Модул 1 – Ключовата роля на персонала в детските градини за промяна на хранителните навици

Този модул представя начините, по които персонала в детската градина да определи своята ключова роля при повишаване информираността по отношение на здравните, социалните и екологичните аспекти на хранене. Определени са стъпки, които реално могат да доведат до резултати когато говорим за устойчива храна и хранителни навици в детската градина.



Съдържание на модула:

Раздел 1: Разбиране на ключовата роля на персонала на детската градина за развитието на хранителната култура и хранителните навици

Раздел 2: Възможности и предизвикателства пред персонала в детската градина

Раздел 3: Какво може да предприемем, за да подобрим качеството на храната в детските градини?

След завършването на този модул ще науча:

1. за хранителните навици, ценностите и нагласите по отношение на храната, подходящото отношение към храната или маниерите на масата за хранене, както и влиянието на персонала на детската градина върху развитието на хранителните навици на децата.
2. за ролята на персонала на детската градина при формиране на здравословна, социално и екологично устойчива култура на хранене в детската градина.
3. какви са областите на действие по отношение на храненето в детските градини и какво може да се направи, за да се променят хранителните навици и да се повиши консумацията на здравословна храна.

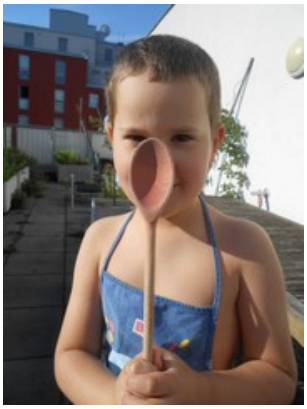
Раздел 1 – Разбиране на ключовата роля на персонала на детската градина за развитието на хранителната култура и хранителните навици

В този раздел ще науча:

1. за културата на хранене и хранителните навици в детската градина
2. за предизвикателствата от вече съществуващите правила и разпоредби относно храната и храненето
3. как да повлияя позитивно хранителните навици на децата.

Въведение:

Балансираното хранене има съществен принос към доброто здраве и устойчивия начин на живот. В детската градина предлагането, представянето и педагогическото ръководство, свързани с храната, могат да допринесат за развитието на здравословни хранителни навици. Задачите и ежедневието на педагозите и персонала на детските градини се промениха радикално през последните години.



Броят на часовете, които детето прекарва в детската градина и училището, се увеличават. Вследствие на това нараства и броя на храненията извън дома. В централна и западна Европа все повече деца на имигранти или бежанци с различен религиозен и културен произход се налага да бъдат интегрирани. По този начин се увеличава отговорността за развитието на здравословни и устойчиви хранителни навици в детските градини. Педагозите и персоналът на детската градина играят жизненоважна роля в този процес.

Глава 1 – Култура на хранене и хранителни навици

Хранителните навици в ранна детска възраст оказват влияние върху здравословното състояние и начина на хранене на децата, но също така оформят хранителни навици и модели на хранене в зряла възраст. Изследванията в областта на храненето на децата показат, че са необходими промени и конкретни действия. В детската градина предлагането, представянето и педагогическото ръководство, свързани с храната, могат да подпомогнат развитието на здравословни хранителни навици. Храненето заедно насърчава чувството за принадлежност и носи положително влияние върху груповата динамика.



Вкусът, качеството на храната, атмосферата и вниманието са основите за създаването на чувство на наслада от консумираните храни и напитки, както и изграждат социални умения да комуникираме с другите. Ето защо храненето заедно заема важно място в ежедневието в детските градини. Хранителни навици на ролевите модели, техните ценности и нагласи по отношение на храната засягат очакванията на децата за храненето, правилата и нормите в детската градина. Има различни очаквания, доктрини и идеологии от родителите и персонала на детското заведение за това какво е качествена храна (напр. кое е здравословно или нездравословно, вкусно, достатъчно като количество, устойчиво, обект на справедлива търговия, с устойчив произход и т.н.) и какви са подходящите маниери при хранене.

