



DOBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

ZDRAVA HRANA ZA VSE!

Eden glavnih ciljev projekta je dokazati mladostnikom in posledično javnosti, da je zdrava hrana lahko dostopna vsem, ne glede na njihovo ekonomsko stanje. Navdušuje dejstvo, da v proces vsako šolsko leto šole vključujejo preko 65% otrok s slabšim učnim uspehom, ki v večini izhajajo iz družin z nižjim ekonomskim statusom. Ob tem preko 80% šol prihaja iz izven mestnega – ruralnega okolja.

Na podlagi virov (mentorji sodelujočih skupin, podatki uprav posameznih šol) se dviguje splošni učni uspeh, učenci kažejo visok nivo zanimanja in posledično razumevanja raznolikih učnih vsebin, kar privede do izbire raznolikih srednjih šol in vstop na fakultete. Vse to vodi družine nižjega ekonomskega statusa k izboljšavi le-tega, k aktivnosti prebivalstva v smeri želje po ustvarjanju in nadgradnji obstoječih dejavnosti, k samoiniciativnosti in uspešnosti na vseh področjih.



Zagovarjamo dejstvo, da je zdrava hrana dosegljiva vsem in nikakor ni le privilegij premožnih, saj s:

- koriščenjem lastne hrane ali hrane iz okolice (manjši pridelovalci ali kmetje),
- zmernimi količinami pripravljene hrane,
- uporabo delov hrane (predvsem zelenjave), ki so še do nedavnega predstavljali zavržke,
- predelavo ostankov (primernih za skladiščenje) naslednji dan – reciklaža,
- načrtovanimi postopki (in količinami) v skladu z zapovedmi prednikov,
- uporabo hrane sezonske narave, ki jo v veliki meri narava ponudi sama,
- predvsem pa učenjem priprave jedi doma v zameno za nakupom gotovih jedi v trgovinah,
- sodobnimi kuharskimi postopki in izogibanjem umetnih sestavin, ojačevalcev okusa, barve,.. (ki običajno predstavljajo velik strošek),
- primerno dekoracijo,
- kompozicijami prilog – enostavno in le to, kar sodi zraven in kar v danem dnevu potrebuje telo
- kolobarjenju uporabe sestavin (% zelenjave, % mesa, % rib, % ogljikovih hidratov, % beljakovin..)
- med vrstniško spodbudo in predvsem vzorom, ki ga otroci nudijo staršem

to tudi potrjujemo!

S postopki, vključenimi v projektno dejavnost:

- Raziskovanje izvora hrane, ki jih predpisujejo tradicionalne jedi
- Način pridelave lokalno značilne sezonske hrane, predvsem zelenjave in sadja
- Enostavni načini uporabe hrane v vsakodnevnih jedeh
- Na podlagi sodelovanja s kuharskimi mojstri spodbuda k vizualni privlačnosti jedi
- Osvajanja ročnih spretnosti in postopkov priprave hrane v skladu z zapovedmi zdravega načina življenja
- Medgeneracijskega in med vrstniškega sodelovanja in komunikacije
- Izobraževalnimi aktivnostmi za mentorje in mladostnike, ki poglobljajo zavedanje o vsebnosti posameznih sestavin, potrebnih za zdrav razvoj posameznika

Prihajamo do rezultatov:

- Pridelave predvsem zelenjave na šolskih in domačih vrtovih
- Poseganje javnih zavodov in kasneje družin po sestavinah manjših lokalnih proizvajalcev ter tako posledično uživanja sezonskih sestavin s kratkimi verigami ali iz okolice
- Uporabe enostavnih sestavin in kreacije zanimivih okusnih jedi v kratkem času
- Izjemnega višanja odstotka zelenjave v vsakodnevnih jedeh
- Nadomeščanja velikih količin močnih izdelkov s kašami
- Spoštovanja jedi sezonske narave in tradicije
- Poznavanja potreb telesa posameznika glede na način življenja
- Višanja količine športnih aktivnosti

- Višjega nivoja zdravja in zadovoljstva na vseh področjih ter posledično uspešnosti

Saj poudarjamo:

- Izbiro sestavin brez ovitkov
- Uporabo doma ali v bližnji okolici pridelanih sestavin
- Zmerne količine zaužite hrane
- Krepitev zavedanja: kdaj je potrebno zaužiti kaj in zakaj
- Načrtovanje obrokov
- Spremljanje počutja