

Course content

“Устойчива храна в детските градини”



Авторско право

© Copyright 2016 - 2018 the SusKinder Consortium

Всички права запазени.



Този документ е лицензиран за обществеността по международен лиценз Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Този лиценз ви дава право да копирате, разпространявате и надграждате това съдържание с некомерсиална цел при условие, че посочите неговия автор: партньорските организации по проект SusKinder , както и да лицензирате създаденото от вас ново съдържание при идентични условия.



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не следва да се счита за подкрепа на

нейното съдържанието, което отразява само възгледите на нейните автори, и Комисията не може да бъде отговорна за употребата и приложението на съдържанието на публикацията.

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 броят 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)



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.



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

Допълнителни ресурси:

www.kontakt-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

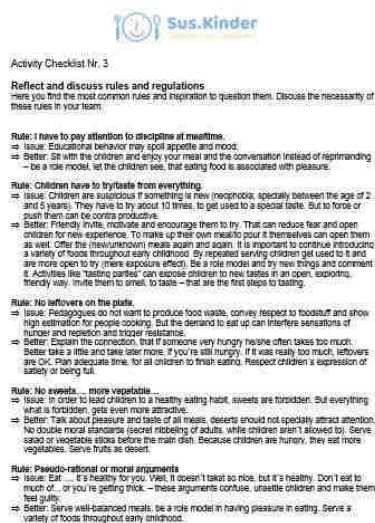
Има много възможности как по забавен начин да бъде представена темата за храната. Напр. какво е добро за мен, за природата, за климата? В Модул 2 ще намерите много полезна информация и съвети как може да бъде повишено качеството на храната в детските градини. Разбира се, не трябва да подхождаме към драстични 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?
- Кой са ползите и недостатъците да се спазва това правило?

Подмяната на остарели правила може да постави ново начало.



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 степен 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 раздел 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.

Деца 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, межкултурната

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.

„участници“ и техните очаквания



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. Иницирай 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.

 Activity Checklist № 4
Action plan (examples)

1. Goal
to increase drink enough water (increase water drinking quantity)
Implementation

DATE	WHO	WHAT ACTION	HOW OFTEN	HOW
2018-10-10	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-11	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-12	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-13	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-14	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-15	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-16	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-17	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-18	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-19	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking
2018-10-20	Teacher	to increase water drinking	once a day	to increase water drinking

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 снабвяване 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](#) (ЕСЕС), 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 хранителни 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 хранят 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 поощри 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 хранителни 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 здравословна 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 нуждае 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 повишат 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 своята 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.**

Модул 2 – Как да повишим качеството и да направим храната по-устойчива?

Съдържание на модула:

Раздел 1: Основи на детското хранене

Раздел 2: Съставяне на меню и приготвяне на храната в детската градина

Раздел 3: Как да приготвим здравословна храна в детската градина?

След завършването на този модул ще науча:

1. Какви са нуждите на бебетата, малките деца, децата в начално училище и какви проблеми имат да предизвикват нездравословните хранителни навици?
2. Как се приготвят закуска, обяд и следобедна закуска в детските кухни и градини или в кетъринга?
3. Какво означава устойчива и здравословна храна, как да разработим планове с кухненския персонал или как да преговаряме с доставчика на храна, за да разработим стъпка по стъпка промените в поръчката на хранителни продукти и планирането на седмичното меню в посока устойчивост?



Раздел 1 – Основни принципи на детското хранене

В този раздел ще науча:

1. какви са изискванията за здравословно хранене на децата от различни възрастови групи?
2. как да поставим основите на здравословен и устойчив избор на хранене?
3. да определям индивидуален дневен калориен прием и как се променя енергийния баланс през деня?

Въведение

Когато децата харесват да се хранят в семейството или в детската градина, съвсем естествено те развиват балансирано хранително поведение. Основното правило гласи, че възрастните определят какво да бъде сервирано на масата, но детето решава колко да изяде от това. Ако стимулираме вкуса, бихме получили или реакция на приемане, или такава на отхвърляне на предложената храна. Затова е важно как родителите и учителите презентират храната. Разбира се, всяко дете се развива индивидуално, затова и леките отклонения от предложените стойности не е проблем, а по-скоро те са оптимален минимум за развитието на детето.

Въз основа на научното познание са разработени основни правила какво да съдържа дневното меню на децата в детските заведения. Те служат като основа за създаване на съдържателен план, когато менюто се приготвя на място в детския център или за оценка на доставчика, ако храната се доставя от външен източник.



Глава 1 – Набавяне на хранителни вещества според индивидуалните референтни стойности и в зависимост от възрастовата категория

Световната здравна организация (СЗО) публикува [общи препоръки за здравословно хранене](#).

СЗО препоръчва:

- приоритизиране на кърменето при бебетата;
- разнообразно хранене;
- повишени количества на плодове и зеленчуци;
- умерени количества на мазнини и масла;
- минимални количества на сол и захар.

В допълнение, СЗО е разработила „[Политика за храни и хранене в училищата](#)“ (на английски език)

Тези общи препоръки са доразвити и конкретизирани в почти всички страни от ЕС на национална основа. Например, [Германското дружество за хранене \(DGE\)](#) е поело тази задача в Германия и е издало препоръки за детските центрове за дневни грижи и училищата, които са обобщени в стандарта за качество на брошурата за хранене в центровете за дневни грижи за деца. За повече информация посетете: <https://www.schuleplusessen.de/startseite/> (на немски език).

Референтните стойности

Министерството на здравеопазването в България е публикувало "Препоръки за здравословно хранене":

- Преди и по време на бременност и при кърмене: [ТУК](#)
- При кърмачетата: [ТУК](#)
- На деца от 3 до 6 години: [ТУК](#)
- На учениците от 7 до 19 години: [ТУК](#)
- На възрастни: [ТУК](#)

Глава 2 – Избор на храни при подрастващите

Балансирано хранене

За да се осигурят всички основни хранителни вещества, е необходимо голямо разнообразие от храни. Ето защо хранителният режим трябва да бъде възможно най-богат. Друг определящ фактор е и количеството приемана храна на ден.

Балансираното хранене при децата е свързано с приготвянето и поднасянето на функционални храни с висока биологична стойност. Биологичната стойност на всеки продукт се определя от степента на съответствие на химичния му състав на формулата на балансираното хранене. Балансираното хранене се намира в тясна зависимост от потребностите на децата в различна възраст от енергия и различни хранителни вещества.