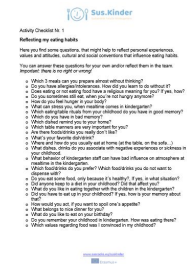
Как възрастните виждат тези неща, често е плод на вече създадени навици, потока от информация около тях, стари модели на поведение или е свързано с техния религиозен, културен и индивидуален произход. Преосмислянето на културата на хранене и хранителните навици в детската градина може да донесе само позитиви в посока създаване на навици за здравословно хранене.

Първата стъпка е да проучим кои ценности и нагласи относно храната, отношението към нея или маниерите на масата са важни за всеки отделен член на екипа на детската градина. След това персоналът може съвместно да вземе решение каква да бъде политиката на детското заведение в посока устойчиво поведение към храната.

Методи за отразяване на личните хранителни навици:

- създайте кулинарен профил на всеки член от екипа. Насоки ще откриете във файла, прикачен по-долу.
- въпросник, придружен с дискусия или презентация сред екипа. Основните въпроси може да откриете в контролния лист „Моите хранителни навици“, прикачен по-долу.
- „Биография на храненето“. Намерете указания как да създавате и интерпретирате „биография на храненето“ в прикачения файл.

Насоки: Биография на храненето (docx - 73kB)


Sus.Kinder

Activity Checklist Nr. 1

Reflecting my eating habits

Here you find some questions, that might help to reflect personal experiences, values and attitudes, cultural and social conventions that influence eating habits.

You can answer these questions for your own and/or reflect them in the team.
Important: there is no right or wrong!

- Which 3 meals can you prepare almost without thinking?
- Do you have allergies/intolerances. How did you learn to do without it?
- Does eating or not eating food have a religious meaning for you? If yes, how?
- What can stress you, when mealtime comes in kindergarten?
- How do you feel hunger in your body?
- What can stress you, when mealtime comes in kindergarten?
- Which dishes do you associate with childhood? childhood do you have in good memory?
- Which do you have in bad memory?
- Which dished remind you to your home?
- Which table manners are very important for you?
- Are there foods/drinks you really don't like?
- Do you like to eat alone or with others?
- Where and how do you usually eat at home (at the table, on the sofa...)
- What dishes, drinks do you associate with negative experiences or sickness in your childhood?
- What behavior of kindergarten staff can have bad influence on atmosphere at mealtime in the kindergarten
- Which dishes/ drinks do you prefer? Which foods/drinks you do not want to observe until?
- Do you eat some food, only because it's healthy?, If yes, in what situation?
- Did anyone keep to a diet in your childhood? Did that affect you?
- What do you like in eating together with the children in the kindergarten?
- Do you have to eat up in your childhood? If yes, how is your memory about that?
- How would you act, if you want to spoil one's appetite?
- What do you like to eat on Sundays?
- What do you like to eat on your birthday?
- Do you remember your childhood in kindergarten. How was eating there?
- Which values regarding food was / convinced in my childhood?

Насоки: Кулинарен профил (docx - 81kB)

Контролен лист: Моите хранителни навици (docx - 72kB)

В контролния списък "Отразяване на хранителната култура / хранителните навици в детската градина" ще намерите някои въпроси, които могат да помогнат за отразяването на статуквото и за развиването на общи

ценности и нагласи в екипа на детската градина (включително педагози). Да бъдеш гост в друга детска градина, може да бъде ползотворен обмен на опит по отношение на атмосферата на хранене.


Sus.Kinder

Activity Checklist Nr. 2

Reflecting food culture/eating habits in the kindergarten

Here you find some questions, that might help to reflect the status quo and to develop common values and attitudes as a team of kindergarten staff (pedagogues, kitchen staff...):

- Which rules and rituals concerning food/eating do we have in kindergarten?
- What is important to us eating with the children?
- What stresses us?
- What attitudes/behavior create a good atmosphere in eating situation?
- Is there a special behavior in (some) children, that is specially stressful for me? (what about the colleagues?)
- What would I like to change? Why? How?
- Which 2 rules are the most important for me?

