mijenjanju s obzirom na godišnja doba, godine i desetljeća. Održavanje genetske raznolikosti osiguranje je protiv nepovoljnih uvjeta u budućnosti. Potreba za velikim brojem pasmina javlja se zbog različitosti okoliša i staništa, nutricionističkih standarda te opasnosti od infektivnih agensa. Održavanje raznolikosti također doprinosi stabilnosti. Uzgoj više pasmina pomaže u situaciji kada proizvodnja temeljena na jednoj pasmini uslijed određenih uvjeta ne uspije te se može nastaviti s drugim pasminama. Drugim riječima, održavanjem više pasmina i vrsta raspodjeljuje se rizik proizvodnje.

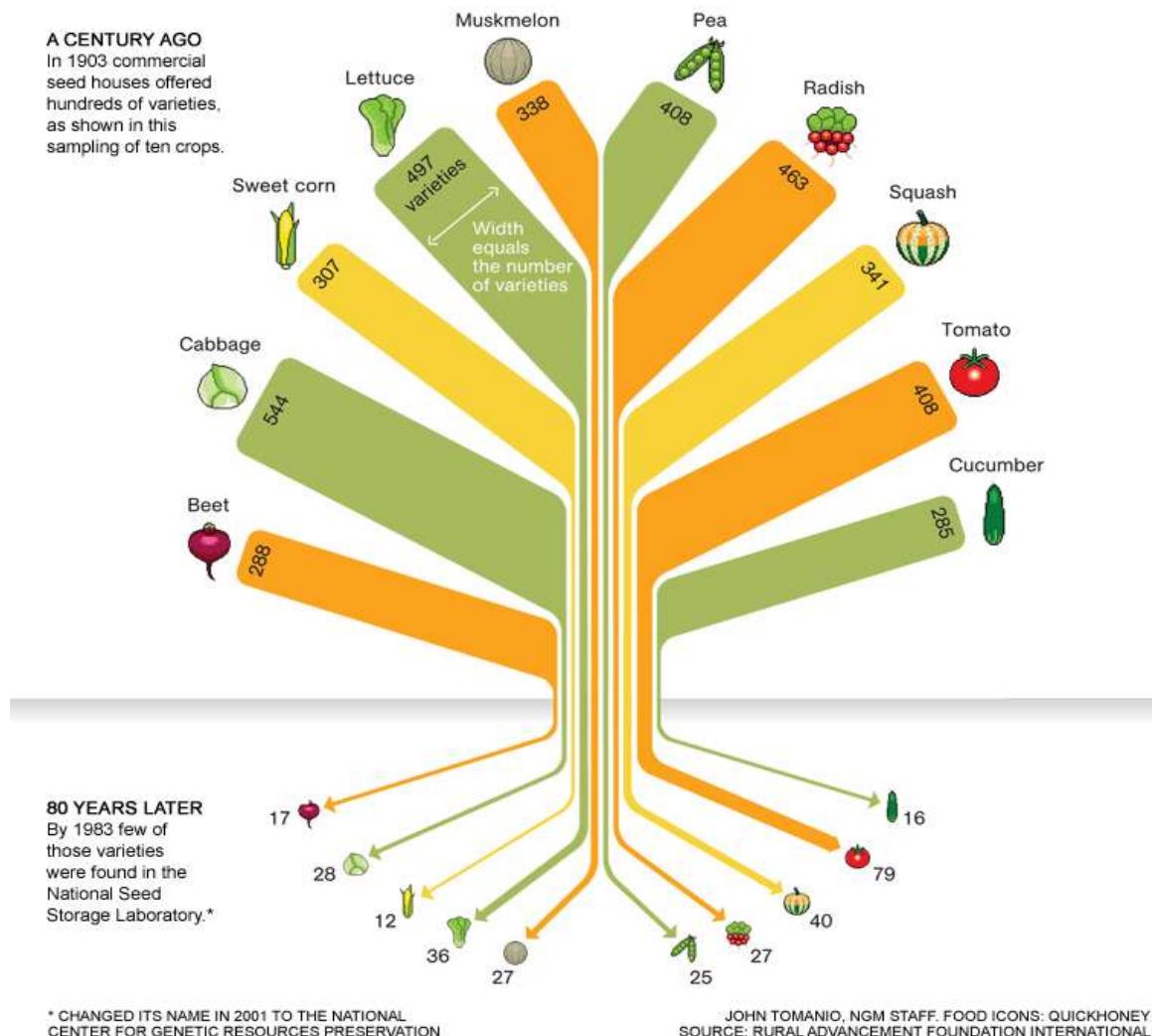
Uz to, s obzirom na rastuću svjetsku populaciju, količina hrane i drugih proizvoda mora se povećati. Uistinu, predviđa se da će se u sljedećih 20 godina više nego udvostručiti potreba proizvodnje mesa i mlijeka. Sve veća potražnja sve šire palete proizvoda, kako lokalno tako i globalno, zahtijeva dinamičan, prilagodljiv i podesiv sustav uzgoja domaćih životinja.

Izvadak iz Liste raznolikosti pasmina domaćih životinja UN-ove Organizacije za Prehranu i Poljoprivrednu, 3.izdanje, 2007. str.22. <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/009/x8750e/x8750e.pdf>



Lijevo: različite sorte mrkve; desno: različite vrste kukuruza

GUBITAK SORTI VOĆA I POVRĆA



Opis slike:

S lijeva na desno: cikla, kupus, kukuruz šećerac, zelena salata, dinja, grašak, rotkvica, bundeva, rajčica, krastavac

PRIJE STO GODINA Komercijalne sjemenske kompanije su 1903. god. prodavale stotine sorti kao što je prikazano na primjeru ovih deset biljaka

PRIJE 80 GODINA Godine 1983. mali broj tih sorti se našao u Nacionalnom laboratoriju za pohranu sjemena.²²

Izvor slike: John Tomanio, djelatnik Nacional Geographic Magazine, ikonice za hranu: Quickhone; izvor: Međunarodna fondacija za ruralni razvoj

²² Promijenjen naziv 2001.god.u Nacionalni centar za očuvanje genetskih izvora

Kako smo postali ovisni o malom broju komercijalnih sorti voća i povrća, tisuće tradicionalnih (također znanih kao *baštinjenih*) sorti je nestalo. Teško je točno odrediti koliko njih se izgubilo tijekom prošlog stoljeća, ali je istraživanje iz 1983. godine, koje je provela Međunarodna fondacija za ruralni razvoj iz SAD-a, ukazala na dimenzije problema. Istraživanje koje je obuhvatilo 66 biljaka, rezultiralo je otkrićem da je u SAD-u izumrlo oko 93% sorti. No, potrebna su ažurirana istraživanja. Izvor: National Geographic: <http://ngm.nationalgeographic.com/2011/07/food-ark/food-variety-graphic>

Dodatni materijali:

- Video o očuvanju bioraznolikosti, autor: Slow Food (9 min):
https://www.youtube.com/watch?v=JvNG986_3RU
- Video o gubitku raznolikosti biljaka, govori: Cary Fowler, bivši direktor Svjetske zaklade za raznolikost usjeva (20 min) <https://www.youtube.com/watch?v=Uwl012o8P7I>
- Video o utjecaju zakonske regulative na smanjenje bioraznolikosti, autor: Greens/EFA (3min)
<https://www.youtube.com/watch?v=NEztiaM2vF4>
- Kratki tekst o očuvanju raznolikosti sjemena, Program o svjetskom okolišu na Sveučilištu u Chicagu <http://foodsecurity.uchicago.edu/research/preserving-seed-diversity/>
- Kratki tekst o poljoprivrednoj proizvodnji i bioraznolikosti
<http://www.sustainabletable.org/268/biodiversity>
- Istraživanje Organizacije za Prehranu i Poljoprivredu o održivoj prehrani i bioraznolikosti, 2010. <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>
- Kampanja protiv industrijske poljoprivrede, autor: Compassion in World Farming (Samilost u svjetskom uzgoju) http://www.ciwf.org.uk/factory-farming/?gclid=Cj0KEQjwtaexBRCohZOAoOPL88oBEiQAr96eSJmuJbOXjoMN3YPE5sxFzLxI8ADBoO_jRL1kH-4UXAkaAhjq8P8HAQ

Zaključimo:

- Očuvanje raznolikosti biljnih sorti i životinjskih pasmina opći je doprinos očuvanju bioraznolikosti
- Uzgoj lokalnih sorti pomaže hranidbenom sustavu da se prilagodi klimatskim promjenama
- Konzumacija raznolikih sorti i pasmina pomaže odražanju zdrave i ukusne prehrane



7 KORAKA PREMA PRIRODNOJ HRANI



Plakat „7 koraka prema prirodnoj hrani“ – vidi prilog 1

| | |
|--|---|
| ODBOR EKO-ŠKOLE | <ul style="list-style-type: none"> Okupiti prikladan tim koji će biti odgovoran za ovaj projekt i temu projekta (hrana) Podijeliti i definirati uloge članovima tima Motivirati školu za novu temu |
| ANALIZA HRANE | <ul style="list-style-type: none"> Istražiti školsku kuhinju i školsku kantinu, te baciti pogled na naše domove Procijeniti rezultate i utvrditi što bi se moglo poboljšati |
| PLAN RADA | <ul style="list-style-type: none"> Temeljem rezultata analize hrane utvrditi koje područje teme "Mi jedemo odgovorno" treba poboljšati Dogоворити се што точно треба промјенити Načiniti godišnji plan koji će nam помоći да се приближимо "Prirodnoj hrani" |
| PRAĆENJE STANJA I OCJENJIVANJE | <ul style="list-style-type: none"> Dogоворити се како биљезити и проценјивати текуће постизање циљева Kontinuirano надзорити и проценјивати наше кораке |
| RAD PREMA KURIKULINU | <ul style="list-style-type: none"> Uključiti тему hrane u kurikulum |
| OBAVJEŠĆIVANJE JAVNOSTI I UKLJUČIVANJE MEDIJA | <ul style="list-style-type: none"> Informirati друге унутар и изван школе о нашем напретку у пројекту "Mi jedemo odgovorno" Naučiti objasniti наše aktivnosti и postignuća, napisati članak, napraviti oglasnu ploču, poster i web-stranicu te informirati преко društvenih mreža Organizirati догађај на тему hrane за školske kolege, родитеље и јавност Surađivati с родитељима, јавношћу, стручњацима за hrani, poljoprivrednicima, куварима, trgovcima |
| EKO-KODEKS – kodeks za odgovornu prehranu | <ul style="list-style-type: none"> Dogоворити се што је за нас важно код теме о hrani te исто dodati нашем Eko-Kodeksu |

Kako motivirati odbor Eko-škole kroz razne korake

Važno je za učenike da se zabavljaju tijekom projekta, da žele nastaviti i savladati teže i manje primamljive dijelove koji se mogu pojaviti tijekom njihovih aktivnosti. U tome može pomoći priča o motivacijskim aktivnostima koja povezuje svih 7 koraka. Cjelokupnu priču za svaku odgojno obrazovnu razinu možete pronaći u poglavlju Dodaci i prilozi; uz svaki korak navedena je aktualna aktivnost koja motivira i koja se odnosi na određeni korak.

Narančastom bojom označene su aktivnosti za dječje vrtiće, ljubičastom bojom označene su aktivnosti za osnovne škole, a zelenom bojom aktivnosti za srednje škole uz svaki korak.

Motivacijska priča za dječji vrtić

To je priča o životinji koja se nađe u problemu vezanim uz hranu i traži pomoć djece. Djeca će postupno pomoći pri stvaranju priče i pratiti će ju crtežima kroz projekt. Rezultat će biti veliki plakat sa crtežima uz tekst ili knjiga s dječjim crtežima i pričom.

Životinski lik u priči je Tata Hrčak, koji traži prikladno mjesto za svoju obitelj gdje bi mogli biti sretni. Na takvom mjestu mora biti dobre visoko kvalitetne hrane. Mama Hrčak ne želi jesti bilo što i želi samo najbolje za svoju djecu. Je li vaš vrtić mjesto gdje bi se mogla nastaniti obitelj Hrčak? Dodite to saznati s Tatom Hrčkom. Hrčak se pojavljuje, dolazi u posjet prije svakog koraka, raspravlja o aktualnoj temi, te što bi trebalo učiniti s djecom ...

Motivacijska priča za osnovne škole

Poljoprivrednik iz prošlosti, koji je jednom imao farmu na mjestu gdje se sada nalazi škola, obraća se učenicima pismom. Koristeći ogledalo kroz koje vidi budućnost, kojeg je naslijedio od svojih predaka, vidi što se danas događa na mjestu gdje se nekoć nalazila njegova farma. Šalama i pismima počinje istraživati uz pomoć učenika što se dogodilo i gdje ljudi iz škole i okolice nabavljaju hranu, što jedu, tko za njih kuha ...

Učenici objavljaju svoje uratke, odgovore na pitanja i zahtjeve poljoprivrednika, upotrebljavajući oglasnu ploču, te ih mogu uvezati npr. u dnevnik.

Motivacijska aktivnost za srednje škole

Zadatak učenika je snimiti kratak film (10 min) na temu o odgovornoj prehrani koja se temelji na rezultatima analize hrane. Oni će odabrat određeni problem s kojima će se suočiti u dalnjim koracima dok će istovremeno raditi na filmu kojeg će na kraju objaviti na web-stranici projekta „Mi jedemo odgovorno“.

ODBOR EKO-ŠKOLE



Sastav odbora Eko-škole za projekt “Mi jedemo odgovorno” razlikovat će se i ovisitiće o uvjetima u kojima se nalazi Eko-škola. Možete koristiti postojeći odbor ili formirati pod-odbor koji će se baviti temom odgovorne prehrane. (Možete pronaći primjer iz škole – primjer dobre prakse – na kraju ovog poglavlja.) *Više informacija kako sastaviti odbor Eko-škola i ostale informacije možete pronaći na web-stranici projekta Mi jedemo odgovorno.*

Motivacijska aktivnost za predškolski odbor Eko-škola

Zadatak: Na prvom sastanku upoznajte djecu sa situacijom: u vrtiću se pojavio novi i neočekivani posjetitelj i ostavio poruku za njih. Djeci možete dati jednu zagonetku (opишite hrčka, a oni će pogadati o kojoj se životinji radi) ili možete zajedno naučiti pjesmicu o hrčku. Nakon toga možete zajedno pogledati gdje se hrčak pojavio i pronaći poruku u kojoj je Tata Hrčak predstavio sebe i svoju obitelj i tražio pomoć. On zamoli djecu da mu predstave odbor, pojedinačne članove odbora i njihove uloge

Kako podijeliti uloge u timu?

Što treba pripremiti:

- Mjesto u vrtiću, idealno je mjesto gdje se sastaje odbor Eko-škole gdje će se hrčak redovito pojavljivati, ostavljati poruke i naputke, i gdje ga djeca mogu posjetiti. Na tom mjestu možete također postaviti rezultate i informacije o projektu.
- Izlistana poruka i slika obitelji Hrčak (vidi Prilog 5 i 5 A).



Obitelj Hrčak – vidi prilog 5

Poruka 1 (prilog 5 A)

Pozdrav djeco!

Jesam li na pravom mjestu? Je li to vrtić odgojitelja/odgojiteljice(dodati ime odgojitelja-ice)? Ja sam Tata Hrčak i jedan prijatelj mi je rekao da vaš vrtić ima pametnu djecu koja bi mi možda mogla pomoći. Vidite ja imam težak zadatak. Moja supruga, Mama Hrčak poslala me da pronađem novo dobro mjesto gdje bi naša velika obitelj živjela. Mama Hrčak je jako oprezna i brižna, te kao svaka majka želi samo najbolje za svoju djecu. A to se odnosi i na hranu. Poslala me da pronađem novo mjesto gdje bismo mogli dobro živjeti i gdje ima dobre i zdrave hrane. Mislite li da bi vaš vrtić mogao biti takvo mjesto? Mama Hrčak mi je dala puno stvari koje moram saznati o ovom mjestu, možete li mi pomoći?

Ali prije nego što započnemo, želio bih vam predstaviti našu cijelu obitelji, naš tim Hrčak!

Za uvod koristite slike obitelji Hrčak, (vidi Prilog 5).

I to je to, naš tim Hrčak. A vaš tim? Koja je vaša uloga u timu? U čemu ste dobri?

Sliku obitelji Hrčak s objašnjnjem možete postaviti na oglasnu ploču, a djeca mogu pokraj slike stvarati vlastiti plakat predstavljajući odbor Eko-škole – lijepiti slike različitih članova, upisivati njihova imena i uloge koje imaju u timu. Upisivanju uloga prethodi podjela uloga u timu – tko je za što odgovoran, koje će uloge biti potrebne, tko je u čemu dobar.

Motivacijska aktivnost za osnovnoškolski odbor Eko-škole

Zadatak: Na prvom sastanku dajte učenicima prvi dio stripa. Navedite ih da potraže poštanski sandučić u kojem će pronaći pismo s više informacija. Nakon što pročitaju pismo, pristupite zadatku Dodjeli uloga. Učenici će morati odgovoriti na neka pisma. Za odgovore bi trebali koristiti ploču Eko-škole na kojoj će ih vidjeti i poljoprivrednik iz prošlosti i svi u školi.

Što treba pripremiti:

- Izlistati strip "Stranci u ogledalu", (vidi Prilog 9)
- Poštanski sandučić kojeg treba postaviti pokraj panoa Eko-škole u kojeg ćete postupno stavljati pisma
- Izlistati prvo pismo (stavite ga u poštanski sandučić prije sastanka tako da učenici mogu doći do sandučića i pronaći pismo čim pročitaju strip)



Strip "Stranci u ogledalu" – vidi prilog 9

Pismo "Stranci u ogledalu"(prilog 9 A)

Strancima u ogledalu,

Pišem vam ovo pismo jer moram saznati što se dogodilo. Otišao sam predaleko i više nema povratka. Moja znatiželja neda mi spavati. Što se dogodilo s mojom farmom i svime uokolo? Odakle nabavljate hranu? I što ljudi tamo jedu? Što se dogodilo?