Кои са най-важните и биологично стойностни продукти за децата?

Млякото съдържа пълноценни белтъци, мазнини и особено минерални вещества и витамини, така необходими за растящия организъм. От **млечните продукти** изключително ценна е изварата. В нея се съдържа голямо количество белтък, богат на незаменими аминокиселини, намиращи се в балансирано съотношение помежду си.

Месото и месните продукти също спадат към групата на богатите на белтък храни, добре балансирани по аминокиселинен състав. Особено във възрастта след 3 години, приемането на месо от децата се увеличава, защото то съдържа 14-20 процента пълноценен животински белтък.

Децата задължително трябва приемат **риба и рибни продукти**. Биологичната стойност на белтъка, съдържащ се в рибата, се доближава до този на месото. От друга страна, рибният белтък се смилва по-лесно и се усвоява по-бързо от организма в сравнение с месото от домашните животни. В рибната мазнина се съдържат значителни количества витамин А и почти всички полинаситени мастни киселини. Всяко дете трябва да приема поне един път седмично риба.

Яйцата и яйчните изделия са много ценен продукт за децата. Освен пълноценни белтъци, яйчният жълтък съдържа много мазнини и фосфатиди, значително количество желязо, лесноусвояем калций, фосфор, а също така и витамините А и D.

Хлябът, брашното, тестените изделия, бобовите храни и сладкарските изделия са храните, чието основно предназначение е да снабдяват организма с енергия. Хлябът е беден на аминокиселините лизин и треонин, но е богат на минерални соли и витамини от групата В. За децата е добре да приемат пълноценен хляб – типов или пшеничено-ръжен, наред с белия хляб : пълнозърнест хляб 50-100 г и бял хляб 50-100г. на ден. Фасулът, грахът и лещата са богати на растителни белтъци, минерални соли и витамини. Именно поради това те са ценна храна за растящия организъм.

От **мазнините** голямо значение за храненето на детето има млечното масло поради неговото лесно смилане и пълно усвояване. Полезни са и растителни масла, съдържащи в значително количество полиненаситени мастни киселини /линолова и линоленова/, фосфатиди, фитостерини и мастноразтворими витамини.

Зеленчуците са източник на ценни хранителни вещества за детето и са необходими за нормалното функциониране на храносмилателния апарат и правилното протичане на обменните процеси.

Плодовете имат изключително голямо значение за храненето на децата. Плодовете имат приятни вкусови качества и са основни източници на витамин С и Р, органични киселини, минерални соли и микроелементи. Тяхното използване при храненето на детето е абсолютно необходимо през всички сезони на годината.

Препоръки за здравословно хранене на децата и учениците

Храната може да допринесе за здравето, растежа и развитието на децата, ако спазват следните препоръки:

1. Осигуряването на децата пълноценна и разнообразна храна.
2. Включване на зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.
3. Ежедневно консумиране на разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.
4. Ежедневна консумация на мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.
5. Избор на месо с намалено съдържание на мазнини, замествайте често месото и маесните продукти с риба или бобови храни.
6. Ограничаване общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.

7. Намаляване приема на захар, захарни и сладкар-ски продукти от децата, също така безалкохолни напитки, съдържащи захар.
8. Ограничена употреба на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата.
9. Достатъчен прием на вода и течности.
10. Приготвяне и съхраняване храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.
11. Включвайте децата в приготвянето на храната.
12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден

Глава 3 - Дневен прием на храна

Препоръчителна е петкратна консумация на храна на ден. Основни хранения - закуска, обяд и вечеря и две студени междинни хранения предиобед и следобед. В допълнение, през деня трябва да се пие достатъчно количество течности. В зависимост от възрастта от 800 ml до 1.5 литра са препоръчителните нива на прием на течности. Редовната консумация на храна през целия ден не води до увеличаване на нивото на кръвната захар и децата имат по-добра производителност и концентрация. Ястията се допълват взаимно и дават оптимална енергия на детето за целия ден.

Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене



5-кратен хранителен прием при целодневно хранене в детската градина и вкъщи

Редовната консумация на храна предотвратява приема на големи количества наведнъж и допринася за по-доброто храносмилане. Пропорционално енергийният прием на децата трябва да бъде най-общо разделен както следва:

- 25 % на закуска като 1-ви прием за деня
- 10 % предиобедна подкрепителна закуска
- 30 % обяд
- 10 % следобедна подкрепителна закуска
- 25 % вечеря

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Препоръчителни количества на консумация на храни според възрастта на детето

Раздел 2 – Менюто в детската градина

В този раздел ще науча:

1. за различните системи за обществено хранене
2. как да създам здравословно меню
3. как да преговарям с доставчиците за качествени хранителни продукти

Въведение:

Приготвянето на храна в дестките заведения вавари според наличното оборудване. Повечето детски градини в България разполагат със собствени кухни и кухненски персонал, където на място се приготвя храната за деня. Значително по-малко са детските заведения, които разчитат на външен кетъринг. Независимо от ситуацията, кухните, специализирани в приготвянето на храна за деца, трябва да организират дейността си в посока предоставяне на здравословно и устойчиво меню.

Менюто в детската градина включва от 3 до 5 хранения на ден. Глава 2 дава идеи за избор на здравословна храна и хранителни продукти.



Глава 1 - Общ поглед върху различните системи на хранене

В допълнение към качеството на предлаганата храна, начинът на приготвяне на отделните ястия е също от значение. Опитът показва, че храната е най-вкусна, когато се приготвя на място за директна консумация и се влагат внимателно подбрани съставки. Храната, доставяне чрез кетъринг, в повече случай, изисква притопляне

на място. Това често води до промяна на консистенция и загуба на важни хранителни вещества.

Технологиите за производство и дистрибуция от типа системи за замразяване (напр. cook & chill) предпазват състава на вложените продукти и следва да бъдат предпочитани като метод за приготвяне на храната от външен кетъринг.

Видове кухни:

Централизирана кухня – храната се приготвя на място в детската градина.

Смесена кухня – някои от продуктите са прясно приготвени, а някои са преминали предварителна обработка.

Регенерационни системи – приготвената храна се охлажда и се притопля непосредствено преди сервиране (Cook & Chill).

Топла кухня - Предварително приготвената храна се доставя топла от доставчика и се сервира за директна консумация в детското заведение.