Контролен лист "Отразяване на хранителната култура / хранителните навици в детската градина"

Допълнителни ресурси:

www.contakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

Проект “Child-oriented Catering”, **www.choca.eu**

Раздел 2 – Ролеви модели и предизвикателства вследствие на остарели правила и разпоредби

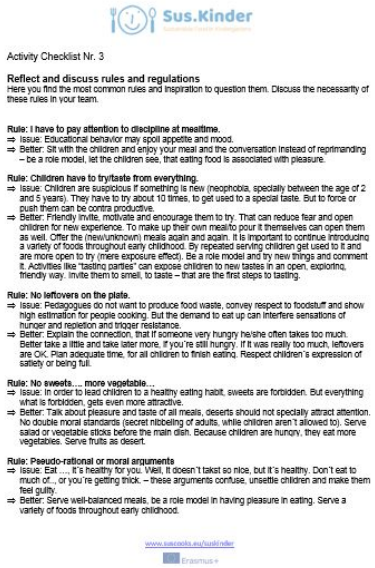
Има много възможности как по забавен начин да бъде представена темата за храната. Напр. какво е добро за мен, за природата, за климата? В Модул 2 ще намерите много полезна информация и съвети как може да бъде повишено качеството на храната в детските градини. Разбира се, не трябва да подхождаме към драстични промени, защото това може да доведе до ненужен натиск върху децата. Чувство на неразбиране, унижение или неуважение могат да повлияят негативно психическото развитие на детето.

Изследванията показват, че отношението на родителите към храната, но също така и на персонала на детската градина има голямо влияние върху поведението на децата. Затова е важно какво поведение се демонстрира пред децата, включително и това на масата за хранене.

Задайте си следните въпроси:

- Какво се цели с това правило?
- Може ли конкретна цел да бъде постигната без това правило?
- Кои са ползите и недостатъците да се спазва това правило?

Подмяната на остарели правила може да постави ново начало.


Sus.Kinder

Activity Checklist Nr. 3

Reflect and discuss rules and regulations
Here you find the most common rules and inspiration to question them. Discuss the necessarity of these rules in your team.

Rule: I have to pay attention to discipline at mealtime.
⇒ Issue: Educational behavior may spoil appetite and mood.
⇒ Better: Sit with the children and enjoy your meal and the conversation instead of reprimanding – be a role model, let the children see, that eating food is associated with pleasure.

Rule: Children have to try/taste from everything.
⇒ Issue: Children are suspicious if something is new (neophobia, specially between the age of 2 and 5 years). They have to try about 10 times, to get used to a special taste. But to force or push them can be contra productive.
⇒ Better: Friendly invite, motivate and encourage them to try. That can reduce fear and open children for new experience. To make up their own meal/to pour it themselves can open them as well. Offer the (new/unknown) meals again and again. It is important to continue introducing a variety of foods throughout early childhood. By repeated serving children get used to it and are more open to try (mere exposure effect). Be a role model and try new things and comment it. Activities like "tasting parties" can expose children to new tastes in an open, explorino, friendly way. Invite them to smell, to taste – that are the first steps to tasting.

Rule: No leftovers on the plate.
⇒ Issue: Pedagogues do not want to produce food waste, convey respect to foodstuff and show high estimation for people cooking. But the demand to eat up can interfere sensations of hunger and repletion and trigger resistance.
⇒ Better: Explain the connection, that if someone very hungry he/she often takes too much. Better take a little and take later more, if you're still hungry. If it was really too much, leftovers are OK. Plan adequate time, for all children to finish eating. Respect children's expression of satiety or being full.

Rule: No sweets.... more vegetable...
⇒ Issue: In order to lead children to a healthy eating habit, sweets are forbidden. But everything what is forbidden, gets even more attractive.
⇒ Better: Talk about pleasure and taste of all meals, deserts should not specially attract attention. No double moral standards (secret nibbeling of adults, while children aren't allowed to). Serve salad or vegetable sticks before the main dish. Because children are hungry, they eat more vegetables. Serve fruits as desert.