Trebao bih se predstaviti. Zovem se(učitelj popunjava ime) i ja sam poljoprivrednik na obiteljskoj farmi koju sam naslijedio od oca, koji ju je on naslijedio od svog oca i tako nekoliko

generacija unazad. Vodim brigu o životinjama na farmi, poljima, voćnjaku... Živimo od onoga što ovdje uzgojimo, a višak prodajemo ili razmjenjujemo s ljudima oko nas.

Ali koga i što ja to vidim u ovom čudnovatom ogledalu koje vidi budućnost? To nije moja farma! A tko ste vi? Što radite? O čemu vodite brigu? Molim vas napišite mi odgovor na šarenu ploču koju sam video u ogledalu. (učitelj objašnjava da on misli na oglasnu ploču koja će biti njihovo mjesto komunikacije)

Nakon toga slijedi zadatak Dodjele uloga. Učenici će se predstaviti koristeći posjetnice koje će izložiti npr. na oglasnu ploču ili neko drugo vidljivo mjesto u školi.

Motivacijska aktivnost za srednje škole

Zadatak: Napravite s učenicima aktivnost “*Što smatram prirodnom hranom?*”, (vidi ispod). Nakon što definirate *Prirodnu* hranu, obavijestite učenike da će njihov zadatak biti snimiti kratak film na temu Odgovorne prehrane, za više detalja pogledajte pod “Film”, (link u nastavku teksta).

Aktivnost: Što smatram prirodnom hranom?

Cilj: prvi osvrt na temu odgovorne prehrane i otkrivanje što učenici misle o pojmu prirodna hrana – početna točka s kojom će se raditi tijekom projekta

Vrijeme: 20 – 30 minuta

Što je potrebno: svatko bi trebao donijeti hranu koja će se kušati a biti će popraćena izrekom ili izjavom o hrani, veliki komad papira ili ploče za pisanje definicija

Zadatak: Prije prvog sastanka odbora Eko-škole, zamolite učenike i ostale članove da na sastanak donesu hranu koju iz bilo kojeg razloga smatraju “*prirodnom*”. Trebaju donijeti dovoljno hrane tako da ju svaki član može probati. Članovi će također pripremiti mali komadić papira s kratkom izjavom (može biti anonimno) zašto određenu hranu smatraju “*prirodnom*”.

Na sastanku je postavljen mali švedski stol s hranom i pripadajućim izjavama i u odgovarajućem trenutku svatko će imati priliku probati što su drugi donijeli. Tijekom probe članovi odbora Eko-škole čitat će izjave. Zamolite učenike da koristeći izjave o hrani pokušaju osmisliti vlastitu definiciju “*prirodne hrane*”, kako zamišljaju njezino značenje u tom trenutku te da to zapišu na papir.

Vjerojatno će sada, na početku projekta, učenici svoja mišljenja temeljiti na onome što je njima blisko i poznato. Vjerojatno još neće biti sposobni pokriti sve aspekte prirodne hrane kako je ona opisana u uvodnom poglavlju. Ipak, to nije loše. Naprotiv, dobro je da imaju vlastitu definiciju koju su sami stvorili na temelju aktualnih razmišljanja o temi.

Ostavite po strani tu definiciju i ponovno ju koristite kod završne ocjene projekta (ili u prikladnom trenutku tijekom projekta) i zamolite učenike da ju prošire. Tijekom projekta oni će zasigurno razotkriti ostala gledišta što je prirodna hrana, te koje posljedice možemo uzeti u obzir dok ju konzumiramo. Raspravite s njima kako su se njihovi stavovi mijenjali, te što su novo otkrili.



Film: Recite učenicima da će tijekom projekta snimiti kratak film na temu odgovorne prehrane temeljem rezultata analize. Kao primjer im možete pokazati slijedeći video (koristite link https://www.youtube.com/watch?v=KkYuCI_Qflw ili pronađite drugi koji smatrate prikladan).

Prije svega, kao i u filmu, mora biti jasno koju ulogu svatko ima u odboru Eko-škole, tko je za što odgovoran, tko je u čemu dobar i kako može doprinijeti, tako da tim radi besprijekorno.

Napravite s učenicima zadatak Dodjeli uloga. Za ovu prigodu možete koristiti nazine profesija osoba koje sudjeluju u snimanju filma (kuhar = redatelj, dobavljač = scenarist, manger = producent, itd.).

Kako podijeliti uloge

Timski rad zahtijeva uključivanje svih članova, a njihove različite uloge mogu biti od temeljne važnosti za cjelokupni uspjeh tima. Uloge pomažu učenicima da postanu svjesni svojih kvaliteta i da preuzmu odgovornost kao pojedinci za aktivnosti tima.

Kako saznati tko je u čemu dobar

Kako bi tim bio učinkovit, svaki član bi trebao imati ulogu koja mu je prirođena, koja im najbolje odgovara. Koja je to uloga?

Aktivnost “Podjela uloga”

Cilj: Učenicima se dodjeljuju uloge u odboru Eko-škole prema njihovim sklonostima.

Vrijeme: 30 minuta

Što je potrebno:

- Izrežite opise uloga (vidi Prilog 14), tako da svaki učenik ima jednu ulogu.
- Slika "Odbor Eko-škole u kuhinji", (vidi Prilog 13) za svaku grupu
- Izrezane posjetnice tako da svaki učenik ima jednu posjetnicu



Odbor Eko-škole u kuhinji – vidi prilog 13

Opis aktivnosti:

Svaki učenik dobiva komadić papira s ulogom (slučajnim odabirom, tako da uloge nisu vidljive – mogu se izvlačiti iz šešira).

1. **Svaki učenik** u sebi **čita karakteristike** određene uloge i **razmišlja** je li prikladan za tu ulogu; obilježava li ga ta uloga ili ne.
2. Učenici **formiraju grupe prema ulogama** koje su dobili (kuhari zajedno, dobavljači zajedno, itd.) Svaka grupa **dobiva sliku "Odbor Eko-škole u kuhinji"** na kojoj su navedene i opisane sve uloge. Za svaku ulogu, uključujući i vlastitu, **imenuju nekog iz odbora** (uloga može odgovarati nekolicini ljudi) za koga misle da bi bio prikladan. Pravilo je da svakom učeniku u odboru mora biti dodijeljena jedna uloga.
3. **Svatko** u grupi ujedno **odabire za sebe** jednu od ponuđenih **uloga**, onu koja najbolje odgovara njihovim sposobnostima i vještinama i koju bi **htjeliigrati**.
4. Svaka grupa **predstavlja ulogu koju je izvukla** cijelom odboru, **osobe koje predlaže** i za koje smatra da bi trebale obavljati tu dužnost, te **navodi razloge za to**. Zatim i **ostale grupe izjavljuju** kome bi dodijelili tu ulogu. **Zatim predložene osobe izjavljuju** jesu li također odabrale tu ulogu i jesu li ju spremne **odigrati**. Tada se svi zajedno **dogovaraju** o konačnoj

odluci i **zapisuju rezultat**. (Svaki učenik ima pravo odbiti dodijeljenu ulogu, ali na kraju mora odabrat jednu od uloga.)

5. Nakon što su uloge podijeljene, **svaki učenik** stvara vlastitu **posjetnicu**, koju potom stavlja na oglasnu ploču. Posjetnica će sadržavati simbol i naziv dodijeljene uloge, naziv i sliku učenika koji ju obavlja, a svaki učenik iz opisa uloge odabire obilježja i karakteristike koje ga najbolje opisuju, ukratko dodajući što će točno raditi. Svaku ulogu može obavljati više učenika i svaki od njih može imati nešto drugačija obilježja za ulogu (npr.: dobavljač Ivan je komunikativan, može brzo reagirati u situaciji i dobar je u razvrstavanju informacija... Dobavljač Ana je znatiželjna, voli skupljati informacije iz različitih izvora i dobra je u odabiru najvažnijih stvari koje će podijeliti s drugima) ... Cijeli odbor Eko-škola predstavit će se na oglasnoj ploči ili na drugom mjestu.

Opis uloga (prilog 14):



KUHAR – VODA TIMA – voli organizirati stvari, voli raditi s ljudima, dobar je u obavljanju više poslova u isto vrijeme, ima prirodan autoritet, otvorena je osoba koja ne odbija druga mišljenja i ideje, može voditi sastanke i rasprave ...



DOBAVLJAČ – TRAŽITELJ INFORMACIJA – znatiželjan, komunikativan, brzo reagira, dobar u traženju kontakata i resursa, sposoban u primjeni pravih informacija, sortiranju i odabiru onoga što je bitno za podijeliti s drugima...



MODERATOR – OBLIKOVATELJ TIMA – društven, pozitivan, prijateljski nastrojen, ima sluha za potrebe drugih, maštovit, zna slušati...



EKSPERIMENTALNI KUHAR – IZVOR IDEJA – kreativan, maštovit, ne voli dosadu ili stereotipe, vidi različite načine na koje se stvari mogu raditi, ne detaljizira, više voli osmišljavati nove ideje nego ih realizirati do kraja, glava u oblacima ...



MENADŽER – RAZVRSTAVA IDEJE – vidi stvari realno, razmatra mogućnosti – za i protiv, promatra stvari s različitih gledišta, praktičan pristup idejama, može ocijeniti što je izvedivo, čvrsto stoji na zemlji...



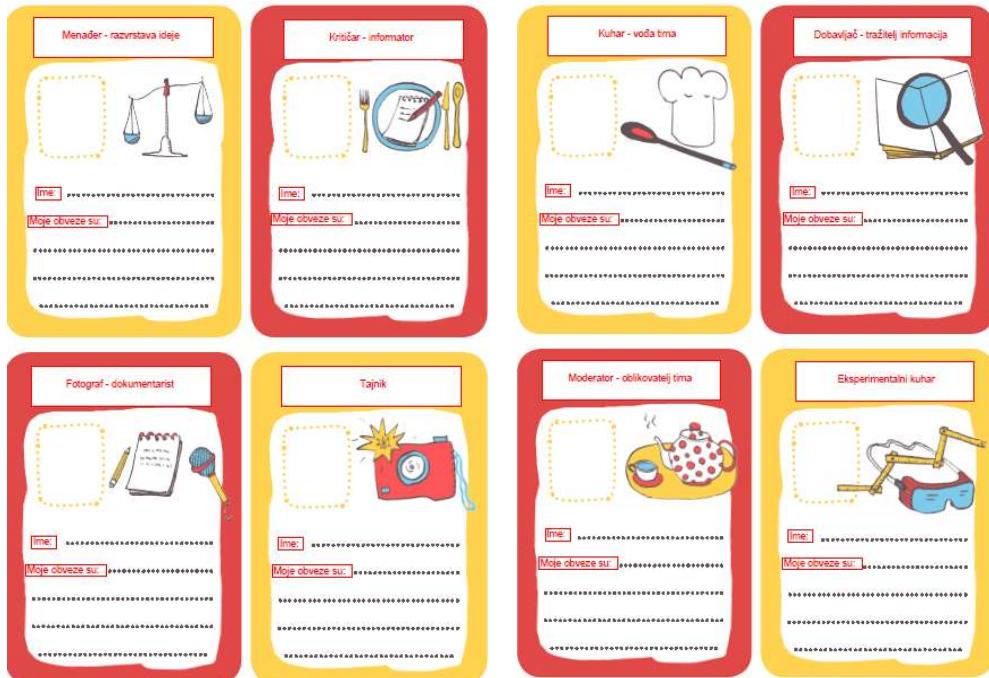
KRITIČAR –INFORMATOR – zna slušati, voli čitati i pisati, ima sluha za potrebe drugih, može objektivno prosuđivati stvari s različitih strana, kreativan, aktivran i komunikativan...



FOTOGRAF –DOKUMENTARIST – vizualno maštovit, ima osjećaj za uhvatiti pravi trenutka (kompoziciju) i za detalje, voli raditi s tehnologijom, strpljiv...



TAJNIK – sistematičan, savjestan, odgovoran, pouzdan, pragmatičan, može izdvojiti važne informacije za zapisnik...



Primjeri dobre prakse

1-2 primjera kako su pilot škole izabrale odbor Eko-škole, podijelile uloge i motivirale učenike za projekt „Mi jedemo odgovorno“. Popunit će se tijekom pilot godine – svaka zemlja će dodati jedan primjer dobre prakse iz svojih škola. STOGA VAS MOLIMO DA BILJEŽITE VAŠA ISKUSTVA.

ANALIZA HRANE

Kada želimo nešto promijeniti, dobro je utvrditi kakvo je trenutno stanje, te naše sljedeće korake temeljiti na tome. Isto vrijedi i za odgovorno konzumiranje hrane. Stoga započinjemo s analizom hrane. Radne listove s pitanjima na koja ćete vi i odbor Eko-škole pokušati odgovoriti možete pronaći u poglavlju Dodaci i prilozi – prilog 2, 3 i 4.



Što ćete pronaći u radnim listovima Analize hrane?

Pitanja su podijeljena na tri dijela prema mjestu na koje se odnose – školska kuhinja, školska kantina/automat za kupovinu i vaše kućanstvo.

Kod nekih pitanja pronaći ćete preporuke kako najbolje pronaći odgovor. Većina odgovora o školskoj kuhinji može se pronaći postavljajući pitanja izravno. Međutim, postoje druga pitanja kod kojih je bolje provesti anketu. Pitanja o odgovornoj konzumaciji hrane kod kuće kreirana su u obliku upitnika. Bilo bi dobro podijeliti taj upitnik što većem broju obitelji učenika.

Pojedinačna pitanja istaknuta su različitim bojama. Te boje označavaju pitanja unutar jedne podteme – narančasta je zdravlje i stil života, plava je lokalna hrana, zelena je ostaci hrane, ljubičasta je kultura konzumacije hrane. Te će vam boje pomoći da provedete analizu hrane kako bi utvrdili prednosti i mane i odabrali pitanja za Plan aktivnosti.

Savjet – Na kraju svake tablice u Analizi hrane pronaći ćete prazne rubrike koje možete popuniti vlastitim pitanjima.

Kako motivirati učenike da provedu Analizu hrane?

Motivacijska aktivnost za vrtiće

Zadatak: Na sastanku pročitajte djeci poruku Tate Hrčka: Mama Hrčak je pripremila listu pitanja za Tatu Hrčku o stvarima o hrani koja su joj bitna, a na koja on mora naći odgovore. Tata Hrčak moli djecu da mu pomognu i moli ih da provjere vrtićku kuhinju, pitaju kod kuće, te da pronađu odgovore na pitanja Mame Hrčak (vidi priloge 2, 3 i 4). Zatim prodite s djecom kroz listu pitanja, uključujući i to kako će pronaći odgovore, tko će što raditi, te postavite rok za Analizu hrane i provedite Analizu hrane. Djeca će nacrtati sliku studije.

Što je potrebno pripremiti:

- Izlistati poruku 2 (Prilog 6)
- Radni listovi Analize hrane (Prilog 2, 3 i 4)

Poruka 2 (prilog 6)

Pozdrav djeco!

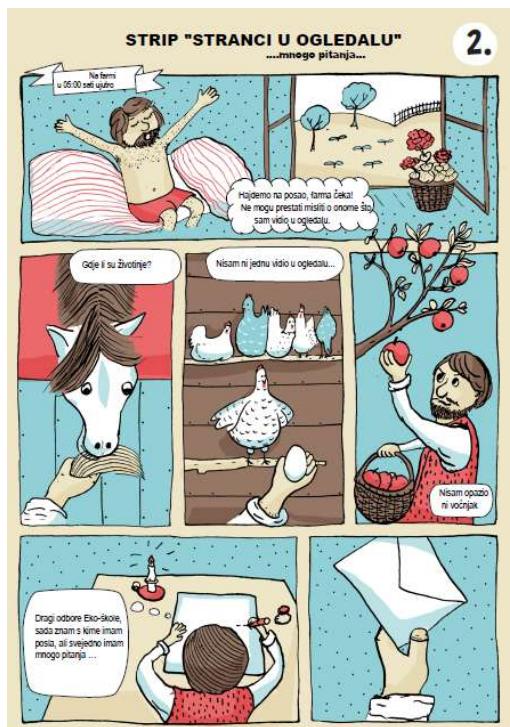
Kao što sam rekao, Mama Hrčak me zadužila da provjerim kako je ovdje i da saznam kako se hranite, te da li bi našoj maloj obitelji Hrčak ovdje bilo dobro. S obzirom da Mama Hrčak ništa ne prepusta slučaju, dala mi je listu pitanja o hrani. Trebao bih saznati odgovore, ali to ne mogu učiniti sam jer ne znam koga pitati i ne snalazim se ovdje. Možete li mi pomoći? Možemo li to učiniti zajedno? Moramo otići pogledati vrtičku kuhinju, a provjerit čemo i situaciju u vašim domovima. Ovo su pitanja!

Motivacijska aktivnost za osnovne škole

Zadatak: Na sastanku dajte učenicima sljedeći dio stripa pod nazivom "Mnogo pitanja" (vidi Prilog 10). Nakon što ga pročitaju, usmjerite učenike prema poštanskom sandučiću u kojem ste prije sastanka stavili pismo "Mnogo pitanja". Nakon što ga pročitaju podijelite im radne listove Analize hrane. Prođite s njima kroz listu pitanja, uključujući i to kako će pronaći odgovore i tko će što raditi. Odredite rok za Analizu hrane, te ju provedite.