Глава 2 - Планиране на менюто

Балансирано планиране на дневното и седмичното меню и разнообразие от хранителни продукти

Правилното хранене и възпитание на децата са двете най-важни осъзнати задължения на родителите. С раждането на детето започват и грижите за неговото хранене, от което зависи здравето, растежа и развитието му.

Възрастта от 3 до 7 години е особено подходяща за създаване на здравословен модел на хранене, тъй като децата подражават на възрастните и са в период на изграждане на своите хранителните навици.

Неблагоприятни последици за здравето на децата оказват недохранването, прехранването, а също така и небалансираното хранене.

Показатели за адекватно хранене на децата са стойностите на ръста на детето за съответната възраст и теглото

му съобразно него.

Всеки, който има оношение към грижата за децата, влияе върху изграждането на здравословни хранителни навици у тях, което е от особена важност за създаване на здравословен модел на хранене в зряла възраст.

Наредба 2 от 7.03.2013 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години в детските заведения и детските кухни

Наредба 6 от 10.08.2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения

Наредба 9 от 16.09.2011 г. за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения, училищните столове и обектите за търговия на дребно на територията на училищата и на детските заведения, както и към храни, предлагани при организирани мероприятия за деца и ученици (Загл. доп. - ДВ, бр. 60 от 2012 г., изм., бр. 85 от 2015 г., в сила от 3.11.2015 г.)

Наредба за изискванията към храните на зърнена основа и към детските храни, предназначени за кърмачета и малки деца



Закуска

Първото хранене в детската градина е закуската. Проучване на европейско ниво посочва два основни начина на предоставяне на първото хранене за деня: дневният център предлага балансирана закуска или детето си носи в кутия домашно приготвена храна. Ако детското заведение подготвя закуската, тя трябва да бъде пълноценна и здравословна. Ако закуската се осигурява от родителите, добре е детското заведение да предостави списък с препоръчителните храни спрямо възрастта на детето.

Закуската е основното и най-важно хранене за добро начало на деня, защото:

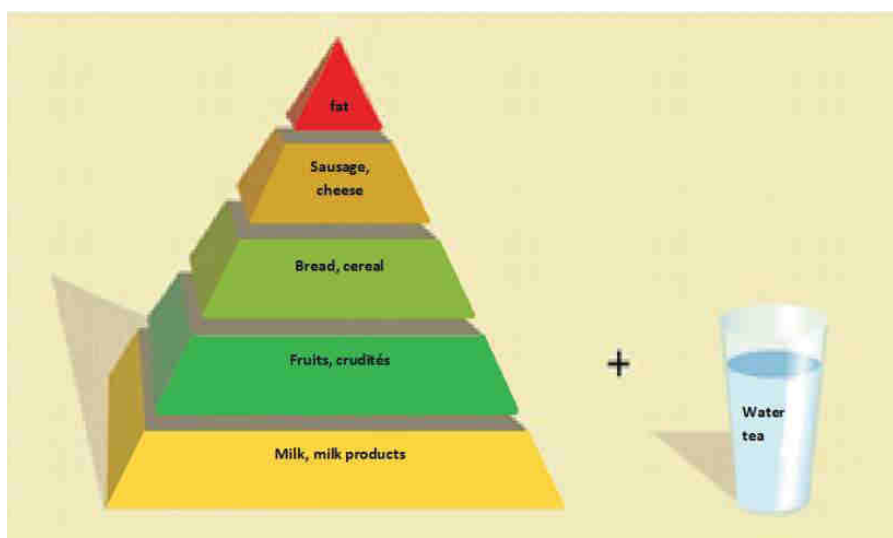
- енергийният запас е запълнен.
- подпомага производителността и концентрацията.

- без или с нездравословна закуска, децата могат да бъдат уморени, неконцентрирани и бавни.



4-те стъпки за здравословна и балансирана закуска:

- напитки, напр. вода или билков чай
- зърнени продукти, напр. пълнозърнест хляб или мюсли
- плодове и зеленчуци, напр. ябълка, банан, домати, моркови, краставици
- мляко и млечни продукти (кисело мляко, сирене или извара) да се консумират по-пестеливо



Source: OptimiX (www.fke-do.de)

Идеи за закуска:

- Мюсли с мляко и плодове
- Пълнозърнест хляб със сирене и зеленчукови пръчици, плодове и 1 чаша мляко
- Пълнозърнест тост със сирене и нарязани плодове, 1 чаша сок
- Зърнени храни с кисело мляко и сушени плодове, 1 чаша сок

Примерно меню за закуска в детска градина в България:

- юфка с масло и сирене
- печен сандвич с яйце и сирене и прясно мляко
- овесени ядки с прясно мляко
- печен сандвич с мляно месо и кашкавал и нектар

Седмично меню за детска градина от 09.04.2018 до 13.04.2018

Дата	Закуска	Подкрепяща закуска	Обяд	Следобедна закуска
09.04.2018				
10.04.2018	Кус-кус с масло и сирене; Прясно мляко	Ябълка	Супа със заешко месо; Плъхия от картофи; Къпролу; Компот	Сандвич с масло и мед; Айрян
11.04.2018	Закуска компле; Чай	Круша	Супа от зрял фасул; Задушена риба със зеленчуци; Портокал	Бисквитена торта; Кисело мляко
12.04.2018	Сандвич родолска закуска; Прясно мляко	Ананас	Крем супа от броколи; Руло "Стефани"; Ризи бизи; Компот	Пандишпан; Боза
13.04.2018	Печен сандвич с мляно месо и кашкавал; Нектар	Портокал	Супа от картофи с ориз; Пиле с прясно зеле; Краставица; Банан	Ашуре; Бисквити

Обяд

В детските заведения, в които престоят на децата е до вечеря, хранителният режим е четирикратен и включва сутрешна закуска, обяд и две подкрепителни закуски - преди и след обяд. Храната в заведенията по чл. 1 се предлага по предварително изготвени дневни и седмични менюта, разработени в съответствие с изискванията на **Наредба 6 за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения**. Менютата се изготвят с участието на медицински специалист и/или технолог по хранене.

Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и картофи;

2. зеленчуци;
3. плодове;
4. мляко и млечни продукти;
5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

Приемът на зърнени храни и картофи се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в основните хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевица) и/или картофи;
2. включване на пълнозърнести продукти (пълнозърнест хляб, хлебни, макаронени и тестени изделия от пълнозърнесто брашно, овесени ядки, жито, елда, просо и др.) най-малко в четири хранителни приема седмично. Предлаганите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с ниско съдържание на мазнини, сол и/или захар.