Rule: Pseudo-rational or moral arguments
⇒ Issue: Eat ..., it's healthy for you. Well, it doesn't takst so nice, but it's healthy. Don't eat to much of.., or you're getting thick. – these arguments confuse, unsettle children and make them feel guilty.
⇒ Better: Serve well-balanced meals, be a role model in having pleasure in eating. Serve a variety of foods throughout early childhood.

www.suscooks.eu/cookbnder
Erasmus+

В този контролен лист “Норми и правила” ще откриете как да действате според установените правила:

Контролен лист: Норми и правила (docx - 73kB)

Допълнителни ресурси:

Volker Pudel: „Ketchup, Bigmac, Gummibärli“ , 1995, Quadriga-Verlag

Website “Gib acht, Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln”,
www.evb-online.de/schulle_materialien_wertschaetzung_uebersicht.php

Erin. K. Eliassen: The impact of teachers and families on young children´s eating behavior, **link to artikel**

Глава 3 – Разработване на "полезна рамка" в детската градина

До момента, в който децата достигнат възраст за училище, техните хранителни навици, вкусови предпочитания, ценности и представи за храната и храненето са почти изцяло изградени. Персоналът в детската градина е отговорен за създаването на подходящи условия и рамка за здравословна и устойчива култура на хранене и благоприятна атмосфера в детската градина. До голяма степат от тях зависи да участват в избора на здравословно, балансирано и устойчиво хранително меню. По този начин децата могат да развият полезни хранителни навици и апетит без натиск.

Фактори, които влияят върху атмосферата на хранене, са:

- стаята и сервирането на масата (напр. удобни, цветни мебели и посуда, приятна декорация на стаята и масата, подходящо осветление, лесна за почистване и подходяща по размер маса, отстраняване на излишния шум…)
- разпределение на местата на масата (напр. ротация на децата на масата, подреждане по приятелски кръгове и под.)
- ритуали и график (напр. фиксирани времеви диапазони за хранене с продължителност, която позволява на детето да се наслади на храната, ритуали за началото на храненето, кръгли маси ...)
- участие на децата (напр. помощ при сервиране на храната или нейното отсервиране, изработване на декорация за масата)
- качество на храната (повече в **Модул 2**)
- възможност за самостоятелно определяне количеството на консумираната храна (оценка на собственото чувство на глад, укрепване на самооценката)
- заедно на масата за хранене (персоналът на детската градина / кухненският персонал се храни заедно с децата без да се предават лични хранителни навици, предпочитания или отказ да се консумира дадена храна).



Допълнителни ресурси:

Marianne Maier: Beim Essen Achtsamkeit lernen und Körper und Seele in Einklang bringen. In: TPS Ausgabe 1 2008, S. 23–25.

Раздел 2 – Възможности и предизвикателства пред персонала на детската градина при променящи се условия в детските заведения

В този разел ще науча:

1. как да прилагам стандартите за храната в детското заведение, както и в педагогическата работа
2. как се създава екип, отговорен за храненето, и как се поставят общи цели.
3. как се създава план за действие и изпълними рамкови условия

Въведение:

Храната и храненето са неделима част от общата човешка култура. Доскоро знанията и уменията, свързани с храните, бяха предавани неофициално в семейството от едно поколение на друго и храненето беше ограничено основно до сезонни и регионални продукти. През последните десетилетия технологичният прогрес, глобализацията и работната среда прекъснаха този традиционен трансфер на "хранителна" компетентност.

Децата прекарват все повече часове на ден в детската градина или училището. Там те получават знания за храната и храненето. Хранителните навици, "вкусовото" образование, кулинарната практика и осведомеността за културното наследство се изграждат и обогатяват в ежедневната работа в детската градина и училището. Неизменна е връзката между темите за храната и храненето в обучението в детските градини и тези за здравето, устойчивостта, регионалното развитие и кулинарната традиция. Налице са както възможности, така и предизвикателства, пред персонала на детската градина, за да се справи с тази нарастваща отговорност.



Раздел 1 – Качеството на храната в детските градини е работа в екип

Престоят на децата в детската градина включва хранене по меню: закуска, обяд, междинни хранения и напитки. Но не само хранителната стойност и качество на предлаганата храна са важни при формирането на подходящо поведение на децата при хранене, но също така и атмосферата в детската градина, междукултурната

комуникация, педагогическата работа и др.