Što treba pripremiti:

- Izlistati strip "Mnogo pitanja" (vidi Prilog 10)
- Izlistati pismo "Mnogo pitanja" (prilog 10 A) i stavite pismo u poštanski sandučić odbora Eko-škole prije sastanka
- Radni listovi Analize hrane (Analiza hrane) (Prilog 2, 3 i 4)



Strip "Mnogo pitanja" – vidi prilog 10

Pismo "Mnogo pitanja"(prilog 10A)

Dragi odbore Eko-škole,

Sada znam s kim imam posla, ali svejedno imam mnogo pitanja. Razmišljao sam o tome cijeli dan dok sam radio. Oko vaše škole ne vidim polja koja obrađujete, voćnjak u kojem berete voće, polja na kojima pasu životinje koje vas opskrbliju mlijekom i mesom. Gdje su vaši pilići? Zar ne jedete jaja? Odakle pribavljate hranu? Gdje jedete? Tko uzgaja voće i povrće koje jedete? Što ustvari jedete? Jeste li s time zadovoljni? ... Molim vas, odgovorite mi! Znam da je to mnogo pitanja i možda neće biti lako pronaći odgovore. Morat ćete tražiti na različitim mjestima i svladati prepreke. Ali vjerujem da ste pravi tim za taj posao i da ćete biti sposobni pronaći sve informacije koje su vam potrebne.

Motivacijska aktivnost za srednje škole

Zadatak: Na sastanku Odbora Eko-škole razgovarajte s učenicima o sljedećem zadatku. *Naš odbor Eko-škole za snimanje filma podijelio je uloge, a sada mora pronaći dobar scenarij. Analiza hrane će nam pomoći odgovoriti na pitanje "O čemu će biti naš film?", lista pitanja će vam pomoći saznati kako vaša škola i vaši domovi stoje po pitanju odgovorne konzumacije hrane. Zatim ćemo odabrati područje koje ćemo pokriti u sljedećim koracima, a na kojima ćemo temeljiti naš film.*

Zatim podijelite učenicima radne listove Analize hrane. Prođite s njima kroz pitanja, uključujući i to kako će pronaći odgovore i tko će što raditi. Odredite rok za Analizu hrane te ju provedite.

Što treba pripremiti:

- Radni listovi Analize hrane (Analiza hrane) (Prilog 2, 3 i 4)

Kako otkriti prednosti i slabosti, te odabrat područje s kojim će se kasnije baviti?

Sada dolazi vrijeme da se ispune zadnja dva stupca radnih listova Analize hrane (Analiza hrane), te da otkrijemo što radimo dobro, a što trebamo poboljšati.

Dječji vrtić

Zadatak: Nakon što ste ispunili Analizu hrane, razgovarajte s djecom o rezultatima i motivirajte ih da rade malo više: Tata Hrčak nestrljivo čeka dječji izvještaj – kako izgledaju obroci u vrtičkoj kuhinji i kod kuće? Ali gledajući izvještaj - ne zna što bi s njime učinio. Mogu li mu djeca pomoći protumačiti rezultate Analize hrane? S čime bi mogla biti zadovoljna Mama Hrčak, a što joj se neće svidjeti? Tata Hrčak je pripremio mala lica za djecu koja mogu pridružiti pitanjima ovisno o tome kako su ocijenjena. Nasmiješena lica pridružuju se pitanjima kada su zadovoljni s rezultatom, a namrgodena lica kada bi se stvari mogle poboljšati.

Što je potrebno pripremiti:

- Set malih lica - nasmiješena, namrgođena (Prilog 8)
- Popunjeni radni listovi Analize hrane

Osnovne i srednje škole:

Zadatak: Nakon što su učenici dovršili Analizu hrane, razgovarajte s njima o rezultatima i dodijelite im aktivnost **Odabir područja**.

Što je potrebno pripremiti:

- Popunjeni radni listovi Analize hrane za svaku grupu (svaka grupa će ocijeniti dio Analize hrane)
- Set slika palac gore ili palac dolje za svaku grupu (prilog 15)
- Preslika u boji Analize hrane
- Papir za bilješke i računanje
- Škare

Aktivnost: Odabir područja

Cilj: Koristeći statističku metodu učenici će odabrati područje odgovornog konzumiranja hrane na koje treba obratiti veću pažnju i na kojem će nastaviti raditi.

Vrijeme: 30 minuta

Što je potrebno: vidi gore

Zadatak:

1. Na sastanku nakon što je dovršena cjelokupna Analiza hrane (Analiza hrane), podijelite učenike u grupe i dodijelite im pitanja tako da svaka grupa ima otprilike jednaku količinu pitanja (npr. Grupa 1 ima pitanja od 1-14 iz školske kuhinje, Grupa 2 pitanja od 15-28 iz školske kuhinje, Grupa 3 pitanja iz kantine/samoposlužnog aparata i Grupa 4 pitanja o vlastitom domu).
2. Svaka grupa dobiva set slika palac gore, palac dolje, te ih zajedno dodjeljuju ovisno o tome da li su zadovoljni rezultatom (palac gore) ili smatraju da je rezultat nezadovoljavajući, te da se nešto mora napraviti (palac dolje).
3. Nakon što su označena sva pitanja, grupe se zajedno sastaju i prolaze kroz Analizu hrane zajedno, te zajedno raspravljaju o problematici pitanja.
4. Nakon što su palčevi podijeljeni, učenici bi trebali izbrojati koliko je područja dobilo palčeve gore, a koliko palčeve dolje. Orientaciji pomaže boja kojom su označena pitanja (plava za utjecaj na resurse i klimu, lokalnu hranu; crvena za ostatke hrane, narančasta za zdravlje i stil

života, ljubičasta za kulturu konzumacije hrane i otvorenost prema raznim prehrambenim navikama i potrebama).

Oprez! Nemaju sva područja jednak broj pitanja, stoga je važno pretvoriti broj palaca gore i palaca dolje za određeno područje u postotke. Samo tada će biti moguće usporediti rezultate iz različitih područja.

Na primjer, područje Lokalna hrana sadrži 20 pitanja za školsku kuhinju, kantinu i vlastiti dom. Petnaest ih je dobilo palčeve gore, a pet palčeve dolje.

| Područje | Ukupno pitanja | Pitanja s palčevima gore | Pitanja s palčevima dolje |
|---|----------------|--------------------------|---------------------------|
| Utjecaj na resurse i klimu, lokalnu hranu | 20 | 15 | 5 |
| Ostaci hrane | | | |
| Zdravlje i stil života | | | |
| Kultura konzumacije hrane | | | |

100%....20 pitanja

$$X\% \dots\dots\dots 15 \text{ pitanja} \quad x=15/20*100 = 75\%$$

Ovako bi trebalo izračunati snage i slabosti za sva područja.

Na primjer:

| Područje | Palčevi gore | Palčevi dolje |
|---|--------------|---------------|
| Utjecaj na resurse i klimu, lokalnu hranu | 75% | 25% |
| Ostaci hrane | 30% | 70% |
| Zdravlje i stil života | 15% | 85% |
| Kultura konzumacije hrane | 60% | 40% |

1. Ovim obračunom učenici će utvrditi područje koje zahtijeva veću pozornost i gdje bi bilo dobro pokušati promijeniti stvari na bolje. U našem je primjeru to rubrika Ostaci hrane.
2. O tome kako odabrat pitanja za Akcijski plan bavit ćemo se u sljedećem poglavlju, **Akcijski plan.**

Primjer dobre prakse

Popunit će se tijekom pilot godine.

AKCIJSKI PLAN

Zašto bi naše učenike trebali učiti da planiraju?

Dobar plan je poput dobre karte. Pomaže nam pronaći naš put do **cilja**. Razmišljanje o tome kako ćemo postupiti, što ćemo napraviti, te koje putove ćemo izabrati da postignemo naš cilj ubraja se među najvažnije aktivnosti za uspješno učenje i rješavanje problema u svakodnevnom ljudskom životu.



Što ne bismo trebali zaboraviti na našem putu?

- **Početna točka** – Mjesto na kojem se trenutno nalazimo, te s kojeg ćemo krenuti na naše putovanje prema odredištu – određujemo ga koristeći Analizu hrane
- **Cilj** – jasno definirano mjesto na koje želimo stići – što želimo postići s određenim problemom
- **Akcijski plan (Plan puta)** – broj koraka (stadija na putu) koje moramo poduzeti da bismo uspješno došli do cilja – tko će za što biti odgovoran, kako provesti određeni korak i do kada
- **Aktivnost** – provesti plan – krenuti na naš put
- **Ocijeniti aktivnost** – jesu li odabrani koraci bili ispravni? Jesmo li odabrali preporno putovanje? Jesmo li naišli na neočekivane prepreke? Ako jesmo, uspijevamo li ih savladati? Bismo li trebali predložiti drugi put prema istom odredištu? Jesmo li skrenuli s puta do našeg cilja tijekom putovanja? Kako da znamo da smo stigli?

Kako izabrati pitanja za Akcijski plan

U prethodnom koraku, Analizi hrane, odabrali smo područje s najviše poteškoća u okviru teme odgovorna prehrana i koje ima najviše slabih točaka (npr. područje Učinak na resurse i klimu i lokalnu hranu). Sada je za Akcijski plan nužno izabrati određena pitanja na koja ćemo se usredotočiti i kojima ćemo se dalje baviti. Pokušat ćemo predložiti kako poboljšati situaciju u školi (u slučaju slabosti) ili zadržati trenutačnu situaciju (ako odaberemo pitanje za koje se ispostavilo da predstavlja snagu). Na početku predlažemo da radite odaberete, npr. jednu slabost i jednu snagu, te oblikujete ciljeve umjesto da odaberete više ciljeva, jer bi izgubili puno vremena da ih ostvarite.

Ne zaboravite:

1. Kada sastavljate svoj Akcijski plan uključite planiranje javnog događaja koji bi trebao biti vrhunac cjelogodišnjeg truda (vidi primjer Akcijskog plana).
2. Predstavite dugima svoj Akcijski plan na privlačan i zanimljiv način. Upotrijebite oglasnu ploču, školske novine, web-stranice, itd..

Pretinac - od Analize hrane prema Akcijskom planu: Odabir područja ----- odabir određenih pitanja ----- oblikovanje ciljeva ----- sastavljanje Akcijskog plana

Motivacijska aktivnost za vrtiće – Akcijski plan

Zadatak: Utvrdite s djecom koja pitanja u Analizi imaju najnamrgodenija lica, te raspravite da li se nešto može učiniti kako bi obitelj Hrčak voljela živjeti ovdje. Možete li pronaći nešto što radite dobro (mnogo nasmiješenih lica) i što biste htjeli zadržati? Kako? Zajedno s djecom pokušajte odabrati s čime ćete se kasnije baviti, što biste htjeli poboljšati, što zadržati i što je realno moguće promijeniti, te pokušajte sastaviti Akcijski plan za pedagošku godinu.

Što je potrebno pripremiti:

- Popunjena pitanja Analize hrane
- Papir, olovke, flomasteri za sastavljanje Akcijskog plana
- Slika Akcijskog plana Tate Hrčka, [vidi Dodatak ...](#)

Odgojitelj se može igrati igračkom hrčka npr.: hrčak razgovara s djecom – ... *ovdje je jako lijepo, Mami Hrčak bi stvarno voljela kakoovo ispunjavaju odgojitelj ili roditelj ili sama djeca mogu predložiti što je imalo najviše nasmiješenih lica u Analizi hrane ... ali Mama Hrčak je jako izbjirljiva u vezi.....ovo ispunjava odgojitelj ili roditelj ili djeca ovisno o tome gdje su bila namrgodenja lica u Analizi hrane - slabosti. Je li moguće ispuniti zahtjeve Mame Hrčak? Što ćemo sve trebati kako bi potaknuli promjene... kako bi bilo bolje? Koliko vremena će nam trebati? Koliko energije ćemo trebati u to uložiti? Jesmo li uopće sposobni, je li to u našoj moći, da to promijenimo?*

Nakon što vi i djeca odaberete pitanja koja želite postaviti, pokušajte zajedno oblikovati cilj i sastavite Akcijski plan kako ga postići. Stavite to na oglasnu ploču ili na vidljivo mjesto u vrtiću tako da djeca mogu tamo otici, te raditi na tome za vrijeme trajanja projekta. Za primjer možete koristiti plan kojeg je sastavio Tata Hrčak):

Slika Akcijskog plana Tate Hrčka

Primjer Akcijskog plana Tate Hrčka

Cilj: Pronaći prikladno mjesto za život za moju obitelj kojoj je važno da ima visoku kvalitetnu, zdravu i ekološki prihvatljivu hranu. Crtanje – npr. hrčak na ciljnoj liniji reže vrpcu, iza njega je njegova obitelj s koferima a ispred njih vrtić ...

Korak 1: Odaberite i pronađite informacije o prikladnom mjestu u okolici. **Tko je odgovoran:** Tata Hrčak; **Rok:** kraj rujna; **Postignuto:** palčevi gore za da; **Crtež:** hrčak s dalekozorom, kopa kroz knjige, koristi računalno ...

Korak 2: Odaberite prikladno mjesto, sastanite se s lokalnim stanovnicima i pronađite prikladan tim za pomoć. **Tko je odgovoran:** Tata Hrčak; **Rok:** kraj listopada; **Postignuto:** palčevi gore za da; **Crtež:** Tata Hrčak s djecom u vrtiću.

Korak 3: Istražite mjesto. **Tko je odgovoran:** Odbor Eko-škole; **Rok:** kraj listopada; **Postignuto:** palčevi gore za da; **Crtež:** Hrčak i djeca ispituju hranu pod povećalom ...

Korak 4: Predložite što bi trebalo poboljšati, te sastavite plan. **Tko je odgovoran:** Odbor Eko-škole i Tata Hrčak; **Rok:** do Božića; **Postignuto:**..... **Crtež:**.....

Korak 5: Provedite predložene promjene. **Tko je odgovoran:** Odbor Eko-škole i Tata Hrčak; **Rok:** sredina svibnja; **Postignuto:**..... **Crtež:**....

Korak 6: Predstavite mjesto i njihove stanovnike obitelji. **Tko je odgovoran:** Tata Hrčak; **Rok:** kraj svibnja; **Postignuto:**..... **Crtež:**.....

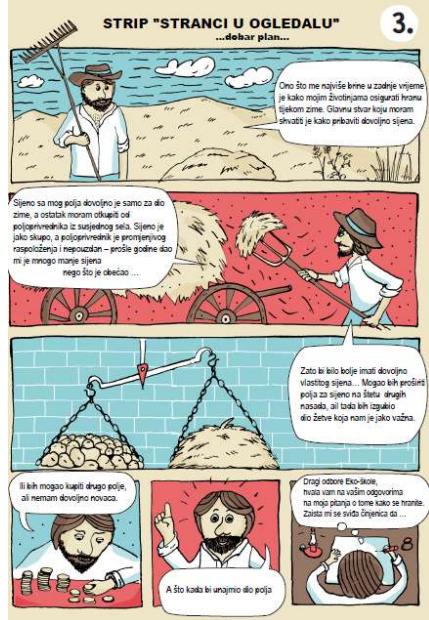
Kako ču znati da je moj cilj postignut? – Obitelj voli novo mjesto i Mama Hrčak je zadovoljna s hranom onđe. Svatko se želi doseliti u novo mjesto.

Motivacijska aktivnost za osnovnu školu – Plan aktivnosti

Zadatak: Na sastanku odbora Eko-škole podijelite strip učenicima pod nazivom „Dobar plan“ (vidi Prilog 11) i ne zaboravite staviti pismo u poštanski sandučić što će ih motivirati da nastave. Podsjetite učenike da prilikom razmatranja rezultata Analize odaberi područje kojim će se podrobniјe baviti i koje zahtijeva njihovu pozornost. Sada će njihov zadatak biti odabrati određena pitanja (jedno od slabosti, jedno od snaga) s kojima će se kasnije baviti (mogu koristiti aktivnost Točka prekida, vidi str. 25 ili Posebnu aktivnost, vidi str. 25). Oblikujte ciljeve koje žele postići za odabrana pitanja. Zatim sastavite Akcijski plan koji vodi prema tim ciljevima (možete koristiti aktivnost Radionica budućnosti, vidi str. 26)

Što je potrebno pripremiti:

- Izlistati strip “Dobar plan” (vidi prilog 11)
- Izlistati pismo “Dobar plan”(prilog 11A) i pismo bi trebalo ubaciti u poštanski sandučić prije sastanka tako da učenici mogu otici do sandučića i pronaći ga čim pročitaju strip



Strip “Dobar plan” – vidi prilog 11

Pismo “Dobar plan”(prilog 11A)

Dragi odbore Eko-škole,

Hvala vam na vašim odgovorima na moja pitanja o tome kako se hranite. Zaista mi se sviđa činjenica da (ovo ispunjava učitelj na temelju rezultata Analize hrane), ali također vidim da bi nekoliko stvari bilo vrijedno promijeniti. Što mislite? Kao poljoprivrednik moram svaki dan odlučiti što bih trebao činiti, u što da uložim energiju, što je u mojoj moći, što mogu promijeniti i što je izvan mojih sposobnosti. Na primjer, danas sam se bavio važnim problemom koji se odnosi na moja polja, a na kraju sam pronašao način kako ga riješiti. Sada mi je važno da sve dobro isplaniram. Kako odabirete što vam predstavlja poteškoće i kako izgleda vaš Akcijski plan?