Приемът на плодове и зеленчуци се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 300 грама зеленчуци и плодове за децата на възраст от 3 до 5 години и 350 грама за децата на възраст от 5 до 7 години, при целодневно хранене.

Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 350 грама кисело или прясно мляко и на най-малко 25 - 30 грама сирене и/или кашкавал при целодневно хранене;
2. включване на кисело мляко като компонент на закуска, подкрепителна закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и/или с добавени нарязани пресни плодове, сушени плодове, сок от плодове;
3. включване в менюто на прясно мляко като напитка или като компонент в пюрета, супи и десерти.

Месото и месните продукти трябва да отговарят на следните изисквания:

1. месото да е без видими тлъстини, сухожилия и кости;
2. птичето месо да е без кожа;
3. мляното месо да е с ниско съдържание на мазнини (не повече от 12,5 % от общата маса) и ниско съдържание на сол (не повече от 1,5 % от общата маса); да се предпочита мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо телешкото месо да е най-малко 60 %;
4. месните продукти да съдържат висококачествен месен белтък, с ниско съдържание на съединителна тъкан; 5. месните продукти да са с намалено съдържание на мазнини (за малотрайни колбаси не повече от 16 %, а за трайните колбаси не повече от 26 % от общата маса) и намалено съдържание на сол (за малотрайните колбаси не повече от 1,5 %, за трайните колбаси не повече от 2,2 % от общата маса).

Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни полуфабрикати (кебапчета, кюфтета, кърначета, наденици и др.). Не се допуска предлагане на колбаси като основни ястия.

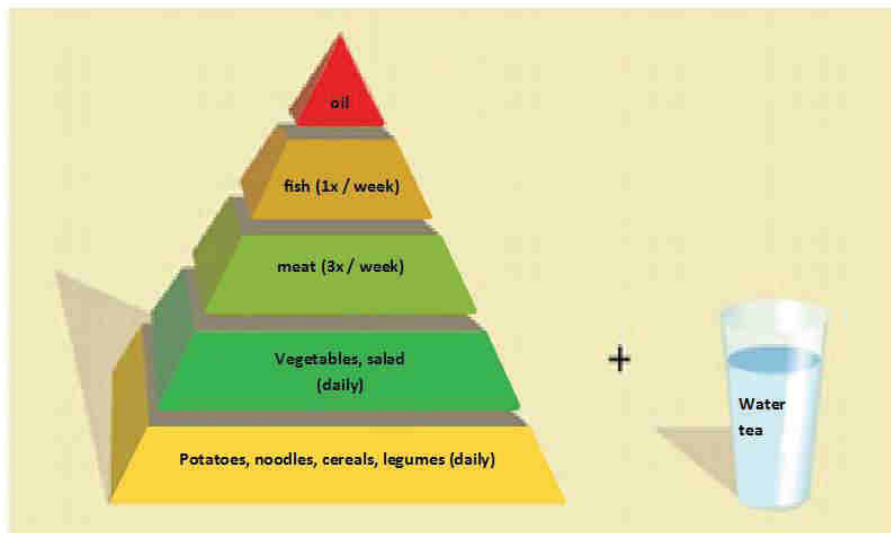
В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично. Риба се предлага също като рибена чорба и като компонент на сандвичи.

Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е прясна, по изключение замразена и/или консервирана;
2. да се предлага без кости;
3. консервираната риба да е с ниско съдържание на сол.

В менюто се включват за консумация пресни яйца, съхранявани при хладилни условия, в срок на годност съгласно чл. 13 от Регламент (ЕО) № 557/2007 на Комисията от 23 май 2007 г. за определяне на подробни правила за прилагане на Регламент (ЕО) № 1028/2006 на Съвета относно стандартите за търговия с яйца (ОВ, L 132, 24.5.2007 г.).

Бобови храни (боб, леща) се включват в менюто един до два пъти седмично.



Ресурс: OptimiX (www.fke-do.de)

Концепцията на OptimiX описва обявената пирамида за седмичното хранене, както е показано по-горе. Тя привежда диетичния план за седмицата в кратка форма: ежедневно включване на зеленчуци + натурален ориз, пълнозърнеста юфка или картофи, 2-3 пъти седмично месо (70 g) и 1-2 пъти седмично риба (70 g).

Следобедна закуска

Предложете на децата напитки. Приемът на течности се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

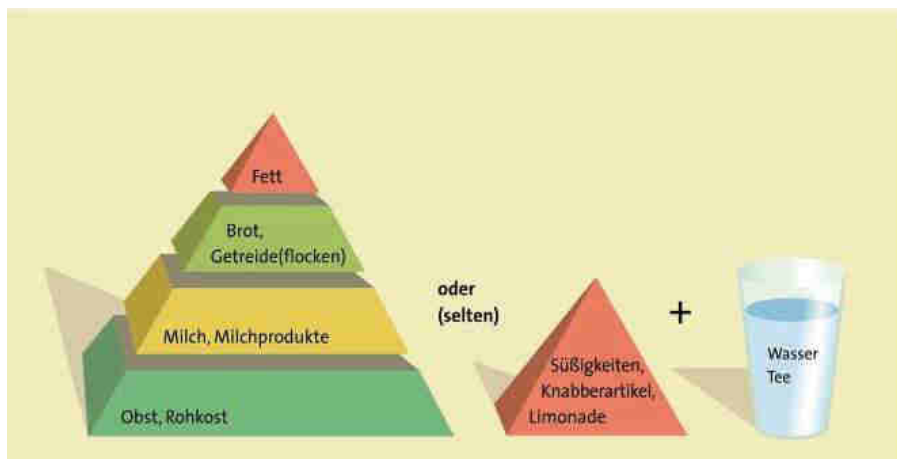
1. питейна вода, бутилирани ниско минерализирани натурални минерални води, със съдържание на флуор до 1,5 мг/л, изворни и трапезни води;
2. 100 % натурални сокове от плодове и зеленчукови сокове;
3. плодови и плодово-зеленчукови нектари, в които общото съдържание на моно- и дизахариди не превишава 20 % от общата маса на продукта;
4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодови и билкови чай;

Водата и другите напитки се предлагат с умерена температура, редовно, през целия ден.

Следобедната закуска се сервира между 3 и 4 часа следобед, за да осигури необходимо времево отстояние от предходно и предстоящо хранене.