Това, което се счита за добро и с високо качество, зависи от фокуса. Могат да се дефинират различни участници във веригата по предоставяне на храни и напитки в детските градини, които имат различни роли, очаквания, желания и възможности.

На следващата илюстрация са представени тези участници. Всички те имат различни разбирания за това какво означава "добра храна" в детската градина. Познаването на тези очаквания е първата стъпка към оптимизиране на качеството на храната и хранителната култура в детската градина.



Персоналът на детската градина може да бъде движещата сила за създаване на екип, отговорен за храненето в детското заведение. Опитът показва, че екипът най-често се състои от пет до осем участника. При първоначалната среща на този екип е полезно да се съберат и обсъдят очакванията и целите на всички членове.

Полезни въпроси за обсъждане, за да се постигне по-добро разбиране (може да се обсъди на срещата на екипа):

- Как може да се повлияе върху избора на доставчик?
- Могат ли всички членове да изразят желанията си?
- Дали тези желания са изпълнени?
- Доколко офертата за храна и напитки е въведена в педагогическата концепция на детската градина?

Глава 2 – Определете и преследвайте реалистични цели

Детската градина предоставя отлична възможност за устойчива промоция на здравето, тъй като всички деца от съответните възрастови групи са достигнати. Персоналът на детските градини играе ключова роля за подобряването качеството на храната и развитието на хранителни навици поради специфичните и директни взаимоотношения между персонала на детската градина и децата и връзката, която те осъществяват с

техните родители. Те могат да се превърнат в инициатор за създаване на стандарти за здравословно хранене, като част от учебната програма, както и популяризирането на устойчивата култура на хранене.

4 стъпки да се подобри храната в детската градина

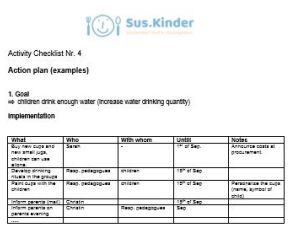
1. Инициирай и създай екип, отговорен за храната, който да провежда регулярни срещи (напр. 3 пъти на година)
2. Обсъждайте очакванията, приемайте разнообразието и определете общи цели (пример има в Модул 2)
3. Създайте план за действие и изпълнима рамкова програма.
4. Редовно преглеждайте стандартите, новостите по време на срещи на екипа.



“Мотивацията те кара да започнеш. Навикът е това, което те поддържа да продължаваш" - Джим Раян

Планът за действие е подробен план, който очертава действията необходими за постигане на вашите цели. При изготвянето на планове за действие съществуват ръководни стъпки, които трябва да се следват, за да се гарантира успех.

Най-напред съберете максимален брой идеи, как да бъде постигната конкретна цел. След това изберете заедно най-обещаващите идеи / действия. Табличният план за действие улеснява планирането и дава обща представа за поетапните ви стъпки. Действията трябва да са ясни и приложими, а не само неясни идеи или хрумвания. За всяка стъпка на действие трябва да стои името на един / няколко човека от екипа ви, отговорен за храненето в детската градина. В следващите контролни списъци ще намерите примерен план за действие и шаблон за изработване на план за вашата детска градина.


Sus.Kinder

Activity Checklist Nr. 4

Action plan (examples)

1. Goal
ex. children drink enough water (increase water drinking quantity)

Implementation

What	Who	With whom	Until	Notes
Buy new cups and new small cups, children can use alone	Sarah	-	15th of Sep.	Announce costs at procurement
Develop drinking rituals in the groups	Resp. pedagogues	children	15th of Sep	
Paint cups with the children	Resp. pedagogues	children	15th of Sep	Personalize the cups (name, symbol of group)
Inform parents (mail)	Chrstn		15th of Sep	
Inform parents on parents evening	Chrstn	Resp. pedagogues	Sep	
...				

[Контролен лист: Примерен план за действие (docx - 75kB)]

[Контролен лист: Шаблон за план за действие (docx - 73kB)]

Съвет: Структурните промени, които се внедряват в ежедневните задачи, изискват по-дълъг срок на изпълнение, за да се постигнат видими резултати.