Motivacijska aktivnost za srednje škole – Akcijski plan

Zadatak: Podsetjite učenike da su u poglavlju Analiza hrane odabrali jedno područje koje zaslužuje njihovu pozornost i predstavlja temu za njihov film. Sada su usredotočeni na odabir određenih pitanja iz tog područja s kojima će se kasnije baviti (Točka prekida ili Posebna aktivnost, vidi str. 25), oblikovanje ciljeva koje žele postići i sastavljanje detaljnog Akcijskog plana kako bi ih postigli (npr. kroz aktivnost Radionica budućnosti, vidi str. 26). Naglasite učenicima da će njihov film biti uključen u Akcijski plan, ali da njegovo stvaranje ne bi trebalo zasjeniti pravi problem kojeg žele razmatrati u smislu odgovorne prehrane. Film bi trebao predstavljati uvod u problem, npr. može prikazivati rad na projektu ili dokumentirati trenutačnu situaciju koja se odigrava za vrijeme aktivnosti.

Aktivnost za pomoć kod odabira rješenja – Točka prekida

Cilj: postići dogovor u grupi i raspraviti različite prijedloge. Ova aktivnost pomaže iskristalizirati mišljenja i argumente, jasno i precizno komentirati temu, naučiti kako prihvati tuđe argumente, biti svjestan dinamike rasprave i cijele grupe, te pokazati dobru volju za postizanje dogovora.

Vrijeme: 30 – 45 min

Što je potrebno: pitanja iz odabranih dijelova Analize (uključujući popunjene slabosti i snage) izrezana u trake

Zadatak: Pripremite set pitanja (s popunjениm snagama i slabostima) iz područja koje ste odabrali u Analizi hrane kao ono za koje ćete izabrati pitanja za Akcijski plan (u našem primjeru to je bio Utjecaj na resurse i klimu i lokalnu hranu). Zapište svako pitanje (ili ga izrežite) na posebnoj traci papira tako da svaki par učenika ima kompletan skup pitanja. Zadatak je složiti se o redoslijedu pitanja od onih koje su na vrhu prioriteta do onih koja nisu tako važna. Zatim će par odlučiti gdje će napraviti granicu između pitanja s kojima se sigurno treba baviti i onih koje smatraju manje važnima. Ona će biti ispod "Točke prekida".

Nakon rada u dvoje, parovi se udružuju u četvero te ponavljaju aktivnost. Svaki par iznosi svoj redoslijed, te se pokušavaju dogоворити oko zajedničkog rješenja. Ovo можемо ponoviti sa cijelim timom. Na kraju ćemo imati redoslijed prijedloga s kojima se svi slažemo.

Razmišljanja: Kako ste izvršili usporedbu prioriteta? Što je bilo lako, a što teško? Kako vam je bilo složiti se s drugom grupom? Jeste li zadovoljni rezultatom?

Posebna aktivnost za starije učenike (stariji učenici osnovne škole i učenici srednje škole)

U prethodnoj aktivnosti odabrali smo pitanja iz Analize hrane koja smatramo da su važna za razmatranje (odabrali smo jednu snagu koju bismo htjeli zadržati i jednu slabost koju bismo željeli poboljšati), te za njih sastavili detaljan Akcijski plan. Odabrali smo ih po kriteriju **Važnosti problema**. Ovaj kriterij je samo jedan od mnogih o kojem smo razmišljali kada smo proveli odabir. Ostali kriteriji su:

1. **Finansijski zahtjevi** – koliko će novaca stajati rješavanje problema? Imamo li dovoljno? Jesmo li u mogućnosti sakupiti dovoljno?....
2. **Ljudski resursi** – koliko će ljudi biti potrebno za uspješno rješavanje problema? Imamo li ih dovoljno, odnosno možemo li ih pronaći dovoljno?....
3. **Potrebno vrijeme** – možemo li riješiti problem u zadanom roku?....
4. **Izvedivost promjena** – možemo li učiniti nešto u vezi problema ili je isti izvan našeg realnog dosega?....

Još jednom pogledajte zajedno odabrana pitanja (ili u grupama – svaka grupa može uzeti jedan kriterij po kojem ćete ocjenjivati odabrana pitanja) i pokušajte raspraviti može li odbor zaista razmotriti sva pitanja koja ste odabrali. Dogovorite se oko pitanja koja ćete ugraditi u Akcijski plan.

Aktivnost koja pomaže pri sastavljanju Akcijskog plana – Radionica budućnosti

Cilj: pomoći učenicima da stvore pristup koji vodi do postizanja oblikovanih ciljeva. Aktivnost se sastoji od tri povezane faze – faza kritike, faza mašte i faza provedbe.

Vrijeme: 45 - 60 min

Zadatak: *Faza kritike*: U prethodnim aktivnostima učenici su imenovali problem koji žele razmotriti temeljem Analize hrane škole, te su oblikovali ciljeve. Sada dolazi faza koja bi ih mogla iznenaditi. Neće odmah započeti planirati kako riješiti problem, već će naprotiv pustiti emocije da se razbuktaju u “fazi kritike”.

Podijelite učenike u grupe i dodijelite im zadatak: neka na komadić papira napišu i imenuju sve što bi moglo biti prepreka rješavanju problema, zašto možda neće biti uspješni u postizanju svojih ciljeva, zašto problem možda neće biti moguće riješiti. Neka iznesu sve što ih sputava u vezi određenog problema – ljutnja, prigovaranja, brige, kritike, problemi, itd.. Trebaju to uobičiti i zapisati što detaljnije, te zalijepiti na ploču ispod naslova problema na koje se odnosi.

Zatim zamolite učenike da od svih izjava odaberu one s kojima će kasnije raditi. Za to možete koristiti metoda evidentiranja (svatko ima određen broj odabira (recimo tri) koje mogu podijeliti po izjavama ovisno koje smatraju najproblematičnijima). Oni će odlučiti koliko izjava će prijeći u sljedeću fazu (faza mašte) i prema evidenciji odabrat će toliko izjava.

Pravila za fazu kritike (možete ih objesiti negdje na vidljivom mjestu tako da ih učenici mogu vidjeti):

- Izrazite emocije ljubazno
- Oblikujte svoje kritike precizno i određeno, te ih zapišite na komadiće papira
- Ne stavljajte prijedloge za provedbu
- Ne raspravljamte

Slika:

Problem: Školska kuhinja kod pripreme hrane ne prati sezonsku ponudu sastojaka (voće, povrće).

Cilj: Kuhinja ima u ponudi obroke temeljene na sezonskim namirnicama.

Naši školski kolege ne znaju što je sezonsko voće i povrće, te što sada uopće sazrijeva... većina restorana želi rajčice tijekom cijele godine, a ne samo ljeti... u kuhinji će nam reći da je to nemoguće... kuhanje ne znaju dovoljno recepta da bi kuhalili sa sezonskim namirnicama ... previše je komplikirano da bi uspjelo ... svježe i sezonske stvari bit će zasigurno skuplje, pa neće biti dovoljno novaca... nitko neće htjeti saznati kada nešto dozrijeva...

Faza mašte: To je najzabavnija faza. U njoj se učenici usredotočuju na budućnost. Učenici se oslobođaju od činjenica i stvarnosti, te na krilima kreativnosti i mašte otkrivaju idealni svijet u kojem je sve moguće. Nakon prethodne faze kritike, ipak treba doći u prikladno raspoloženje za ovu fazu. Upotrijebite sljedeću aktivnost:

Put prema mašti

Vrijeme: 10 minuta

Zadatak: Zamolite učenike da udobno sjednu ili legnu, zatvore oči, te u mislima krenu na putovanje na kojem ćete im se pridružiti. Zatim im pročitajte sljedeći tekst "Moja škola u budućnosti". Nakon što ste ga pročitali, zamolite ih da otvore oči tako da mogu podijeliti svoja iskustva. Za pratnju teksta možete koristit glazbu.

Moja škola u budućnosti:

Udobno sjednite ili lezite. Zatvorite oči. Duboko udahnite i polako izdahnite, ponavljajte to nekoliko puta ...

*Zamislite da ste u 2050. godini i da ste čuli za školu u kojoj je **apsolutno** sve moguće. Školu i život u školi vode učenici i učitelji zajedno. Sve funkcioniра na način koji niste mogli zamisliti niti u snovima. I tu školu možete posjetiti, ali samo jednom ...*

Zamislite da tu novu školu niste nikada prije vidjeli. Znatiželjni ste i želite naučiti što je više moguće o njoj.

Podđite s nama u šetnju i prvo istražite školu i njezino okruženje, zgradu i sve što je u njezinoj blizini. Zatim udite u školu i pažljivo ju razgledajte. Možda ćete nešto čuti ili namirisati, možda čujete zvukove ili glasove. Ta škola sigurno miriši veoma ugodno.

Zatim ćete upoznati neke kolege i učenike (učitelje i školske kolege). Upoznat ćete ih na način kako ste oduvijek željeli. Možda želite o nečemu razgovarati ili nešto zajedno planirati i raditi.

Nakon što ste sve vidjeli i zapamtili možete otići do mjesta gdje se održava nastava. Prvo pogledajte sve oko izbliza, boje, predmete. Usredotočite se i na učenike (ili učitelje ili školske kolege). Poslušajte zvukove i glasove i primijetite kakvo je postupanje učenika, te odnos između vas i učenika (ili učitelja i učenika) i kako se odvija nastava. Što je različito? Šta vam se posebno sviđa? Šta biste željeli ponijeti sa sobom?

Sada dozvolite da vam se sve polako slegne, a zatim vlastitim tempom izadite iz nove škole. Vratite se na ovo mjesto. Polako otvorite oči i protegnite se.

Nastavak faze mašte: Jednom kada su vaši učenici u pravom raspoloženju možete nastaviti s radom. Zamolite ih da odabrane izjave iz faze kritike pokušaju preoblikovati u pozitivne izjave (npr. *naši školski kolege ne znaju što je sezonsko voće i povrće i što je zrelo može se preoblikovati u svi naši školski kolege znaju što je sezonsko voće i povrće i kada što sazrijeva*). Tako dolaze do opisa idealnog cilja.

Zatim podijelite učenike u male grupe u kojima će nastaviti raditi. U ovom dijelu nema ograničenja. Zadatak učenika je napisati u oblake (koji podsjećaju na snove) sve što im se pojavljuje kao rješenje za odabrane točke, ali bez da dorađuju kako bi to postigli. Svaka grupa mora, npr., izmislići rješenje iz snova za jednu izjavu.

Npr.: Grupa s izjavom svi naši školski kolege znaju što je sezonsko voće i povrće i što kada sazrijeva piše u oblake svoje viđenje iz snova kako to postići, npr. svi učenici mogu promatrati u našem školskom vrtu kada dozrijeva voće i povrće... ili Nema trgovačkih lanaca, te sve naše voće i povrće kupujemo od poljoprivrednika ...U školi imamo golemi monitor koji pokazuje što je sada sezonsko ...

Pravila za fazu mašte (možete ih objesiti negdje na vidljivom mjestu gdje ih učenici mogu vidjeti):

- Dodite do ideje prema motu: "Sve je moguće"
- Čak i nerazumne i nerealne ideje su dobrodošle
- Koristite kratke početne fraze
- Bez kritike, ne sudite ideje drugih
- Bez rasprave
- Bez prijedloga za provedbu

Faza provedbe: Cilj ove faze je vratiti se s puta u oblacima dolje na zemlju u stvarnost i utvrditi: Što se može provesti? Što je moguće?

Neka učenici nastave raditi u istim grupama kao i u fazi mašte. Njihov će prvi zadatak biti odabratи kojeg će od svojih prijedloga iz snova predstaviti ostalima. Mogu se dogоворити ili upotrijebiti metodu evidentiranja. Ipak, ovaj put bi prijedlog trebao biti izvediv.

Npr.: *U školi imamo golem monitor koji nam pokazuje što je sada sezonsko... to zasigurno neće biti moguće u školi, ali moguće bi moglo biti npr.: Možemo kreirati kalendar sezonskog voća i povrća, staviti ga na oglasnu ploču i na ulaz u kuhinju ili u svaki razred...*

Učenici će zajedno ugrađivati pojedinačne aktivnosti u Akcijski plan, uključujući tko će s kime i kada što raditi, te utvrditi način ocjenjivanja (kako znamo da je zadatak izvršen).

Pravila za fazu provedbe (možete ih objesiti negdje na vidljivom mjestu gdje će ih učenici moći vidjeti):

- Utopijske ideje stavite u okvire realnog svijeta
- Prilagodite ideje da budu praktične i određene
- Osigurajte povezanost s temom/zadatkom
- Naglasite korake koji vode do realizacije
- Pripremite daljnje aktivnosti (Akcijski plan)

Primjer kako bi mogao izgledati Akcijski plan

Cilj: Kuhinja/kantina bi trebala nuditi hranu ovisno o tome što dozrijeva ovdje i sada

Kako da znamo da je cilj ostvaren? U proljeće i jesen školska kuhinja/kantina najmanje dva puta tjedno nudi hranu od sezonskih sastojaka.

Korak 1. Razgovarajte sa školskom kuhinjom/kantinom te vidite jesu li spremni surađivati i predstavite im plan.

Odgovorna osoba: Maja; Pomažu: Ivan, Petar; Rok: kraj studenog; Postignuto: zastavica postavljena za postignuto

Korak 2. Istražite gdje se može kupiti svježe sezonsko voće i povrće i napravite listu tih mesta. Saznajte cijene ponuđene robe.

Odgovorna osoba: Tomislav; Pomažu: Iva, Josip, Sara Rok: Studeni - Veljača Postignuto:...

Korak 3. Napravite kalendar sezonskog voća i povrća, te ga objesite u školi i kuhinji/kantini.

Odgovorna osoba: Dubravka Pomažu: Luka, Marinka, Anita Rok: Studeni – Ožujak Postignuto:...

Korak 4. Sakupite recepte prema godišnjim dobima koristeći sezonsko voće i povrće, te ih ponudite kuhinji/kantini i domovima (internet).

Odgovorna osoba: Teuta Pomažu: Fran, Ana, Krešo Rok: Studeni - Ožujak Postignuto:

Korak 5. Sastavite detaljan plan javnog događaja (poljoprivredni sajam s kušanjem hrane od sezonskih sastojaka).

Odgovorna osoba: Dora Pomaže: cijeli Odbor Rok: krajem siječnja Postignuto: zastavica postavljena

Primjeri dobre prakse

Popunit će se tijekom pilot godine.

PRAĆENJE STANJA I OCJENJVANJE



Bilo bi divno kada bi se sve odvijalo onako kako smo planirali. Ali ako iz svijeta mašte preselimo u realnost shvaćamo da je uobičajeno da čak i najbolje osmišljeni planovi nailaze na neočekivane prepreke ili nove izazove s kojima se treba suočiti i koje treba savladati. Najbolje je računati na to da će se takve situacije pojaviti i postaviti na vrijeme neke kriterije prema kojima možemo procijeniti kako stojimo s ispunjenjem plana. Ako nešto ne ide prema planu, dobro je znati što napraviti.

Kako izbjegići razočaranja zbog neočekivanog neuspjeha?

1. Konstantno ocjenjivati projekt kako bi se na vrijeme utvrdilo da nešto ne funkcioni na način kako smo planirali, te reagirati na to
2. Vizualizirati našu ocjenu, npr. koristeći sretna i tužna lica, palčeve gore ili dolje, male zastave ili druge simbole – jasan sistem ocjenjivanja pomaže da saznamo bolje što funkcioni, a što ne
3. Unaprijed utvrditi način na koji ćemo nadzirati i ocjenjivati naše aktivnosti, te ga uključiti u Akcijski plan
4. Ocjenjivanje bi trebalo biti dio svakog sastanka Odbora Eko-škole – ocjena naše aktivnosti, suradnje, komunikacije, pojedinačnih koraka, kako ostvarujemo ciljeve....

Upozorenje! Ocjena također uključuje ocjenjivanje ankete koju učenici provode kao dio Analize hrane. Ako odaberu jednu temu iz ankete, npr. Ostaci hrane, morat će ocijeniti i početno stanje i stanje nakon dovršetka planiranih koraka kako bi utvrdili je li cilj postignut.

Kamen spoticanja

Tako nazivamo stvari koje nas zabrinjavaju ili sprječavaju na našem putu da uspješno ispunimo ciljeve. Dobro je uočiti kamenje spoticanja, te imenovati ih i pronaći način kako ih ukloniti. Kamen spoticanja je također naziv sljedeće aktivnosti kako bi se podržalo imenovanje problema i prijedlog rješenja.

Vrijeme: 30 - 45 minuta

Što je potrebno: dovoljan broj kutija prekrivenih komadićima papira na kojima se može pisati, pisaći pribor

Zadatak: Prvo dovedite Odbor Eko-škole u pravo raspoloženje: Kada nadziremo i ocjenjujemo izgleda da ne uspijevamo ispuniti jedan od predloženih koraka. Što bi mogao biti uzrok tome i kako možemo riješiti problem? Postavite nekoliko kutija u sredinu sobe (npr. kutija za cipele), koje će

predstavljati kamenje spoticanja – moguće uzroke problema. Unaprijed zaliđepite komade papira na kutije. Svaki učenik dobiva nešto za pisanje. Zamolite učenike da ustanu i prelaze preko sredine sobe od mjesta do mjesta i neka zamisle kako su kutije kamenje spoticanja. Svaki put kada se spotaknu na jedan od njih neka razmisle što je kamen spoticanja i što bi mogao biti razlog zašto ne uspijevaju završiti zadatku. Svoje prijedloge zapisuju na papir na kutiji. Kada se učenici više ničega ne mogu sjetiti i kada imenuju sve kutije, vraćaju se na svoja mjesta. Zatim istražuju probleme i razvrstavaju ih. Igra se nastavlja.