Какво включва следобедната закуска:

- Плодове
- Зеленчукови пръчици
- Зърнени закуски и тестени изделия
- Мляко и млечни продукти с плодове
- Подходящи напитки



Ресурс: OptimiX (www.fke-do.de)

Допълнителна информация:

Концепция Optimix

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/kleinkinder/essen-und-trinken/>

Идеи за кутия със закуска:

<http://www.familienkost.de/kindergartenfruehstueck.php>

Брошура на Института за хранене на децата: препоръки за хранене на деца и юноши:

[www.fke-do.de/index.php?module=shop_articles&index\[shop_articles\]\[action\]=details&index\[shop_articles\]\[data\]\[shop_articles_id\]=11&ion=6](http://www.fke-do.de/index.php?module=shop_articles&index[shop_articles][action]=details&index[shop_articles][data][shop_articles_id]=11&ion=6)

Глава 3 – Детска градина без кухненски персонал

Дали храната се приготвя на място в детското заведение или се доставя от кетъринг фирма компромис с качеството не съществува. Сред основните причини за избор на кетъринг в детските градини от страна на дадена община са оптимизация на разходите и невъзможност да се подмени морално остарялото оборудване в кухните на детските заведения.

Кетърингът е ежедневно приготвяне и доставка на готова храна за нуждите на дадена детска градина и се възлага от общината, в която попада детското заведение. Ежедневното изхранване на децата включва сутрешна закуска, обяд и следобедна закуска и обяд на непедагогическият персонал, с храни описани подробно в листа с асортимент, предоставен от кетъринг доставчика.

Приготвянето и доставката на храната се извършва при спазване на изискванията на Закона за храните и свързаните с него подзаконовни нормативни актове, Закона за здравето, Наредба №5/25.05.2006 г. за хигиената на храните, Наредба №9/21.03.2005 г. за условията и реда за създаване и поддържане на публичен регистър на обектите с обществено предназначение, Наредба №16 за хигиенните и ветеринарно-санитарни изисквания за съхраняване на особено бързо развалящи се продукти, Наредба №23/19.07.2005 г. на МЗ за физиологичните норми за хранене на населението, Наредба №6/10.08.2011 на МЗ за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения, Наредба №9/16.09.2011 на МЗХ за специфичните изисквания към безопасността и качеството на храните, предлагани в детските заведения и училищата. Храната трябва да бъде приготвена в пълно съответствие със „Сборник с рецепти и наръчник за хранене на децата от 3 до 7 годишна възраст“ (изд. „Техника“, София, 2004 г).

Изисквания за изпълнение на поръчката:

Храната трябва да бъде приготвена в деня, в който ще се доставя в детските градини. Храната се приготвя в съответствие с одобрените от медицинската сестра и директора на съответната детска градина седмично меню, което ще се подава на изпълнителя не по-късно от последния работен ден на предходната седмица.

Одобрено от директора и медицинската сестра седмично меню ще е изготвено в съответствие с Листата с асортимент.

Доставката на приготвената храна се извършва ежедневно до детските градини по следния график:

- От 8:30 часа до 8:50 часа следва да бъде доставена сутрешната закуска ;
- От 11:30 часа до 11:50 часа следва да бъдат доставени обяда и следобедната закуска на децата и обяда на непедагогическият персонал.

В деня на доставка, до 8:30 часа, отговорно лице от персонала на всяка детската градина подава на изпълнителя окончателния брой порции за закуска , а до 9:00 часа - окончателния брой порции за обяд и следобедна закуска на децата и обяда на непедагогическият персонал, които изпълнителят е длъжен да приготви и достави през съответния ден. Броят на заявените порции зависи от броя присъстващи за деня деца по всяка детска градина.

Изпълнителят трябва да извършва доставката на приготвената храна до посочения адрес с транспортни средства, отговарящи на приложимите нормативни изисквания за транспортиране на храни. Приготвената храна трябва да бъде транспортирана в термоформни съдове до детските градини, осигурени от изпълнителя, които се връщани след освобождаването им/при следваща доставка. Когато е приложимо, закуската може да се доставя в индивидуални опаковки.

В случаите, когато съгласно заявеното от възложителя меню следва да се достави топла храна/ястие, то температурата на съответното ястие към момента на доставката трябва да е не по-ниска от 60С. Всеки вид ястие, доставяно от изпълнителя, трябва да бъде придружено от сертификат и/или друг еквивалентен документ, указващ произхода, качеството, срока на годност на ястието и условията за неговото съхранение.

При всяка доставка изпълнителят представя на възложителя още: приемо-предавателен документ и документ, в който са описани по вид и количество вложените при приготвянето на храната продукти. При доставката на хляб и други хранителни продукти, които не са били допълнително обработени от изпълнителя, следва да се представят сертификати за произход, качество, срок на годност и условия за съхранение, издадени от техния производител. В приемо-предавателния документ следва да са описани вида и количеството на всяко доставено ястие. Отговорното длъжностно лице от детската градина приема доставката чрез подписване на приемо-предавателния документ, само след като се увери, че приготвената и доставена храна отговаря на нормативните изисквания и на изискванията възложителя.



Раздел 3 – Устойчиво готвене

В този раздел ще науча за:

1. какво е устойчива храна;
2. повече информация за биологично, регионално, сезонно, честна търговия и риба от устойчив източник;
3. как да се поддържат ниски разходи.

Въведение:

Няма универсално прието определение за устойчива храна, но най-общо се приема, че това е храна, която се произвежда, преработва, транспортира, приготвя и сервира по начин, който свежда до минимум отрицателните влияния на процеса върху околната среда и увеличава положителните здравни, социални, икономически и екологични въздействия. По принцип устойчивата храна следва да отразява основните принципи на устойчивото развитие, а именно да отговори на потребностите на сегашното поколение, без да се компрометира способността на бъдещите поколения да отговорят на собствените си потребности.

Тъй като хранителната система е изключително комплексна, устойчивата храна задължително включва много различни аспекти. Свеж, сезонен, местен, биологичен, обект на честна търговия със сигурност са част от това, което може да се счита за устойчива храна, но има и много други въпроси, като например здравословно хранене, хуманно отношение към животните и т.н. Всъщност списъкът с въпроси относно устойчивата храна е неограничен и в крайна сметка определението за нея трябва да се остави на индивидуално тълкуване. В този модул разглеждаме по-подробно някои въпроси и даваме указания как да се справим с допълнителните разходи от устойчивото потребление.