Глава 3 – Възможности за включване и сътрудничество с всички участници

Някои възможности за сътрудничество с повече заинтересовани страни с цел да се подобри начина на снабяване с хранителни продукти и качеството на храната в детските градини включват:

- Покана за среща – покани готвачи, кухненски персонал да се дискутират теми, свързани с приготвянето на храната за децата.
- Екскурзии до ферми, фермерски пазари, кухни и под.
- Дегустации на храна с участието на производители и родители.
- Градинарство с родители.
- Събиране на реколтата във ферма.
- Научни събития, посветени на подобни теми, с участието на публичната администрация и много други.

Visit on Bio-Farm Schörkhofer, Youtube-link: **https://www.youtube.com/watch?v=E2lB9nulsEE**

Visit in Bakery Mattighofen, Youtube-link: **https://www.youtube.com/watch?v=G2Q2DtLoqAg**

Apple jus-production, Youtube-link: **https://www.youtube.com/watch?v=5Q-Gfgkb4g8**

Раздел 3 – Какво може да се направи: сфери на действие, когато говорим за храната в детската градина?

В този раздел ще науча:

1. добри практики в храненето в ранна детска възраст.
2. за връзката между здравето на децата, храната, която консумират, околната среда и климата.
3. как да създам насоки за внедряване на програма за здравословна и устойчива храна в детската градина.

Въведение:

Ранната детска възраст е определяща при формирането на предпочитания към определени храни, както и при създаването на хранителни навици. Много фактори повлияват на хранителния прием и хранителния статус на малките деца, а най-важните са разнообразието на консумираната храна, родителското моделиране, похвала или награда при консумация на определена храна и поведението на връстници. Обучението в здравословно хранене в ранна детска възраст трябва да бъде приоритетно, защото допринася за начина на живот на всяко дете.



Детските градини играят ключова роля в развитието на модели за здравословно хранене у децата. Те са едни от най-функционалните среди за хранене, защото децата прекарват по-голямата част от деня в тях. Кухнята и помещението за хранене са място за учене и интеграция - преди и след съвместната работа, където могат да се

изучи връзката между здравето на децата, храната, която те консумират, околната среда и климата.

Глава 1 – Добри практики в предоставянето на храна в детските градини

Ранната детска възраст е етап, в който образованието може да окаже най-голямо влияние върху развитието на децата. Подробна информация може да се открие на сайта на **Изпълнителната агенция за образование, аудио-визия и култура** (ECEC), която обяснява пред какви предизвикателства са изправени европейските страни, какво можем да научим един от друг и какви нови решения могат да бъдат разработени, за да се отговори на нуждите на най-младите членове на обществото, особено когато става въпрос за храната, която консумират. Има много проучвания, които доказват ролята на храненето в холистичното развитие на децата.

Равнището на детското затлъстяване, както и други заболявания, свързани с храненето и храните, се увеличават в Европа. Днес хранителната култура на децата е повлияна от много фактори като увеличаване на потреблението на рафинирани и високо преработени храни, бързото хранене, а също така се отделя специално внимание и на рекламата на храните с целева аудитория деца. Ето защо е важно да се изгради устойчива хранителна култура още в ранна детска възраст.

Устойчива храна, според **Комисията за устойчиво развитие**, е храната и напитките:

- които са безопасни, здравословни и с висока хранителна стойност за консуматорите и се предлагат в магазини, ресторанти, училища, болници и т.н.;
- включват нуждите на по-бедни социални групи;
- осигуряват жизнеспособен начин на живот за земеделските производители, преработвателите и търговците на дребно, чиито служители работят в безопасна и хигиенна работна среда;
- при производството и преработката им се спазват биофизичните и екологичните ограничения, като същевременно се намалява потреблението на енергия и подобрява се околната среда и се спазват най-високите стандарти за здраве и хуманно отношение към животните, съвместими с производството на достъпна храна за всички сектори на обществото;
- които подкрепят икономиките на селските райони и разнообразието на селската култура, като се акцентира върху местните продукти, които минимизират разстоянието, което хранителните продукти пътуват до крайния потребител (т.нар. хранителни мили).