Kutije se ponovno postavljaju u centar sobe, a igra se ponavlja, ali s razlikom, kada se učenici spotaknu na kutiju, trebaju pročitati što je kamen spoticanja, te na komad papira napisati prijedlog kako riješiti problem i ubaciti ga unutra. Može biti više rješenja.

Na kraju, Odbor Eko-škole zajedno otvara kutiju, čita predložena rješenja, raspravlja o njima, te odlučuje koje su mjere realne, učinkovite i poželjne. Zajedno postižu dogovor.

Ova je aktivnost prerađena verzija metode preuzete iz knjige: Podpora participácie žiakov v programe Zelená škola [Potpora za sudjelovanje učenika u programu Eko-škola]. Objavio Živica, 2012.

Primjeri dobre prakse:

Nekoliko objašnjениh primjera sustava ocjenjivanja i nadzora primijenjenih u raznim pilot školama... 3 primjera (1 za vrtiće, 1 za osnovne škole i 1 za srednje škole)...ispunit će se tijekom pilot godine

Koristan link: PUPD - Planiraj–učini–provjeri–djeluj je model od četiri koraka za provedbu promjena. Jednako kao što krug nema kraja, tako i PUPD krug treba uzastopno ponavljati za stalno poboljšanje. <http://asq.org/learn-about-quality/project-planning-tools/overview/pdca-cycle.html>

RAD PREMA NASTAVNOM PLANU I PROGRAMU (KURIKULUM)

Ljudi rade bolje kada znaju zašto nešto rade i kada mogu odlučiti koju će stvar učiniti temeljem informacija. Na isti način, učenici trebaju stići određeno znanje o temi odgovorne prehrane kako bi mogli planirati i ostvariti promjene u svojoj prehrani. Zato program Eko-škole uključuje ovaj korak.

Temu odgovorne prehrane može se uključiti unutar različitih predmeta. ***Radni listovi za različite odgojno-obrazovne razine mogu vam pomoći u uključivanju teme u kurikulum. Radni listovi će se sastavljati tijekom trajanja pilot godine u suradnji s učiteljima.***



OBAVJEŠĆIVANJE MEDIJA I UKLJUČIVANJE JAVNOSTI



Uz malo preuveličavanja mogli bismo reći da onaj koga se ne čuje, kao i da ne postoji. Ako trebate podršku za svoje planove, ljudi moraju za njih saznati.

Također, tijekom projekta trebali bi ih nastaviti informirati. Pokušajte držati druge u napetosti tako da znaju da se još uvijek nešto događa u što se mogu uključiti. Jeste li uspjeli postići svoje ciljeve? Onda svakome tko vam je pomogao ili je samo pratilo recite kako je vaš projekt uspio i što ste postigli.

Vaš rad na projektu, što je on za vas učinio, što ste naučili zahvaljujući njemu, koga ste upoznali, što ste otkrili, sve to zajedno čini jednu veliku priču. A priče se trebaju ispričati kako bi se proširile među ljudima, kako bi ih nadahnule, kako bi naučili, razmišljali... Zato i vi podijelite svoju priču!

Motivacijska aktivnost za vrtiće - obavješćivanje medija i uključivanje javnosti

Zadatak: Na početku sastanka pročitajte ili na drugi način predstavite djeci (npr. putem igrokaza) poruku Tate Hrčka. Poruka bi trebala motivirati djecu da informiraju druge o svom radu na projektu unutar vrtića i izvan vrtića. Nakon što ste pročitali poruku, zamolite djecu da predlože načine na koje mogu informirati druge o tome što se događa s projektom i o hrani i njezinom utjecaju na zdravlje i svijet oko nas. Neke načine informiranja već koriste – oglasna ploča, izložba slika..., a mogu načiniti i druge.

Dogovorite se s djecom koji ćete javni događaj za publiku organizirati i uključiti pripreme za to u Akcijski plan. Možete upotrijebiti vlastitu ideju ili odabratи jednu od mogućnosti predstavljenih u paragrafu *Lista ideja za mali javni događaj*, vidi str. 41. Kao dio javnog događaja može se održati službena prezentacija vrtića Mami Hrčak i njezinoj obitelji.

Poruka 3 (prilog 7)

Pozdrav djeco!

Moram vam reći što me muči. Mnogo sam razmišljao jučer na putu kući. Mnogo smo toga zajedno postigli i saznali smo mnoge stvari. Gledamo našu hranu pokušavajući saznati što je dobro za nas i za svijet oko nas, te pokušavamo promijeniti barem nešto. Ali kako bismo to trebali reći drugima? Ne bi li bilo dobro kada bi što više ljudi znalo za to? Osim toga, svi mi trebamo jesti i trebali bi misliti o tome što jedemo. Moj rođak Luka, npr., ne mari što jede te odakle hrana dolazi, je li zdrava ili ne, njega samo zanima kakvog je okusa. Kladim se da nije jedini.

Možda bismo mogli pomoći takvim ljudima. Kako? Govoreći im što smo saznali tijekom trajanja projekta, te kako pokušavamo učiniti male promjene ovde u našem vrtiću i kod kuće. Možemo pokušati organizirati događaj za ljude na kojem ćemo s njima razgovarati o hrani i njezinom utjecaju. Možda će ih onda početi zanimati odakle dolazi hrana i kako utječe na naša tijela i naš okoliš, te ćemo možda tada početi pomagati jedni drugima.

Hoćemo li onda pokušati doći do toga kako možemo reći ljudima i Mami Hrčak za naš projekt o hrani?

Motivacijska aktivnost za osnovne škole – obavješćivanje medija i uključivanje javnosti

Zadatak: Na početku sastanka podijelite učenicima strip „Želite li nešto znati“ (Prilog 12), a prije sastanka stavite posljednje pismo u kutiju. Nakon čitanja pisma, zamolite učenike da predlože na koji način bi mogli informirati ljude izvan i unutar škole o tome što se događa s projektom o hrani, te kako on utječe na naše zdravlje i svijet oko nas. Odredite tko će biti odgovoran za određeni način informiranja, te ovisno o tome podijelite im Radne listove za informativne oblike.

Dogovorite s djecom koji ćete javni događaj organizirati, a pripreme za taj događaj uključite u Akcijski plan. Možete provesti vlastitu ideju ili odabratи jednu od mogućnosti predstavljenih u paragrafu *Lista ideja za male javne događaje*, vidi str. 41.

Što je potrebno pripremiti:

- Izlistati primjerak stripa “Želite li nešto znati?” (vidi prilog 12)
- Izlistati primjerak pisma “Želite li nešto znati?” (prilog 12A) i ne zaboravite prije sastanka staviti pismo u poštanski sandučić gdje će ga djeca pokupiti nakon čitanja stripa
- Radni listovi za informativne oblike, vidi u nastavku teksta



Strip “Želite li nešto znati?” – vidi prilog 12

Pismo “Želite li nešto saznati?”(prilog 12A)

Dragi Odbore Eko-škole,

htio bih se zahvaliti što ste mi dopustili da pogledam u vaš svijet i saznam kakva će biti situacija s hranom za stotinu godina. Ne znam što bih s time učinio, a neke stvari uopće ne razumijem. Kako je moguća takva ogromna promjena? Mnogo sam se puta borio s pitanjem mogu li nešto promijeniti ako nekome kažem što vidim u ogledalu. Ustvari sam to i pokušao, ali nitko mi nije vjerovao, te su mislili da sam lud.

Ali vi biste trebali govoriti ljudima o svom radu, što ste saznali, naučili i otkrili. Nemojte svoja otkrića zadržati za sebe, nadahnite ostale, kako u vašoj školi, tako i izvan nje. Napravili ste dobar dio posla koji će zasigurno impresionirati druge, te ih uvjeriti da i oni mogu učiniti barem mali korak za bolju prehranu, tako da ih zanima što jedu, na koji način hrana dospijeva na njihov tanjur i koji utjecaj ima na njih i njihov okoliš.

Drago mi je da u budućnosti još ima ljudi koje zanima što se oko njih događa, te to pokušavaju poboljšati.

Prijedlog –tijekom pilot godine možete održati nastavu sa stripovima i pismima gdje bi učenici usporedili ranije oblike poljoprivrede i proizvodnje hrane s onima danas...

Motivacijska aktivnost za srednje škole – obavješćivanje medija i uključivanje javnosti

Zadatak: Recite učenicima da uspjeh filma dijelom ovisi o dobroj promidžbi. Svaki dobar producent pokušava pobuditi svijest o filmu čak i za vrijeme snimanja, te koriste različite alate kako bi to postigli.

Zamolite učenike da predlože načine na koje će moći informirati ljudi unutar i izvan škole o tome što se događa s projektom o hrani, kao i o njegovom utjecaju na zdravlje i svijet oko nas. Odredite tko će biti odgovoran za određeni način informiranja, te im ovisno o tome podijelite Radne listove za informativne oblike.

Dogovorite s učenicima koji će javni događaj organizirati, a pripreme za taj događaj uključite Akcijski plan. Možete provesti vlastitu ideju ili odabrat jednu od mogućnosti predstavljenih u paragrafu Lista ideja za male javne događaje, vidi str. 41.

Jeste li već snimili film, obradili i razvili zvuk za film, jeste li spremni pustiti film u javnost? Onda je došlo vrijeme da ljudi saznaju za film. Tijekom pregledavanja pružite ostale informacije o projektu i o temi odgovorne prehrane, o vašem istraživanju i promjenama koje ste postigli. Informirajte i nadahnite javnost. Možete podijeliti film na društvenim mrežama i web stranicama (školska web-stranica, web-stranica projekta, itd.). Također ga možete koristiti kao dio planiranog Javnog događaja, npr., da privučete ljudi na događaj, kao pozivnicu ili možete pustiti film na početku ili za vrijeme samog javnog događaja (npr. Film može biti prikazan kao dio regionalnog Cafe događaja nakon kojeg će uslijediti rasprava sa stručnjacima, itd.)

S kojim komunikacijskim oblicima raspolažete?

Za svaki informativni oblik pronaći ćete radni list u nastavku teksta. Radni listovi sadrže upute za odgovarajuću upotrebu, te su sastavljeni tako da se mogu izravno uručiti učenicima koji su odgovorni za određeni alat.

- **Oglasna ploča** – možete upotrijebiti postojeću ploču Eko-škole ili napraviti novu na temu odgovorne prehrane. **Radionica: Kako napraviti uočljivu oglasnu ploču**, vidi u nastavku teksta.
- **Članak** – za novine, školski časopis, itd.. **Radionica: Kako napisati intrigantan članak**, vidi u nastavku teksta.
- **Internet** – pisanje članaka za internet ima vlastita pravila i zahtjeva iskustvo. Bez obzira na to, dobro je pokušati napisati takav članak i naučiti kako se oni pišu. **Radionica: Kako napisati web-članak**, vidi u nastavku teksta.
- **Prezentacija** – jedan od alata može vam pomoći predstaviti projekt javnosti. To su kratke, jednostavne, razumljive i prije svega zabavne prezentacije u kojima glavnu ulogu ima predavač vizualno popraćen slajdovima. Možete ih upotrijebiti kako bi predstavili projekt na konferenciji, školskoj skupštini ili javnom događaju. **Radionica: Kako sastaviti prezentaciju**, vidi u nastavku teksta.

Kako promovirati projekt „Mi jedemo odgovorno“

Za vrijeme trajanja projekta sve informacije koje se objavljaju moraju sadržavati logo i odgovarajuću rečenicu o EU-potpori. Logo i promidžbena rečenica mogu se naći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno.



2015
European Year
for Development

Ova publikacija je izrađena uz finansijsku potporu Europske unije. Udruga Lijepa Naša snosi odgovornost za sadržaj ovog dokumenta i on ne mora odražavati stajališta Europske unije.

Radni listovi informativnih oblika

Nakon pilot godine radni listovi će sadržavati određeni primjer za svaki oblik informiranja. Svaki partner odabire potencijalni primjer za svoje Eko-škole.

Oglasna ploča

Kako napraviti uočljivu oglasnu ploču

Oglasna ploča mora biti smještena na visoko frekventnom mjestu tako da ju što više ljudi uoči. Na prvi pogled treba privući pozornost i treba ju redovito ažurirati, tako da informacije na njoj budu aktualne, te da ne postane samo slika na zidu.

Font – izaberite font i veličinu slova koja su čitljiva s udaljenosti od najmanje 1 metra. Upotrijebite jednostavan font – pretjerano ukrašeni fontovi teški su za čitanje.

Tekst – kako bi ploča bila uočljiva ne bi trebala sadržavati previše teksta, ali to što je napisano treba biti upečatljivo, nešto što se obraća ljudima i privlači njihovu pozornost, možda ih čak i šokira (pozitivno). Ne zaboravite uključiti informaciju o tome gdje zainteresirane osobe mogu saznati više ili pitati da se uključe.

Zaglavje – izaberite jedno zaglavje koje na prvi pogled privlači pozornost. To je prva stvar što čitatelj pročita, te ako ga ne privuče, neće nastaviti čitati.

Slike – dobra je slika vrijedna tisuću riječi, zato ih pažljivo odaberite i uključite kratak i sažet opis. Uvijek navedite autora i izvor slike i provjerite autorska prava.

Graf – podatke koje ste pronašli prikažite u obliku jednostavnog grafa lakog za čitati. Tekst napišite kratko s velikim fontom, a informacije navedite što je moguće sažetije.

Promidžba projekta “Mi jedemo odgovorno“ – tijekom trajanja projekta na ploči moraju biti navedeni logo i prikladna rečenica o EU potpori. Logo i promidžbenu rečenicu možete pronaći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno.

Članak

Kako napisati intrigantan članak

Prije nego što započnete planirati kako ćete pisati članak odlučite **o čemu ćete pisati**. Želite li upotrijebiti članak da informirate čitatelja ili da ga uvjerite u nešto ili da ga zabavite?

Upoznajte svoju publiku. Kome je članak namijenjen? Pisanje za tinejdžere razlikuje se u stilu od pisanja za roditelje, ili recimo, stručnjake za određenu temu. Pogledajte kako su napisani drugi članci u odabranim časopisima, te prilagodite svoj članak u skladu s time.

Predstavite **nove poglede na temu**. Osmislite nove ideje, pristupe, slabo poznate informacije. Vaš entuzijazam za temu učinit će članak još zanimljivijim.

Pronadite **pouzdane izvore**. Možete koristiti internet, knjižnicu, konzultirati se sa stručnjacima....

Odredite dužinu vašeg teksta ili saznajte koliko mjesta imate za vaš članak.

Sastavite načrt članka. Nemojte pisati iznad svojih mogućnosti. Načrt će vam pomoći da podijelite informacije i bit će vam putokaz tijekom pisanja članka. Također će vam pomoći da ne zaboravite nešto važno.

Dodajte slike, fotografije i grafove... Oni ožive tekst, a čitatelj se može malo odmoriti. Uvijek navedite autora i izvor na kojeg se pozivate. Provjerite autorsko pravo.

Ako uključujete informaciju u članak iz drugog izvora, citirajte ga.

Čitatelj mora u članku pronaći **odgovor na pitanja, tko, što, kada, gdje, kako i zašto**.

Zagлавље bi trebalo uvijek biti sažeto i intrigantno. Treba obilježavati sadržaj teksta, privući pozornost i motivirati ljude da nastave čitati.

Uvod – uvodni dio članka. Mora privući pozornost i dati čitatelju ideju o sadržaju. Često je napisan u kurzivu i odgovara na pitanje tko, što, kada i gdje.

Korpus – odnosi se na informacije. Odgovara na pitanja kako i zašto. Tekst bi trebao biti sastavljen logično, najbolje je podijeliti ga na manje paragrafe s podnaslovima. Ujedno uključite vaše planove za budućnost koji se odnose na temu.

Zaključak – ovdje možete navesti druge informacije, zanimljive činjenice, literaturu, uključiti zahvale, itd. ...

Ime autora

Promidžba projekta “Mi jedemo odgovorno” - tijekom trajanja projekta u članku se mora navesti logo i prikladna rečenica o EU potpori. Logo i promidžbenu rečenicu možete pronaći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno.

Internet

Kako napisati web-članak

Za pisanje članaka na web-u vrijede posebna pravila.

Ključne riječi– prije početka pisanja, zapišite ključne riječi vezane za temu o kojoj želite pisati. Možete koristiti specijalni alat Google-a koji predlaže ključne riječi - Google Keyword Tool. Zatim upotrijebite te ključne riječi prilikom pisanja članka.

Pišite sažeto, naglašavajući važne dijelove – koristite kraće paragafe; ne ulazite u previše detalja

Koristite zanimljivu grafiku– u tekst dodajte slike, fotografije, grafove, dijagrame, itd.

Zagлавlje– mora privlačiti pozornost. Obratite pozornost na hijerarhijski redoslijed zaglavlja.

Linkovi– postavite link na povezану web stranicu izravno iz teksta (nemojte povezivati riječima “klikni ovdje”)

Uključite naziv i opis stranice– naziv i opis su vidljivi potencijalnim posjetiteljima u rezultatima pretrage. Ako nije ispunjeno, tražilica uglavnom koristi dio teksta s početka stranice.

Promidžba projekta “Mi jedemo odgovorno” – tijekom trajanja projekta u web članku mora se navesti logo i prikladna rečenica o EU potpori. Logo i promidžbenu rečenicu možete pronaći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno.

Prezentacija

Kako sastaviti prezentaciju

Prezentacija je jedan od alata koji vam može pomoći da svoj projekt predstavite javnosti. To je kratak, jednostavan, razumljiv i prije svega zabavan prikaz u kojem izgovorena riječ ima glavnu ulogu, a slajdovi ju vizualno prate. Možete ih upotrijebiti kako bi predstavite projekt na konferenciji, školskoj skupštini ili kada ga predstavljate javnosti.

Uvijek morate znati **koji je cilj prezentacije** (predstaviti projekt, prikupiti sredstva, ...)