Глава 1 – Биологично, местно, сезонно и защо е важно да се намали консумацията на месо

Използване на биологични продукти в обществения кетъринг е релевантна практика на устойчивата професионална кухня, която подкрепя земеделското производство и има екологичен и здравен аспект.

Биологично земеделие

Биологично земеделие е система за управление на земеделието и производство на храни, която използва природни процеси и намалява до минимум използването на изкуствени материали. То съчетава добри екологични практики и прилагане на стандарти за благосъстояние на животните.

Защо да използваме биологични продукти в кухнята?

- Биологичната храна е вкусна и здравословна.
- Не съдържа вредни добавки.
- При биологично произведените храни употребата на пестициди е изключена.
- Биологичните стандарти забраняват генномодифицирани посеви и съставки и методическата употреба на антибиотици.
- Биологичното земеделие е екологосъобразно, произвежда по-малко въглероден двуокис и опасни отпадъци.

<http://www.ifoam-eu.org/>

http://www.boelw.de/fileadmin/media/pdf/Themen/Branchenentwicklung/ZDF_2017/BOELW_ZDF_2017_web.pdf

https://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_en

https://ec.europa.eu/agriculture/organic/organic-farming/frequently-asked-questions_de

Регионална и сезонна

Няма стандартна дефиниция на местно или регионално произведена храна, но, като цяло, това са продукти,

които са произведени в близост до мястото на тяхната консумация и затова са свежи, вкусни и с висока хранителна стойност; имат по-нисък въглероден отпечатък заради минималните хранителни мили (за продукцията, която е в сезона и не е отгледана в отопляеми оранжерии); и разбира се, благоприятстват местната търговия с храна.

Често местната храната се определя като такава, която е от региона (напр. държава, регион, провинция), или като продукти, произведени в радиус от 50 километра от мястото на тяхната консумация. Ако искате да купувате местно произведена продукция, най-добрият начин за това е да го направите директно от местен производител или от търговец, специализиран в търговията с регионални храни и гарантиращ произхода им. Повечето търговци на едро продават хранителни продукти, пласмент на стандартни вериги за доставка на храни, което означава, че продуктите могат да бъдат внесени от всяка точка на света.

ЕС лога за географски указания и храни с традиционно специфичен характер

Три схеми на Европейския Съюз за географски указания и традиционни специалитети, известни като Защитено Наименование за Произход (ЗНП), Защитено Географско Указание (ЗГУ) и Храни с Традиционно Специфичен Характер (ХТСХ) промотират и защитават имената, качеството и/или произхода на земеделски продукти и храни и помагат на потребителите при избора им, като дават информация за специфичния характер на продуктите:



Защитени наименования за произход: селскостопански продукти и храни, произведени, преработени и приготвени в определен географски район с помощта на признати методи.

Защитени географски указания: селскостопански продукти и храни, свързани тясно с даден географски район. Поне един от етапите на производството, преработването или приготвянето трябва да се състои в съответния район.

Храни с традиционно специфичен характер: специалитети с подчертано традиционен характер, що се отнася до състава или начина им на производство.

Продукти с лога за ЗНП, ЗГУ и ХТСХ са вписани в [База данни за селскостопански продукти и храни](#), регистрирани или очакващи регистрация като ЗНП, ЗГУ и ХТСХ на Европейската Комисия.

Ползи от намаляване консумацията на месо

Производството на месо и производството на зърно са в конкуренция за ограничените количества земеделска земя в света. Производството на зърно за животновъдството се конкурира със зърнепроизводството, предназначено за консумация от човека. За производството на 1 кг говеждо месо са необходими 7 кг зърно, както и за производството на 1 кг свинско месо са необходими 4 кг зърно, което автоматично означава, че хранителният ни режим, основан на висока консумация на месо, не само вреди на здравето ни, но и подлага на

силен натиск крехките екосистеми.

Пред земеделските производители се очертават само две възможности в опит да отговорят на нарастващата консумация на месо в света: да използват земеделската земя по-интензивно като добавят повече изкуствени торове и пестициди или да преобразуват още гори и савани в обработваеми площи. Освен че това би довело до загубата на биоразнообразие, напр. опита на Бразилия и Индонезия през последните години, тези двете реакции ще доведат до необратимо изчерпване и деградация на почвите и изчерпване водните ресурси, а като краен резултат – невъзможността на бъдещите поколения да произвеждат достатъчно храна.

Въпреки че потребителите постепенно свикнаха да консумират повече месо, има и много начини да се намали количеството му в менюто при запазване на качеството и вкуса. Готвачите освен, че могат да използват заместители на месото, също така предлагат и безмесни ястия под формата на изцяло безмесно меню или с по-малко количество месо, ако клиентите все пак искат то да присъства в дневния им хранителен режим. Наред с високата цена на месни продукти и ползите от намалената консумация на месо, готвачите имат възможността да подобрят здравето на хората и в по-глобален аспект – състоянието на планетата.

Глава 2 – Основна информация относно честна търговия и риба от устойчиви източници (MSC)

Тази глава обхваща други аспекти на устойчивата храна: продуктите на справедливата търговия като ориз, ядки или банани и риба, която се произвежда по устойчив начин са две продуктови групи детска градина кухненският персонал може да се интегрира в цикъла на менюто, за да се превърне в по-устойчива кухня.

Честна търговия

С купуването на продукти, които носят знака за справедлива търговия, потребителите могат да бъдат сигурни, че на фермерите и селскостопанските работници в по-бедните страни им се гарантира получаването на справедлива и стабилна цена за техните продукти, която покрива разходите за производството; подпомага изграждането на дългосрочни търговски отношения; и води по печалба, която да инвестират в местни училища и здравни клиники, например.



През 2001 международните структури FLO, IFAT, NEWS, EFTA за справедлива и равнопавна търговия предлагат следната дефиниция на своята дейност:

„Справедлива търговия“ е партньорство, основано на диалог, прозрачност и уважение с цел да се постигне по голяма справедливост на международната търговия. Тя допринася за трайното развитие, създава по-добри търговски условия и гарантира правата на производителите и маргинализираните работници, по-

специално в южните страни на планетата.

Организациите за справедлива и равнопоставена търговия (поддържани от консуматорите) активно се ангажират активно да подкрепят производителя, да подготвят общественото мнение, да провеждат дейности в полза на промяната на правилата и практиките на конвенционалната международна търговия.