Списък с добри практики в Европа и извън нея може да откриете **Модул 1 Ресурси, Допълнителни материали**, които показват интереса на съвременното общество към темата за устойчивото потребление на храна в ранна детска възраст.

Взаимовръзки

Взаимовръзката между здрави деца, изборът на храни и хранителни продукти, околната среда и климата са от съществено значение за силните местни хранителни системи. Програмата за образование по хранене трябва да

направи връзката между местните хранителни системи, обучение по градинарство, детската градина и да допринесе за развитието на устойчива хранителна култура и навици за здравословно хранене в ранна детска възраст.

Връзката между перспективите за околната среда и образованието може да се постигне чрез изграждане на мрежи между различни заинтересовани страни. Чрез повишаване на знанията на децата относно въздействието на производството на хранителните продукти върху околната среда и включването им в процеса от производството до консумацията на храни, "от продукта до чинията", ние им помагаме да разберат какво и как се храмин и какво е въздействието, което този процес оказва върху личното здраве на човека и околната среда (напр. хранителни отпадъци, вегетарианска храна, която има много по-ниски емисии на CO2 и т.н.). Децата и родителите могат да участват и в подготовката и представянето на храната. Детските градини могат да допринесат за създаването на по-добра дистрибуторска мрежа от местни производители. Има много примери и много от тях са илюстрирани в **Модул 5**.

Глава 2 - Предприемане на действия: модели за здравословно хранене

Поради научно установената връзка между хранителния режим и редица хронични заболявания Световната Здравна Организация насочва своите действия към превенция, започвайки още от преди раждането, с цел да се подобри хранителния статус по време на всички етапи от жизнения цикъл на човек. Здравословното хранене пряко влияе върху растежа и развитието и допринася за качеството на живот. Установяването на моделите за здравословно хранене в ранна възраст осигурява критична основа за добрите хранителни навици при възрастните хора със здравни, социални и финансови ползи за хората, семействата и обществото.

Повече от 90% от децата в Европа посещават детски градини и следователно тези детски заведения са важна социалната среда, която оформя хранителни навици и може да играе определяща роля за тяхното формиране и промяна към здравословно хранене.

Различни културни и социални фактори влияят върху избора и потреблението на храна. Промяната на установените хранителни навици е трудна, като от съществено значение се явява обучението на децата относно моделите на здравословно хранене и свързаните с тях избор, подготовка и умения за приготвяне на храна.

Детските градини и училищата трябва да обучават децата по теми, свързани с храната и храненето. Програмите за обучение е необходимо да предоставят възможности за развиване на практически умения, свързани с отглеждането, избора, съхранението, подготовката, готвенето и сервирането на храна.

Европа е мултикултурно общество с голямо разнообразие от храни и модели на хранене, които отразяват различни културни, етнически и духовни традиции. Програмите за здравословно хранене трябва да отразяват това културно многообразие по отношение на храната в рамките на своите общности и да предоставят възможности на децата да развиват и подобряват своята оценка на това разнообразие.

Учебната среда включва установяване на часови диапазони за прием на храна (закуска, сутрешен плод, обяд, следобедна закуска, вечерно ястие) и безопасно и удобно място за консумация на храна. Възможността за приятни социални и културни взаимодействия, докато се хранят в приятна релаксираща среда, насърчава децата да развиват здравословни хранителни навици и намалява вероятността от отказ за прием на храна.

Повече информация може да откриете в **Модул 2** и **Модул 4**

Предизвикателства пред здравословното хранене в ранна детска възраст:

- Разнообразие на менюто
- Среда на хранене
- Ролеви модел на хранене
- Набиране на средства / Специални събития и т.н.

Решения за здравословното хранене в ранна детска възраст:

- Създай и поощтри последователна политика на здравословно хранене.
- Създай информационни материали: табла, постери, брошури.
- Включи послания за здравословно хранене като част от планирана програма или дейности.
- Следвай разделението на отговорностите (при хранене вие решавате какво и кога, а детето решава колко)



Глава 3 – Насоки за здравословна и устойчива хранителна програма в детската градина

Какво означава?