Najbolje je **planirati prezentaciju** na papiru. Nakon što ste osmislili što i kako želite predstaviti, do koje mjere i u kojem obliku, koliko slajdova vam je potrebno i koje su glavne ideje, možete ih prebaciti na slajdove.

Ljepota je u jednostavnosti – načinite **vlastite predloške**.

Ponekad je manje slajdova više. Jedna ideja = jedan slajd.

Naslov prezentacije treba biti **kratak, razumljiv i sažet**.

Upotrijebite **font u boji koji je u kontrastu** s pozadinom slajda.

Previše teksta je gubitak –bolje je načeti glavnu ideju, ostatak možete objasniti usmeno. **10 riječi po slajdu** je dovoljno.

Cijeli tekst treba biti čitljiv s bilo kojeg mjesta u sobi. **Minimalna veličina slova bi trebala biti 24;** odaberite sans serif font (npr. Arial).

Nemojte koristiti puno pokretljivih efekata, najviše jedan, idealno nijedan. Oni odvraćaju pozornost publike.

Pažljivo odaberite slike; trebale bi biti u svezi s temom i imati emocionalni učinak. Uvijek navedite autora ili izvor; provjerite autorsko pravo.

Koristite **jednostavne grafove** i ne zaboravite **označiti funkcije**, tako da ljudi mogu vidjeti što je što.

Ne dajte publici izlistane prezentacije, osim ako služe kao papir za bilješke. Bolje je **pripremiti tekstualni dokument** koji ima više informacija nego slajdovi ili pripremiti dokumente na predstavljenu temu.

Radite s više osjetila: oni vide nešto na slajdu, čuju nešto od vas i onda je dobro da dobiju nešto u ruke, tako će to lakše zapamtiti (npr. ako predstavljate školski vrt, donesite im voće ili biljke da ih pomirišu).

Unaprijed **pripremite i vježbajte prezentaciju.**

Gоворите jasno, **poradite na glasu** i zapamtite da su **gestikulacija i ekspresija lica** važni.

Zahvalite publici na njihovoј pozornosti.

Promidžba projekta “Mi jedemo odgovorno” - tijekom trajanja projekta u prezentaciji mora biti naveden logo i prikladna rečenica o EU potpori. Logo i promidžbenu rečenicu možete pronaći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno.

Javni događaj

Prije nego što ste mogli odabrati opciju kako informirati vašu školu o temi odgovorne prehrane, svaka škola koja je uključena u projekt Mi jedemo odgovorno morala je isplanirati javni događaj. Cijeli odbor Eko-škole trebao bi biti uključen u planiranje događaja. Ovaj događaj zahtijeva odvojeno planiranje i morate osigurati da imate dovoljno vremena za pripremu i realizaciju. Planirajte događaj na početku projekta, odmah nakon postavljanja ciljeva i zadataka i uključite ga u Akcijski plan.

Kako planirati Javni događaj

U prethodnim koracima odabrali ste što biste htjeli poboljšati na području odgovorne prehrane i počeli ste na tome raditi. Javni događaj će vam pomoći u vašim naporima da postane uočljiviji i promovirate vaš projekt; možda će vam pomoći i da pronađete nove članove, pomoćnike i povećati javnu svijest o određenom problemu.

Prvo trebate odlučiti kakav događaj želite organizirati. Događaj bi trebao biti kulminacija vašeg cjelogodišnjeg truda na projektu, temeljiti se na Akcijskom planu i odnositi se na problem koji rješavate.

O čemu razmišljati tijekom planiranja

Preporuka: Prije nego što započnete planirati događaj za javnost, zapišite ciljeve iz Akcijskog plana (npr. na školsku ploču) tako da ih imate pred sobom.

Učenicima postavite pitanja: **Kakvu vrstu događaja bi željeli organizirati?** Raspravite ideje, te ih sve zapišite. Raspravite s učenicima koji je od predloženih događaja najviše u vezi s ciljem koji je postavljen u Akcijskom planu. Dodjeljivanjem bodova, odaberite događaj koji ćete planirati.

Što sve želimo raditi na događaju? – Možemo koristiti iznošenje ideja i dodatnu diskusiju kako bi odlučili što ćemo raditi.

Podijelite učenike u grupe. Grupe će osmisliti ono što žele podijeliti i prikladne aktivnosti.

Na primjer:

- Žele da ljudi saznaju kada hrana dozrijeva– jedna ideja je podijeliti letke s kalendarom sezonskog voća i povrća i recept sastavljen od tih sastojaka. Učenici mogu raditi u stanicama gdje će posjetitelji imati zadatak dodijeliti voće i povrće mjesecu u kojem ono dozrijeva.
- Žele pokazati da vole hranu pripremljenu od tih sastojaka– pripremaju jela od sezonskih sastojaka.
- Žele pokazati da u okolini postoje farme koje prodaju kvalitetno sezonsko povrće– pozivaju poljoprivrednike iz okolice i organiziraju tržnicu, nacrtajte mapu farmi u blizini i info što se tamo može pronaći ...

Grupe bi jedna drugoj trebale predstaviti svoje aktivnosti, te ih sve zapisati na komad papira. Zatim bi trebale sastaviti program za događaj koristeći predložene aktivnosti, po mogućnosti odlučiti koje aktivnosti neće biti moguće uključiti.

Koga bismo trebali pozvati?– Razmislite koga biste htjeli pozvati, što želite pokazati što ste postigli, te koga želite nadahnuti. Razmotrite činjenicu da ljudi treba unaprijed pozvati kako njihovi kalendari ne bi bili popunjeni drugim terminima.

Kada i gdje će se događaj održati? Isplanirajte prikladan datum i vrijeme za održavanje događaja. Iskoristite važan dan za okoliš (Dan zemlje, Svjetski dan okoliša) ili hranu ili iskoristite dan važan za vašu školu ili općinu. Također trebate izabrati datum i vrijeme uzimajući u obzir dostupnost onih koje želite pozvati.

Koliko treba vremena za događaj i pripremu događaja?

Zapišite vremenski okvir za cijeli događaj uključujući pripreme:

- Koliko će trajati sam događaj za javnost
- Koliko će vremena oduzeti svaka planirana aktivnost
- Koliko vremena će oduzeti priprema pojedinih aktivnosti, te kako ih spojiti

Što ćemo trebati? – zapišite što vam je potrebno pribaviti (npr. čizme, mjesto ispred škole, papir za letke, printanje, ...).

Koliko će događaj koštati? Pokušajte procijeniti koliko novaca će vam biti potrebno, te utvrdite da li ćete moći podmiriti troškove iz vlastitih izvora ili trebate naći sponzore.

Tko će za što biti odgovoran? Podijelite uloge i odgovornosti za pripremu i provedbu događaja. Razmislite o tome tko će biti odgovoran za obavljanje pojedinačne aktivnosti i tko će još biti uključen?

Kako utvrditi jesmo li sve pripremili kako treba? Planirajte zajedno buduće sastanke na kojima ćete jedni druge informirati o tijeku rada. Postavite rokove do kada treba dovršiti stvari i nadzirite pripreme tako da na vrijeme uočite ako nešto ne teče po planu i da to možete na vrijeme popraviti.

Dodajte u tablicu ili sastavite poseban Plan javnog događaja

Promidžba projekta “Mi jedemo odgovorno” - tijekom trajanja projekta na svim materijalima i oglašnim pločama mora biti naveden logo i prikladna rečenica o EU potpori. Logo i promidžbenu rečenicu možete pronaći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno.

Lista ideja za mali javni događaj

Regionalni kafić – na jedan dan pretvorite vašu školu u udoban kafić otvorenog za sve, možda čak i na otvorenom, koji poslužuje ukusno jelo i piće od lokalnih, regionalnih sastojaka. Ne samo da će gosti kafića dobiti ukusnu hranu, već će dobiti mnogo zanimljivih informacija od iskusnog osoblja – učenika.

Tržnica poljoprivrednika – Pozovite u vašu školu lokalne poljoprivrednike i proizvođače hrane i organizirajte tržnicu poljoprivrednika s kioscima gdje ljudi mogu saznati sve što je im treba o lokalnim proizvodima i zašto ima smisla kupovati od lokalnih poljoprivrednika. Bilo bi korisno uključiti mapu gdje posjetitelji mogu pronaći popis farma i proizvodača lokalne hrane.

Edukativni put – Napravite zanimljiv edukativni put do “Hrane”. Možete ga napraviti na različite načine, npr. kao put od sjemena do konačne hrane ili kao put do odgovorne hrane ... Javni događaj bi mogao biti povezan s otvorenjem edukativnog puta.

Kazalište – organizirajte kazališnu predstavu na temu odgovorne prehrane.

Vrtna zabava – Organizirajte javno kušanje voća iz vašeg školskog vrta, predstavite svoj rad na projektu i ljepotu vrtlarstva. Informirajte javnost o lokalnim nasadima i pripremite nekoliko recepata za jela koja se mogu od pripremiti od namirnica s tih nasada.

Tečaj kuhanja – Organizirajte tečaj kuhanja za javnost u vašoj školi. Možete ga kombinirati s kušanjem i prezentacijom projekta na temu odgovorne prehrane.

Primjeri dobre prakse

Primjeri javnih događaja pilot škola biti će dodani tijekom pilot godine

Uključivanje javnosti

Zašto je toliko važno uključiti ljudi? Npr. zato što nam to može pomoći da postignemo ono što ne bismo mogli sami postići ili bi to zahtijevalo znatno veći napor. Možete uputiti otvoreni poziv kako bi u vaše aktivnosti uključili svakoga ili možete izabratи određene ljudе (predstavnike općine, stručnjake, sponzore, itd.) kojima ćete izravno pristupiti. Bez obzira koga pokušavate uključiti, uvijek je dobro unaprijed imati konkretnu ideju o tome za što vam pomoći treba. Kada ljudi znaju što od njih želite, lakše im je donijeti odluku i uključiti se.

Jedan oblik uključivanja je da vaši školski kolege ispune upitnik ili predlože moguća poboljšanja. Ako radite tako nešto u vašoj školi, ne zaboravite im zahvaliti, te im reći što ste učinili s njihovim mišljenjima. Možete koristiti sljedeću tablicu:

| Vaše mišljenje | Mi smo učinili |
|--|--|
| (U ovom stupcu učenici mogu zapisati svoje ideje o tome što treba promijeniti ili učiniti kao dio projekta.) Npr.: <i>Nema drveća u vrtu i nigdje se ne možemo skloniti od sunca.</i> | (U ovom stupcu odbor Eko-škola zapisuje što je u vezi s time učinio.) <i>Npr.: Sadnja drveća je planirana za proljeće! Označite to u vašim kalendarima!</i> |
| | |

Predložak preuzet sa web-stranice Vijeća pametne škole <http://www.smartschoolcouncils.org.uk/>

Suradnja između škola

Želite li podijeliti vaša iskustva s nekim tko radi na sličnoj temi? Razbijate li glavu pokušavajući riješiti problem s projektom? Ili želite uključiti više ljudi u pripremanje Javnog događaja? Onda bi vam možda pomoglo da radite zajedno s drugom školom u vašem okruženju gdje se suočavaju sa sličnim problemima. To može biti neka druga Eko-škola uključena u projekt Mi jedemo odgovorno (popis se nalazi na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno) ili čak jedna “ne-eko škola” u kojoj se također bave temom o odgovornoj prehrani.

Mi se hranimo odgovorno je međunarodni projekt u kojem sudjeluje 8 drugih zemalja EU. Jedan od ciljeva projekta je uspostaviti suradnju između hrvatskih škola i škola u inozemstvu. Iskoristite ovu prednost i kontaktirajte jednu od stranih škola (popis zemalja i Eko-škola možete pronaći na službenim stranicama projekta Mi jedemo odgovorno).

EKO-KODEKS – KODEKS ODGOVORNE PREHRANE



Kodeks odgovorne prehrane je skup pravila koja su učenici osmislili i koja će pokušati slijediti, a koji služi kao primjer i inspiracija drugima. U idealnoj situaciji kodeks bi osim učenika iz Odbora Eko-škole trebali sastavljati i ostali učenici iz škole. To znači da će se više ljudi upoznati s pravilima. Pravila bi trebala biti postavljena na vidljivom mjestu u školi tako budu izložena učenicima. Prikladno mjesto bi bila ploča Eko-škole ili ploča pokraj školske kuhinje ili kantine.

Kako osmisliti kodeks odgovorne prehrane

Aktivnost “Odgovorna prehrana u našoj školi”

Cilj: prikupiti prijedloge za pravila, odabratи najbolje i osmisliti Kodeks odgovorne prehrane.

Vrijeme: 30 minuta

Što je potrebno: veliki komad papira za svaku grupu (razred), olovke u boji

Postupak: Ovisno o broju ljudi cijeli odbor Eko-škole će raditi zajedno ili će biti podijeljen u manje grupe. Svaka grupa će dobiti komad papira i nekoliko olovaka u boji.

Zadatak: Nacrtati na papiru ono za što mislite da će se svidjeti osobi koja se odgovorno hrani u našoj školi. Uokolo zapišite sve što vam padne na pamet na temu što takva osoba čini, na što obraća pozornost, što jede, kako se ponaša ...

Podsjetite učenike ili zapišite negdje na vidljivom mjestu na koja se područja primjenjuje odgovorna prehrana. Zdravlje i stil života, Otpaci hrane, Transport (lokalna hrana), utjecaj na resurse – tlo, vodu, Utjecaj na ljude u tuzemstvu i u inozemstvu, Utjecaj na prirodu i okoliš. Učenici bi trebali predložiti pravila za svako od tih područja. Konačni Eko-kodeks mora imati najmanje jedno pravilo za svako područje.

Ako radite u grupama, poslije prođite zajedno kroz sve prijedloge. Nacrtajte jednu osobu koja se odgovorno hrani za cijeli odbor, te odaberite one prijedloge koji se čine najvažnijima u smislu odgovorne prehrane. Zatim ih preoblikujte i osmislite Kodeks odgovorne prehrane tako da bude određen, jasan i realan. Formulacije bi trebale biti pozitivne, maštovite i privlačiti pozornost.

Preporuka! Kako bi što je više moguće ljudi sudjelovalo u oblikovanju pravila, bilo bi dobro ponoviti aktivnost u pojedinačnim razredima. Za to bi se mogli pobrinuti predstavnici razreda u odboru. Svaki razred imao bi zadatak osmislit jedan zajednički prijedlog osobe koja se odgovorno hrani. Predstavnici u odboru iznijeli bi prijedloge na sastanku Eko-škola, te bi zajedno odabrali najčešće prijedloge. Također bi uključili svoje prijedloge u odabir, zatim ih formulirali i osmislili Kodeks odgovorne prehrane.

Ovu ideju možete ujedno koristiti i za Javni događaj gdje bi posjetitelji mogli upisati svoje prijedloge za odgovornu prehranu u prethodno nacrtani lik.

Primjeri dobre prakse

Primjeri pravila pilot Eko-škola bit će dodani tijekom pilot godine.

DODACI I PRILOZI

Prilog 1 – Plakat „7 koraka prema prirodnoj hrani“



Prilog 2 – Radni listovi – Analiza hrane 1

Upitnik Odbora Eko-škola za jelovnik kojeg treba promijeniti

Dragi učenici i roditelji,

u ime svih članova Odbora Eko-škole za projekt "Mi jedemo odgovorno", zamolili bismo vas za pomoć u analizi konzumiranja hrane u kućanstvima.

Upitnik koji držite u rukama je veoma važan za naš rad. Osim činjenice da će svatko iz našeg tima popuniti upitnik uz pomoć svojih roditelja, isto tražimo i od naših školskih kolega i njihovih roditelja. Na taj način se nadamo dobiti dojam što je za nas uobičajeno kod kuće. Ta informacija će nam pomoći u odluci kako bi naš Akcijski plan trebao izgledati.

Bili bismo vam zahvalni kada biste nam mogli pomoći u toj odluci tako da popunite ovaj upitnik. Obećajemo da ćemo vaše odgovore ocijeniti anonimno, te ih upotrijebiti samo u svrhu planiranja naših aktivnosti.

Unaprijed se zahvaljujemo.

Ukoliko imate neka pitanja u vezi obliku, molimo pitajte. Rado ćemo vam odgovoriti. Ispod svakog pitanja nalaze se upute kako na njih odgovoriti. Na početku obrasca nalaze se osnovne upute o tome tko bi u idealnom slučaju trebao popuniti obrazac.

Vaš Odbor Eko-škole

Pitanja označena ljubičastom bojom upućena su izravno učenicima koji bi na njih trebali odgovoriti. Ako se pitanja odnose na cijelu obitelj (kupovina, kuhanje i obrada hrane), najbolje je da se učenici prilikom ispunjavanja savjetuju sa roditeljima.

1. Htjeli bismo znati gdje kupujete vašu hranu. Za svaku izjavu, molimo vas da zapišete gdje uobičajeno nabavljate hranu.