източник: Уикипедия

Световна организация за справедлива търговия (на англ. език)

Принципите на справедливата търговия се основават на практическия и споделен опит на организациите в тази сфера в продължение на много години и отразяват многообразието на лоялните търговски взаимоотношения. Най-важните цели са:

- достъп до пазара за маргинализирани производители;
- устойчиви и равнопоставени търговски взаимоотношения;
- изграждане на капацитет и овластяване;
- повишаване осведомеността на потребителите и тяхното застъпничество.

Още от своето създаване през 1980 г. и внедряване на логото за справедлива търговия през 2002 г., движението Fairtrade става всепризнат етичен еталон в цял свят. През 2011 г. Великобритания отчита повишаване на продажбите на продукти от справедлива търговия с 12% в размер на £ 1.32 млрд. в сравнение с достигнатите £ 1.17 млрд. през 2010 г.



снимката е споделена от [pixabay](#)

Системата Fairtrade също включва и някои екологични стандарти като част от сертифицирането на производителите. Стандартът изисква производителите да допринасят за опазването на околната среда при управлението на земеделските си стопанства. Те се насърчават да сведат до минимум използването на енергия, особено тази от невъзобновяеми източници.

Повече информация (немски език):

https://www.brot-fuer-die-welt.de/themen/fairer-handel/?gclid=EAlalQobChMlrrC2rWa1glVlhobCh34oAB1EAAAYASAAEgKPvFD_BwE

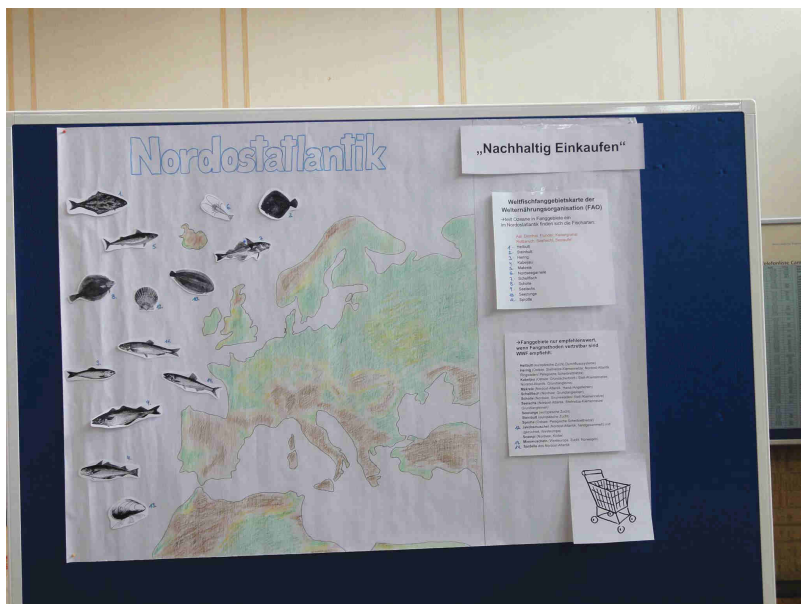
GEPA: <http://www.gepa.de/home.html>

Fair Trade Deutschland: <https://www.fairtrade-deutschland.de/>

Naturland fair: <https://www.naturland.de/de/naturland/was-wir-tun/naturland-fair.html>

Риба от устойчиви източници и рибарници

През последните десетилетия благодарение на развитието на техниката и технологиите се наблюдава по-агресивен и масивен риболов. Учените смятат, че популацията на големите хищни риби като акула, риба меч и треска в световните океани е намалява почти 90%. През 2003 г., Pew Oceans Commission предупреди, че световните океани са в състояние на "мълчалив колапс," който заплашва доставките на храни, морските икономики, рекреацията и природно наследство, което ще оставим в наследство на нашите деца".



There are two labels for sustainable fish.

MSC and ASC сертифицирана риба

Съветът за стопанисване на морето /**The Marine Stewardship Council (MSC)**/ е създаден през 1997 г. от от екологичната организация WWF и международната корпорация „Юнилевър“ с цел да се намери решение на проблема със свръхриболова. През 1999 г. MSC се отдели в отделно независимо тяло и по настоящем предоставя международно признато сертифициране и етикетиране за устойчив морски риболов. Съществуват над 20 000 MSC сертифицирани продукта в цял свят - от готови ястия, в състава на които влиза риба и морски дарове, до прясната риба в магазините.

MSC принципи

Заедно с експерти MSC е разработил стандарти за устойчив риболов и проследимост на морската храна:

Принцип 1: Риболовът трябва да се извършва по начин, който не води до прекомерен риболов или до изчерпване на експлоатираните популации. При тези популации, които са изчерпани, риболовът трябва да се извършва по начин, който води до тяхното възстановяване.

Принцип 2: Риболовни дейности трябва да дават възможност за поддържане на структурата, производителността, функцията и разнообразието на екосистемите (включително местообитанията и свързаните с тях видове), от които риболовът зависи.

Принцип 3: Риболовът е обект на ефективна система за управление, която взема под внимание местните, националните и международните закони и стандарти и включва институционални и оперативни рамки, които изискват използването на ресурса да бъде отговорено и устойчиво.

Съвет по рибовъдство (аквакултури) /Aquaculture Stewardship Council (ASC)/

Съветът по рибовъдство е основан през 2010 от **WWF** и **IDH** (Холандската инициатива за устойчива търговия). **Aquaculture Stewardship Council (ASC)** е независима неправителствена организация с

международно влияние. Основната ѝ цел е да се превърне водещ сертифициращ орган за устойчиво отглеждане на риба и морска храна.

Рибовъдството е един от най-бързо растящите хранителни сектори в света — той осигурява половината от рибата, която се консумира ежегодно в световен мащаб всяка година, с тенденция към повишаване на този дял. Агенцията по храните на ООН отбелязва, че делът аквакултури се очаква да нарасне с една трета през следващото десетилетие.

Освен че ни осигуряват висококачествени протеини, продуктите от аквакултури са местни и могат да спомогнат за развитие на местната икономика. Понастоящем над 16 милиона души са заети в световната аквакултура.

The ASC стандарти

- Всеобхватна правна рамка
- Опазването на природните местообитания и биологичното разнообразие
- Опазване на водните ресурси
- Опазване на видовото разнообразие и дивите популации
- Използването на фуражи и други суровини, които са с устойчив произход
- Доброто здравословно състояние на животните (без ненужна употреба на антибиотици и химикали)
- Социална отговорност към работниците и общностите, засегнати от земеделския сектор (например забрана на детския труд, правила за безопасност на работното място, свобода на действие на сдруженията в този сектор, отношенията в обществото)

Ако искате да получите повече информация по отношение на изискванията за ASC сертификация и акредитация, последвайте този [линк](#) (на англ. език).