- **Устойчива храна** е тази, която се произвежда, преработва, купува, продава и консумира по начини, които осигуряват социални ползи, допринасят за развитието на местните икономики, създава работни места и гарантира прехраната, и подобрява здравето и разнообразието както на растенията, така и на животните, отглеждани в стопанства и в естествени местообитания), подпомага опазването на природните ресурси като вода и почва и допринася за справяне с изменението на климата.
- **Здравословно хранене** е балансирана консумация на храна, която осигурява необходимите хранителни вещества на организма. Тези незаменими хранителни вещества включват 9 аминокиселини. Аминокиселините се съдържат в: белтъците, някои мастни киселини, (съдържащи се главно в растителните мазнини), витамините и минералните вещества. Храните доставят също веществата, източници на енергия за организма – белтъци, въглехидрати и мазнини. Храните, особено тези от растителен произход, са богати източници на биологично активни съединения, които не са хранителни вещества, но оказват влияние върху здравето на човека. Пълноценното хранене изисква консумация на разнообразна храна. Това може да се постигне, като в диетата се включат храни от различните хранителни групи. Препоръчително е в отделните дни да се избират различни представители на тези групи. При децата количеството на консумираните храни е по-малко. При бременните или кърмещите жени, старите хора които са с високи физически натоварвания, или други различни заболявания, диетите може да са различни и трябва да съответстват на специфични изисквания за съответното състояние.

Моля, проверете препоръките и насоките по отношение на храненето, публикувани от здравните институции във вашата страна.

- **Здравословни хранителни навици** се отнасят до редовен и здравословен прием на разнообразни храни и ограничаване на количеството на силно преработените храни. Здравословно хранене ви доставя всички необходими хранителните вещества, за да поддържате здравето си, да се чувствате добре и да имате енергия.
- **Здравословна среда за хранене** е тази, която осигурява на децата необходимите храни и напитки, учи ги чрез последователни и точни послания за добро хранене и създава у тях здраволовна култура на хранене. Персоналът на детската градина и родителите са ролеви модели, които имат огромно влияние върху тази среда. Като демонстрират здравословно хранене, те помагат на учениците да разберат защо е важно да се консумират здравословни храни и напитки.

Примерни насоки за създаване на програма за здравословно и устойчиво хранене в детската градина:

- Създайте координирана политика на хранене, която насърчава здравословното хранене чрез уроци в класната стая, поддържаща среда за хранене и богато обучение на открито (**Модул 1**).
- Разработете образователна програма, свързана с храната, която полага основите на здравословното хранене, препоръчва здравословно хранене и дава приоритет на повишената дневна консумация на плодове и зеленчуци и здравословно тегло. Подпомагайте честото пиене на вода (**Модул 2**).
- Безопасността на храните включва правилното управление на хранителната система "от фермата до масата", включително фазите на транспортиране, подготовка и съхранение, с цел да се сведе до минимум рискът от заболявания, свързани с храните. По-голямата част от процеса е обект на законодателството. Необходима е и подкрепа за деца, които имат хранителни алергии, непоносимост към храни или се нуждает от специален хранителен режим (**Модул 2**).
- Обърнете специално внимание на средата за обучение (**Модул 3** и **Модул 4**).
- Поощрявайте положителната комуникация и взаимоотношения със семействата, за да се повишите резултатите за здравословно хранене на децата (**Модул 4** и **Модул 5**).

“Не можем да предвидим бъдещето на децата, но тяхното образование в ранна възраст е мощен инструмент за изграждане на надежда" - Tricia Herbert, United Kingdom, Eco-intelligent education for a sustainable future life, The contribution of early childhood education to a sustainable society, Paris, UNESCO, 2008

Ключови действия

1. **Създай "екип по храненето" в твоята градина.**

2. **Отрази съществуващите хранителни навици, правила и разпоредби с персонала на детската градина**

3. **Задай общи цели за постигане на определени стандарти, свързани с храната, която се сервира на децата, които да бъдат отразени и в педагогическата работа.**

4. **Създайте план за действие и изпълнима рамка за действие.**