Za svaki izvor, naznačite koliko ga koristite.

| | nikada | rijetko | ponekad | često | većinom | uvijek |
|--|--------|---------|---------|-------|---------|--------|
| a) Kupujemo hranu u trgovini. | | | | | | |
| b) Kupujemo hranu na tržnicama od poljoprivrednika. | | | | | | |
| c) Izravno kupujemo hranu od proizvođača/poljoprivrednika. | | | | | | |
| d) Uzgajamo našu vlastitu hranu. | | | | | | |

2. Ako ste napisali da uzgajate vlastitu hranu, molimo napišite koju točno hranu.

3. Kako odlučujete koju hranu kupiti?

Pročitajte oprezno svaku tvrdnju te na ljestvici od 1 do 6 odaberite odgovor koji odgovara načinu na koji odlučujete što ćete kupiti prilikom kupovine. 1 znači "Uopće ne opisuje način na koji kupujem.", a 6 znači "Potpuno predstavlja način na koji kupujem"

Označite odabrani odgovor za svaku tvrdnju

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Kupujem hranu temeljem zemlje porijekla tako da je što je moguće više lokalna (uzgojena što je moguće bliže mjestu prodaje). | | | | | | |
| Kupujem hranu označenu kao poštена trgovina ili organsko. | | | | | | |
| Kupujem hranu bez obzira na vizualni izgled (npr. Izgužvano pakiranje, grbave mrkve ili krastavci, itd.) | | | | | | |
| Kupujem hranu koja ne sadržava palmino ulje ako je dostupna. | | | | | | |
| Kada kupujem voće i povrće preferiram ono sezonsko (ono koje sada ovdje raste i dozrijeva). | | | | | | |
| Obraćamo pažnju na cijene tako da platimo što je manje moguće. | | | | | | |
| Kupujemo hranu ovisno o tome što nam se u tom trenutku jede. | | | | | | |

4. Koliko često pripremate hranu kod kuće?

Označite prikladan odgovor.

| | |
|------------------|--|
| Svaki dan | |
| Svaki drugi dan | |
| Dva puta tjedno | |
| Jednom na tjedan | |
| Rjeđe | |

5. Koliko često jedete kod kuće sljedeće namirnice

Označite prikladan odgovor.

| | Svaki dan | Svaki drugi dan | Približno dva puta na tjedan | Jednom na tjedan | Rjeđe |
|--|-----------|-----------------|------------------------------|------------------|-------|
| a) meso ili mesne prerađevine (uklj. šunku, slaninu, hrenovke, mast, itd.) | | | | | |
| b) povrće | | | | | |
| c) voće | | | | | |

6. Djeco, upišite koliko često na tjedan doručkujete...:

| | Svaki dan | Svaki drugi dan | 2 – 3 puta na tjedan | Rjeđe |
|---|-----------|-----------------|----------------------|-------|
| ...kod kuće. | | | | |
| ...na putu do škole u trgovini. | | | | |
| ...na putu do škole u restoranu brze prehrane | | | | |
| ...kupljeno u školskoj kantini. | | | | |
| ...pripremljeno u školskoj kuhinji. | | | | |

7. Koliko često odlazite u restorane brze prehrane:

| | Svaki dan | Svaki drugi dan | Približno dva puta na tjedan | Jednom na tjedan | Rjeđe |
|--------------------|-----------|-----------------|------------------------------|------------------|-------|
| a) sami? | | | | | |
| b) s prijateljima? | | | | | |
| c) s roditeljima? | | | | | |

8. Birate li hranu ovisno o tome što je sezonsko u Hrvatskoj? Primjerice u proljeće jedete trešnje, a na jesen kuhate s kupusom, itd.?

Označite prikladan odgovor.

| | |
|----------------|--|
| Definitivno ne | |
| Radije ne | |
| Radije da | |
| Definitivno da | |

9. Koliko često kod kuće koristite gotovu hranu (smrznutu pizzu, instant zobenu kašu, instant zapršku, kocke za juhu, gotove obroke, itd.)?

Označite prikladan odgovor.

| | |
|---------|--|
| Nikada | |
| Rijetko | |
| Često | |
| Uvjek | |

10. Djeco, znate li nešto skuhati?

Odaberite prikladan odgovor.

| | | |
|----|--------------------------|--------------------|
| Da | <input type="checkbox"/> | Ako da, što? _____ |
| Ne | <input type="checkbox"/> | _____ |

11. Gdje je pripremljena hrana koju jedete ili koristite za kuhanje kod kuće?

Tijekom vikenda zapišite hrana koju ste jeli kod kuće i njezino porijeklo. Za inspiraciju koristite siva polja dolje.

| Vrsta hrane | Kontinent porijekla | Zemlja porijekla | Ako je hrana iz Hrvatske upišite DA ako dolazi izravno od poljoprivrednika, lokalnog proizvođača ili iz vašeg vlastitog vrta |
|-------------|---------------------|------------------|--|
| grožđe | Afrika | Južna Afrika | |
| češnjak | Europa | Hrvatska | DA |
| sir | Europa | Hrvatska | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

12. Koliko često bacate neiskorištenu hranu kod kuće?

Označite odgovor koji najbolje odgovara stvarnosti.

| | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Svakodnevno ili skoro svakodnevno | <input type="checkbox"/> |
| Dva ili tri puta na tjedan | <input type="checkbox"/> |
| Jednom na tjedan | <input type="checkbox"/> |
| Rjeđe | <input type="checkbox"/> |

13. Što radite s hranom kojoj je istekao rok trajanja?

Označite odgovor koji najbolje odgovara stvarnosti.

| | |
|---|--------------------------|
| Mi je automatski bacamo. | <input type="checkbox"/> |
| Dio bacamo, s ostatak dajemo životinjama. | <input type="checkbox"/> |
| Dio bacamo, a ono za što smatramo da je još dobro pojedemo. | <input type="checkbox"/> |
| Sve konzumiramo, ne obraćamo pozornost na rokove trajanja. | <input type="checkbox"/> |
| Postupamo na drugi način | <input type="checkbox"/> |

Molimo definirajte: _____

14. Koji su najčešći razlozi zbog kojih kod kuće bacate neiskorištenu hranu?

Označite najčešći i drugi po redu najčešći odgovor.

| | 1. razlog | 2. razlog |
|--|-----------|-----------|
| Pokvari se | | |
| Prođe joj rok trajanja | | |
| Kuhamo previše i ima ostataka | | |
| Nitko ju više ne želi jesti | | |
| Desi se nezgoda (padne na pod, izgori) | | |

15. Koliko članova ima vaša obitelj? _____

Prilog 3 – Radni listovi - Analiza hrane 2

Analiza hrane – školska kuhinja (radni listovi)

Pitanja označena žutom bojom su dobrovoljna

| Učinak na resurse i klimu, lokalnu hranu | | | |
|---|------------------------|--------------|--------------------------------|
| Pitanje | Odgovor | | |
| | Hrvatska | | Uvozno |
| | Lokalno (iz regije) | Izvan regije | |
| 1. Dobivaju li učenici svježe/sirovo voće i povrće koje je sazrelo u Hrvatskoj? Koliko puta na tjedan? | Ponedjeljak | | |
| <i>Uvozno voće i povrće ubrano je njihovo porijeklo.</i> | Utorak | | |
| <i>ranije prije nego što sazrije kako bi preživjelo prijevoz i zato sadrži manje vitamina i minerala od onoga koje je ubrano kada je zrelo.</i> | Srijeda | | |
| Označite vrstu voća i povrća, te | Četvrtak | | |
| | Petak | | |
| | Ukupno | | |
| 2. Gdje školska kuhinja kupuje sastojke za pripremu školskih obroka? Koliko kilometara su prešli prije nego što su stigli do škole? | Povrće | Broj km | Jesu li dostupni negdje bliže? |
| | Voće | | |
| | Meso | | |
| | Mliječni proizvodi | | |
| | Brašno | | |
| | Jaja | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|--|--|
| 3. Prilagođava li se jelovnik školske kuhinje sezonskoj hrani? Poslužuje li drugačiju hranu u jesen i proljeće ovisno o tome koja hrane se uzgaja i dozrijeva u Hrvatskoj? | |
| 4. Je li neki od sastojaka u školskoj kuhinji organski? Koji su to sastojci? Koliko često se pojavljuju na jelovniku? | |
| 5. Jesu li neke od namirnica u školskoj kuhinji kupljene poštenom trgovinom (Fair Trade)? Koje su to namirnice? Koliko često se pojavljuju na jelovniku? | |
| 6. Nudi li škola vegetarijanske (bez šećera) obroke najmanje jednom na tjedan? <i>Rast intenzivne mesne proizvodnje utječe na klimatske promjene. Intenzivan uzgoj stoke otpušta u atmosferu veliku količinu metana, jedan od najsnažnijih stakleničkih plinova. Za proizvodnju jednog kilograma govedine na hrvatskom tržištu potrebno je 5 000 – 15 000 litara vode, kao i veliki komad zemlje. Slavni Beatle Sir Paul McCartney ljubitelj je mesa, ali u svrhu smanjenja utjecaja mesne proizvodnje na naš planet uveo je "Ponedjeljak bez mesa" ☺</i> | |
| 7. Kako se nabavlja voće kao dio školske sheme voća? Odakle dolazi voće? | |
| Ostala pitanja (Imate li nekih drugih problema u školi koji nisu obuhvaćeni predloženim pitanjima? Dodajte svoja). | |
| | |
| | |

Ostaci hrane

| Pitanje | Odgovor | | | |
|--|---------------------------------------|----------|-------------------|--|
| | Količina u kg ili litrama | Po osobi | Po osobi godišnje | |
| 1. Koliko se hrane baca u školskoj kuhinji? Gdje završavaju ostaci hrane iz školske kuhinje? | Ponedjeljak | | | |
| Prosječni Euroljanin baci otprilike 100 kg hrane godišnje, te prema procjenama, oko trećina hrane nepotrebno završava na odlagalištima otpada. | Utorak | | | |
| Razgovarajte s predstavnikom vaše školske kuhinje biste li mogli izvagati ili izmjeriti količinu ostataka (vraćeno iz blagovaonice i ostaci u kuhinji, te što je bačeno). Saznajte koliko hrane je bačeno tjedno. Koliko je to hrane po osobi u školi? Koliko je to približno tijekom cijele godine? Ako odlučite smanjiti količinu otpada, ponovno provedite mjerjenja nakon što ste završili odabrane zadatke. | Srijeda | | | |
| | Četvrtak | | | |
| | Petak | | | |
| | Ukupno | | | |
| 2. Mogu li učenicima sebi sami poslužiti dio obroka ili cijeli ručak? | Otpaci iz školske kuhinje završavaju: | | | |
| 3. Je li moguće tražiti manje porcije? | Juha: Glavno jelo: | | | |
| 4. Je li moguće tražiti repe? | | | | |
| 5. Je li moguće izabrati vrstu priloga ili ukloniti dio obroka? | | | | |

| 6. Je li moguće zamijeniti dio obroka nečim drugim? Primjerice zamijeniti meso s povrćem. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|--|--|----------------|------------------|-------|--|--|------|--|--|-------------|--|--|-------------|--|--|------|--|--|
| 7. Koja hrana i piće su najviše i najmanje popularni među učenicima? | <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Najpopularniji</th><th>Najnepopularniji</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Užina</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Juha</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Glavno jelo</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Desert/voće</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Piće</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | | | | Najpopularniji | Najnepopularniji | Užina | | | Juha | | | Glavno jelo | | | Desert/voće | | | Piće | | |
| | Najpopularniji | Najnepopularniji | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Užina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Juha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Glavno jelo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Desert/voće | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Piće | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Je li školska kuhinja istražila što učenici vole, a što ne? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Koju hranu bi učenici htjeli imati u školskoj kuhinji? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Zdravlje i stil života

| Pitanje | Odgovor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------------|--------------|------------------|--------------|--|--------|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>1. Brine li škola o temi zdrave prehrane? Kako? Educira li voditelje i kuhaře školské kuchyně; bavi li se světou učenáky i učiteli?</p> <p><i>Hrvatsko društvo trebalo bi naučiti jesti zdravije.</i></p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2. Průručuje li školská kuchyně informace o sastavu a nutritivních hodnotách potraviny, které se konzumují? Kde jsou uvedeny tyto informace? Jsou snadné k dostání? Jsou určeny studentům, rodičům, nebo učitelskému sboru?</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>3. Koja hrana je pripremljena od svježih sastojaka? U kojem postotku? Saznajte od kojih je sastojaka pripremljena hrana iz tjednog jelovnika.</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Sastojak</th> <th>svježe</th> <th>smrznuto</th> <th>osušeno/inst ant</th> <th>konzervirano</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Povrće</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jaja</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Meso</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mlijeko</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Prilozi (krumpir, riža, itd.)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | Sastojak | svježe | smrznuto | osušeno/inst ant | konzervirano | | Povrće | | | | | | Jaja | | | | | | Meso | | | | | | Mlijeko | | | | | | Prilozi (krumpir, riža, itd.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sastojak | svježe | smrznuto | osušeno/inst ant | konzervirano | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povrće | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jaja | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Meso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mlijeko | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prilozi (krumpir, riža, itd.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4. Koji je dominantan način kuhanja? Kuhanje na pari, pečenje, prženje, ...? Provjerite tjedni jelovnik. Imate li kombi pećnice na paru u školi?

Kombi pećnica na paru je profesionalni kuhinjski aparat koji spaja karakteristike uobičajene pećnice i kuhala na paru. Prikladno je za razne načine kuhanja, uključujući pečenje, prženje, grilanje, kuhanje na paru i blanširanje. Prednosti takve tehnologije uključuju kraće vrijeme kuhanja i nježnije kuhanje tako da hrana zadržava više svojih vitamina u usporedbi s običnim načinima kuhanja.

5. Kakva je ponuda pića? Je li ponuđena voda ili nezasladeno piće?

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Kultura konzumacije hrane i otvorenost prema različitim prehrambenim navikama i potrebama

| Pitanje | Odgovor |
|---|---------|
| 1. Mogu li učenici ili roditelji utjecati na školski jelovnik? | |
| 2. Je li moguće birati između dva ili više jela? | |
| 3. Mogu li učenici koji donose hranu od kuće istu podgrijati u školskoj kuhinji i jesti ručak sa svojim školskim kolegama? | |
| 4. Kuha li školska kuhinja posebno za djecu s posebnom prehranom? O kakvoj se posebnoj prehrani radi? | |
| 5. Je li okruženje u školskoj kuhinji za vas privlačno? Sviđa li vam se raspored stolova, dekor, čistoća, stolnjaci? Jesu li kuhari ljubazni? Saznajte putem ankete u školi ili na školi ili na web stranici škole. | |
| 6. Koliko ima vegetarijanaca u školi te kako se hrane u školskoj kuhinji? | |
| | |

Prilog 4 – Radni listovi - Analiza hrane 3

Analiza hrane – školska kantina/samoposlužni aparat (radni listovi)

pitanja označena žutim su fakultativna

| Asortiman <i>(U prazne redove upišite koje vrste su dostupne, npr. pod "Orašasti plodovi" možete napisati lješnjaci, bademi, itd.)</i> | Stopa prodaje <i>(broj artikala u odabranom razdoblju; možete provjeriti sa centralom)</i> | Odakle dolazi? <i>(Koliko je kilometara proputovalo)</i> | | Prisutnost palminog ulja <i>uvezeno</i> | Energetska vrijednost-postotak dnevnog unosa | | |
|---|---|---|-----------------|--|---|-----------------|--|
| | | Hrvatska | | | Energetska vrijednost KJ (1 kalorija = 4.187 džula) | % dnevnog unosa | |
| | | lokalno | iz druge regije | | | | |
| Orašasti plodovi | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Voće | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Slatkiši | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| Krekeri | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Topla užina (brza hrana – pizza, hot dog, i sl.) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Hladna užina (pekarski proizvodi, sendviči, i sl.) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Pića | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Mliječni proizvodi | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| Ostalo | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Ocjena | Najviše prodano: 1. 2. 3. · · · | Od najviše prodanog:% iz lokalnih izvora% iz druge hrvatske regije% uvezeno |% proizvoda sadrži palmino ulje | | | | |

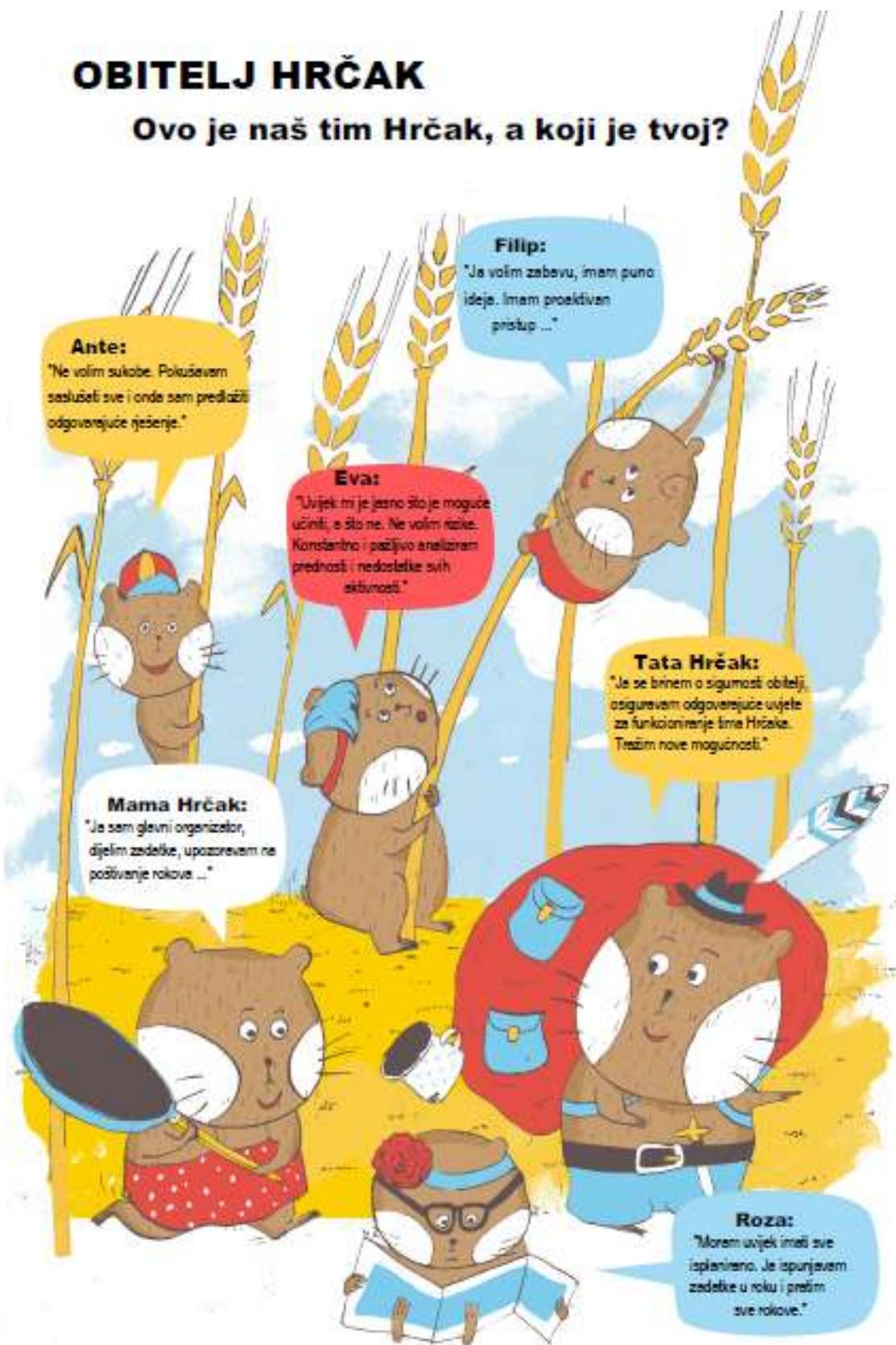
| | |
|--|--|
| 1. Mogu li učenici/učitelji/roditelji utjecati na asortiman kantine/samoposlužnog aparata? Ako mogu, navedite tko! | |
| 2. Nudi li kantina/samoposlužni aparat hranu za djecu s posebnom prehranom? Koju hranu? | |
| 3. Koliko je hrane bačeno iz kantine tjedno? Navedite broj u kg i ukupnu vrijednost. | |
| | |

Prilozi za aktivnosti dječjeg vrtića

Prilog 5 – Slika „Obitelj Hrčak“

OBITELJ HRČAK

Ovo je naš tim Hrčak, a koji je tvoj?



Prilog 5 A – Prva poruka Tate Hrčka

Poruka 1

Pozdrav djeco!

Jesam li na pravom mjestu? Je li to vrtić odgojitelja/odgojiteljice(dodati ime odgojitelja-ice)? Ja sam Tata Hrčak i jedan prijatelj mi je rekao da vaš vrtić ima pametnu djecu koja bi mi možda mogla pomoći. Vidite ja imam težak zadatak. Moja supruga, Mama Hrčak poslala me da pronađem novo dobro mjesto gdje bi naša velika obitelj živjela. Mama Hrčak je jako oprezna i brižna, te kao svaka majka želi samo najbolje za svoju djecu. A to se odnosi i na hranu. Poslala me da pronađem novo mjesto gdje bismo mogli dobro živjeti i gdje ima dobre i zdrave hrane. Mislite li da bi vaš vrtić mogao biti takvo mjesto? Mama Hrčak mi je dala puno stvari koje moram saznati o ovom mjestu, možete li mi pomoći?

Ali prije nego što započnemo, želio bih vam predstaviti našu cijelu obitelji, naš tim Hrčak!

I to je to, naš tim Hrčak. A vaš tim? Koja je vaša uloga u timu? U čemu ste dobri?

Prilog 6 – Druga poruka Tate Hrčka**Poruka 2**

Pozdrav djeco!

Kao što sam rekao, Mama Hrčak me zadužila da provjerim kako je ovdje i da saznam kako se hranite, te da li bi našoj maloj obitelji Hrčak ovdje bilo dobro. S obzirom da Mama Hrčak ništa ne prepušta slučaju, dala mi je listu pitanja o hrani. Trebao bih saznati odgovore, ali to ne mogu učiniti sam jer ne znam koga pitati i ne snalazim se ovdje. Možete li mi pomoći? Možemo li to učiniti zajedno? Moramo otici pogledati vrtićku kuhinju, a provjerit ćemo i situaciju u vašim domovima. Ovo su pitanja!

Prilog 7 – Treća poruka Tate Hrčka

Poruka 3:

Pozdrav djeco!

Moram vam reći što me muči. Mnogo sam razmišljao jučer na putu kući. Mnogo smo toga zajedno postigli i saznali smo mnoge stvari. Gledamo našu hranu pokušavajući saznati što je dobro za nas i za svijet oko nas, te pokušavamo promijeniti barem nešto. Ali kako bismo to trebali reći drugima? Ne bi li bilo dobro kada bi što više ljudi znalo za to? Osim toga, svi mi trebamo jesti i trebali bi misliti o tome što jedemo. Moj rođak Luka, npr., ne mari što jede te odakle hrana dolazi, je li zdrava ili ne, njega samo zanima kakvog je okusa. Kladim se da nije jedini.

Možda bismo mogli pomoći takvim ljudima. Kako? Govoreći im što smo saznali tijekom trajanja projekta, te kako pokušavamo učiniti male promjene ovdje u našem vrtiću i kod kuće. Možemo pokušati organizirati događaj za ljude na kojem ćemo s njima razgovarati o hrani i njezinom utjecaju. Možda će ih onda početi zanimati odakle dolazi hrana i kako utječe na naša tijela i naš okoliš, te ćemo možda tada početi pomagati jedni drugima.

Hoćemo li onda pokušati doći do toga kako možemo reći ljudima i Mami Hrčak za naš projekt o hrani?

Prilog 8 - Set malih lica (nasmiješena, namrgođena)



Prilozi za aktivnosti osnovne škole

Prilog 9 – Strip „Stranci u ogledalu“



Prilog 9 A - Pismo “Stranci u ogledalu”

Strancima u ogledalu,

Pišem vam ovo pismo jer moram saznati što se dogodilo. Otišao sam predaleko i više nema povratka. Moja znatiželja neda mi spavati. Što se dogodilo s mojom farmom i svime uokolo? Odakle nabavljate hranu? I što ljudi tamo jedu? Što se dogodilo?

Trebao bih se predstaviti. Zovem se(učitelj popunjava ime) i ja sam poljoprivrednik na obiteljskoj farmi koju sam naslijedio od oca, koji ju je on naslijedio od svog oca i tako nekoliko generacija unazad. Vodim brigu o životinjama na farmi, poljima, voćnjaku... Živimo od onoga što ovdje uzgojimo, a višak prodajemo ili razmjenjujemo s ljudima oko nas.

Ali koga i što ja to vidim u ovom čudnovatom ogledalu koje vidi budućnost? To nije moja farma! A tko ste vi? Što radite? O čemu vodite brigu? Molim vas napišite mi odgovor na šarenu ploču koju sam video u ogledalu.

Prilog 10 - Strip "Mnogo pitanja"

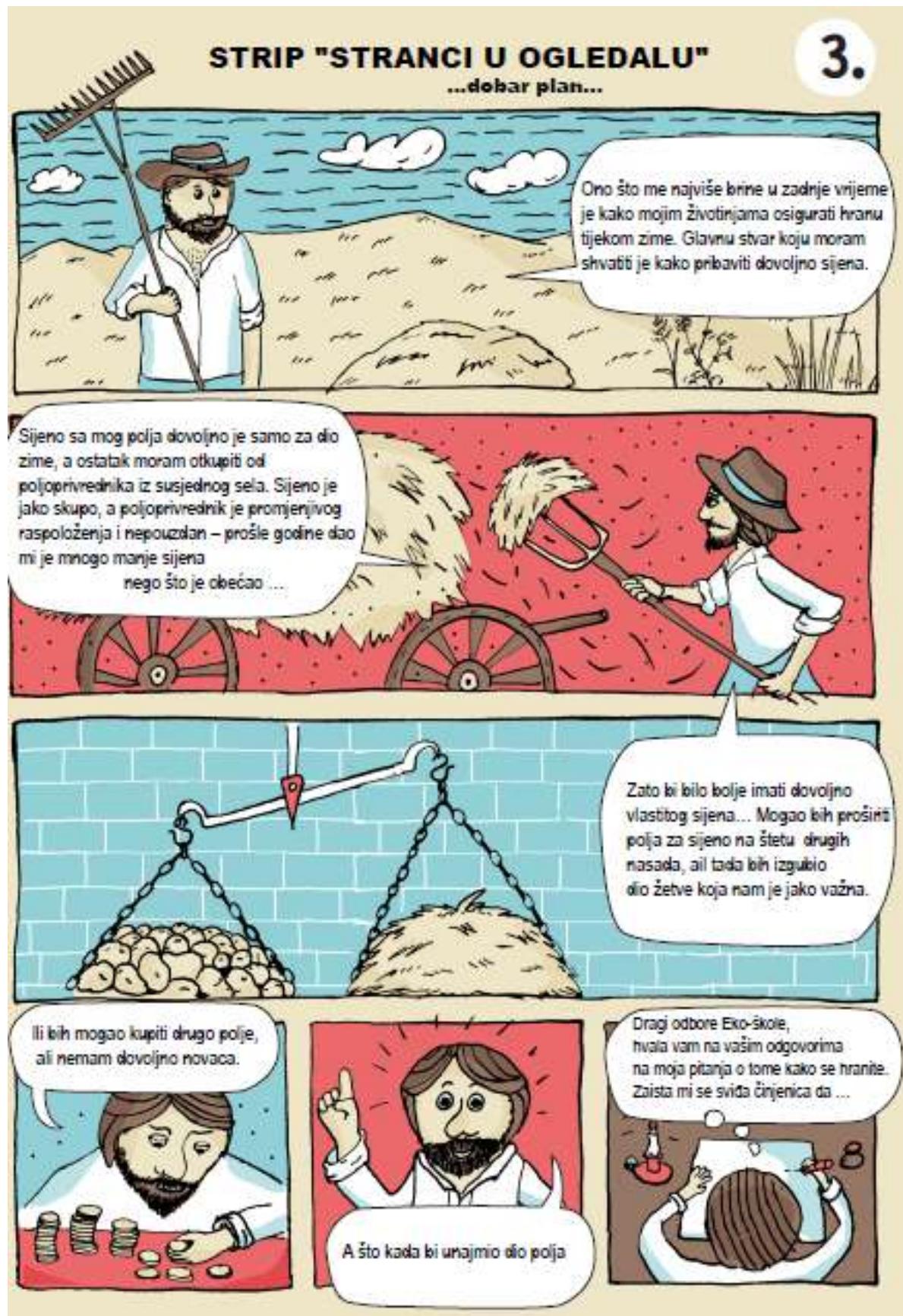


Prilog 10 A - Pismo "Mnogo pitanja"

Dragi odbore Eko-škole,

Sada znam s kim imam posla, ali svejedno imam mnogo pitanja. Razmišljao sam o tome cijeli dan dok sam radio. Oko vaše škole ne vidim polja koja obradujete, voćnjak u kojem berete voće, polja na kojima pasu životinje koje vas opskrbljuju mlijekom i mesom. Gdje su vaši pilići? Zar ne jedete jaja? Odakle pribavljate hranu? Gdje jedete? Tko uzgaja voće i povrće koje jedete? Što ustvari jedete? Jeste li s time zadovoljni? ... Molim vas, odgovorite mi! Znam da je to mnogo pitanja i možda neće biti lako pronaći odgovore. Morat ćete tražiti na različitim mjestima i svladati prepreke. Ali vjerujem da ste pravi tim za taj posao i da ćete biti sposobni pronaći sve informacije koje su vam potrebne.

Prilog 11 - Strip "Dobar plan"



Prilog 11 A - Pismo “Dobar plan”

Dragi odbore Eko-škole,

Hvala vam na vašim odgovorima na moja pitanja o tome kako se hranite. Zaista mi se sviđa činjenica da (ovo ispunjava učitelj na temelju rezultata Analize hrane), ali također vidim da bi nekoliko stvari bilo vrijedno promijeniti. Što mislite? Kao poljoprivrednik moram svaki dan odlučiti što bih trebao činiti, u što da uložim energiju, što je u mojoj moći, što mogu promijeniti i što je izvan mojih sposobnosti. Na primjer, danas sam se bavio važnim problemom koji se odnosi na moja polja, a na kraju sam pronašao način kako ga riješiti. Sada mi je važno da sve dobro isplaniram. Kako odabirete što vam predstavlja poteškoće i kako izgleda vaš Akcijski plan?

Prilog 12 - Strip "Želite li nešto znati?"



Prilog 12 A - Pismo “Želite li nešto saznati?”

Dragi Odbore Eko-škole,

htio bih se zahvaliti što ste mi dopustili da pogledam u vaš svijet i saznam kakva će biti situacija s hranom za stotinu godina. Ne znam što bih s time učinio, a neke stvari uopće ne razumijem. Kako je moguća takva ogromna promjena? Mnogo sam se puta borio s pitanjem mogu li nešto promijeniti ako nekome kažem što vidim u ogledalu. Ustvari sam to i pokušao, ali nitko mi nije vjerovao, te su mislili da sam lud.

Ali vi biste trebali govoriti ljudima o svom radu, što ste saznali, naučili i otkrili. Nemojte svoja otkrića zadržati za sebe, nadahnite ostale, kako u vašoj školi, tako i izvan nje. Napravili ste dobar dio posla koji će zasigurno impresionirati druge, te ih uvjeriti da i oni mogu učiniti barem mali korak za bolju prehranu, tako da ih zanima što jedu, na koji način hrana dospijeva na njihov tanjur i koji utjecaj ima na njih i njihov okoliš.

Drago mi je da u budućnosti još ima ljudi koje zanima što se oko njih događa, te to pokušavaju poboljšati.

Prilozi za aktivnosti osnovne i srednje škole

Prilog 13 – Slika „Odbor Eko-škole u kuhinji“



Prilog 14 – Opis uloga u Eko-odboru



KUHAR – VODA TIMA – voli organizirati stvari, voli raditi s ljudima, dobar je u obavljanju više poslova u isto vrijeme, ima prirodan autoritet, otvorena je osoba koja ne odbija druga mišljenja i ideje, može voditi sastanke i rasprave ...



DOBAVLJAČ – TRAŽITELJ INFORMACIJA – znatiželjan, komunikativan, brzo reagira, dobar u traženju kontakata i resursa, sposoban u primjeni pravih informacijama, sortiranju i odabiru onoga što je bitno za podijeliti s drugima...



MODERATOR – OBLIKOVATELJ TIMA – društven, pozitivan, prijateljski nastrojen, ima sluha za potrebe drugih, maštovit, zna slušati...



EKSPERIMENTALNI KUHAR – IZVOR IDEJA – kreativan, maštovit, ne voli dosadu ili stereotipe, vidi različite načine na koje se stvari mogu raditi, ne detaljizira, više voli osmišljavati nove ideje nego ih realizirati do kraja, glava u oblacima ...



MENADŽER – RAZVRSTAVA IDEJE – vidi stvari realno, razmatra mogućnosti – za i protiv, promatra stvari s različitih gledišta, praktičan pristup idejama, može ocijeniti što je izvedivo, čvrsto stoji na zemlji...



KRITIČAR –INFORMATOR – zna slušati, voli čitati i pisati, ima sluha za potrebe drugih, može objektivno prosuđivati stvari s različitih strana, kreativan, aktivran i komunikativan...



FOTOGRAF –DOKUMENTARIST – vizualno maštovit, ima osjećaj za uhvatiti pravi trenutka (kompoziciju) i za detalje, voli raditi s tehnologijom, strpljiv...



TAJNIK – sistematican, savjestan, odgovoran, pouzdan, pragmatičan, može izdvojiti važne informacije za zapisnik...

Menader - razvrstava ideje



Ime:

Moje obveze su:

.....
.....
.....

Kritičar - informator



Ime:

Moje obveze su:

.....
.....
.....

Fotograf - dokumentarist



Ime:

Moje obveze su:

.....
.....
.....

Tajnik

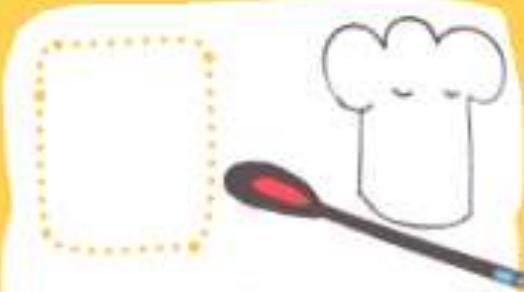


Ime:

Moje obveze su:

.....
.....
.....

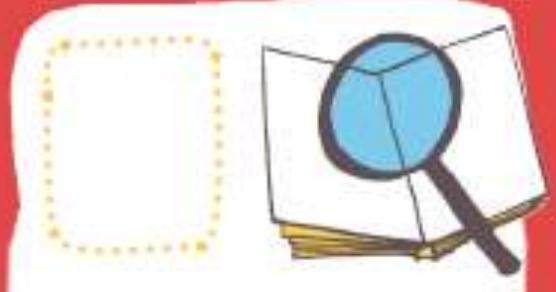
Kuhar - vođa tima



Ime:

Moje obveze su:

Dobavljač - tražitelj informacija



Ime:

Moje obveze su:

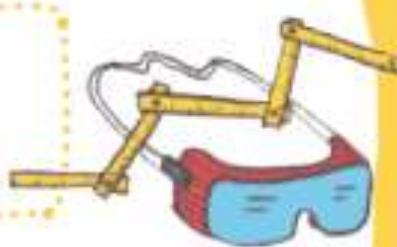
Moderator - oblikovatelj tima



Ime:

Moje obveze su:

Eksperimentalni kuhar



Ime:

Moje obveze su:

Prilog 15 – „Palac gore – palac dole“