Полезни връзки:

<https://www.asc-aqua.org/>

<http://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/fischereipolitik-in-europa/>

Глава 3 – Намаляване на разходите

Кухненският персонал в детските градини разполага с фиксиран бюджет за закупуване на хранителни продукти за седмичното меню.

В тази глава можете да научите някои стратегии, които показват как устойчивата храна може да бъде въведена без риск от увеличаване на разходите.

Стратегии

Стратегиите за поддържане на ниски разходи са разработени в продължение на няколко години на практическа работа с детски градини. Ако комбинирате стратегиите помежду си, възможно е да интегрирате най-малко 10-20% по-устойчива храна (органична, регионална, справедлива търговия ...) във вашия план за хранене, без да превишавате обичайните си разходи за хранителни продукти.

От къде да закупя устойчива храна?

Няколко съвета как да промените доставките си на хранителни продукти:

- Разговаряйте с настоящите си доставчици - попитайте дали могат да доставят местни, от справедлива търговия или биологични продукти и в какъв срок.
- Внедрете малки промени - заменете някои храни, които предлагате със същия продукт, но произвеждан в региона и/или от био фермер.
- Информирайте се за земеделието в региона - посещавайте фермерски пазари и местни фермерски асоциации.
- Вижте производителите в действие - прекарайте известно време във фермата и поканете производители във вашето заведение, за да заздравите взаимоотношения.
- Въоръжете се с време и бъдете търпеливи - купуването на устойчиви хранителни продукти си заслужава, но отнема време, така че си поставете реални цели и очаквания.

Ключови действия

1. Намерете баланса между препоръките за дневна грижа с националните препоръки за здравословно хранене (хранителна стойност, разнообразие, храна, подходяща за възрастта на детето)
2. Вземете под внимание специални изисквания към храната в новото диетично планиране (хранителна непоносимост, алергии, религиозни ограничения)
3. Процесът на приготвяне на храната определя сензорното ѝ качество. Затова проверявайте дали можете да използвате повече пресни продукти в менюто.
4. Създайте поетапен план за по-устойчиво приготвяне на храната в детската градина

Модул 3 – Обучение на открито

Този модул ще представи възможности за обучение на открито на децата от детската градина по теми, свързани с производството на храна и хранителната верига от фермата до менюто в детското заведение. Модулът ще разгледа градинарството в детската градина и как това може да се използва за развиване на интереса на детето към външния свят. Също така ще разгледа практическите стъпки, които са свързани с посещаването на ферма и полезните уроци, които научават от практиката.



Съдържание на модула:

Раздел 1: Възможности за обучение на открито: ползи и форми на обучение.

Раздел 2: Градинарство в детската градина: практически съвети за създаване на градина за малки градинари.

Раздел 3: Посещение във ферма: практически съвети и основни стъпки при планиране на посещението.

След завършването на този модул ще науча:

1. за ползите от обучението на открито.
2. за някои начини, по които може да се създаде и поддържа малка зеленчукова градина за деца.
3. за основните стъпки и ползи, свързани с организирането на посещение във ферма.

Раздел 1 – Възможности за обучение навън, което на включва теми за храната

В този раздел ще науча:

1. какви са ползите за физическото и психическото здраве на децата от обучението на открито.
2. как обучението на открито повлиява индивидуалното развитие на детето.
3. какви са възможностите за обучение на открито в и извън детската градина.

Въведение:

Обучение на открито е широко понятие, което включва разнообразни дейности като игра навън, училищни

проекти на открито и сред природата, екологично образование, спорт и приключенски дейности и т.н. Външната среда може да бъде по-стимулираща и по-ефективна в образователен аспект в сравнение със закритите пространства. Директният опит на открито е много по-мотивиращ и има по-голямо въздействие при децата. Съдържанието на раздела представя някои от начините, по които обучението на открито може да подобри общото състояние и умението за учене при малките деца.



Глава 1 – Какви са ползите от обучението на открито?

Външното обучение може да предложи редица преки (образователни, здравни и психологически) и непреки ползи (социални и финансови) за личното развитие на малките деца. Дори и голяма част от обучението във външна среда да е същото като това, което се провежда на закрито (придобиване на знания, подобряване на уменията и променящите се нагласи и т.н.), качеството и естеството на опита често се засилват.

Подобрява физическото и психическото развитие на детето

Обучението извън класната стая подкрепя развитието на здравословен и активен начин на живот, като предлага на децата възможности за физическа активност, движение и насърчаване на чувство за благополучие. Ученето в открито пространство често води до повишаване на физическата активност, като посещенията много често включват разходка из мястото или участие в практическа дейност. Връзката между човешкия контакт с естествения свят и подобреното психично здраве също е улеснена.

Много проучвания показват, че естествената среда намалява ефектите от проблеми на психическото здраве, които могат да затруднят вниманието на децата в класната стая. Също така е отбелязано, че симптомите на разстройства като **ХРНВ** намаляват, когато децата имат достъп до външна среда. Опитът на открито също може да помогне за възстановяване от стреса и безпокойството.

Личностно развитие

Децата се нуждаят от външна среда, която да подпомогне тяхното продължаващо развитие, както и да им осигури места за разглеждане, експериментиране и откривателство. Играта на открито развива умения за справяне с конфликтни ситуации, подхранва тяхната креативност, въображение, изобретателност и находчивост. За много деца, играта навън по време на престоя им в детската градина, може да бъде безценна възможност, която им осигурява безопасна игра, докато се учат да оценяват риска и да развиват уменията си за управление на нови ситуации.

В страните, към които има повишен бежански поток, като Германия и Великобритания, обучението на открито на деца е полезен начин да се помогнат бежанските деца да се интегрират в новите си общности. По този начин се подпомагат и техните езикови и комуникативни умения. Социалните контакти с други деца и възрастни, които говорят езика на приемащата страна, ще насърчат езиково обучение, докато играта на открито може да помогне

на децата да възприемат новата среда за безопасна и сигурна социална обстановка. Специфичните дейности като градинарството са полезен начин да се помогне на децата да разберат хранителните навици на страната, в която са се преместили.



Глава 1 – Какви са ползите от обучението на открито?

Грижа за природата

Детският опит сред природата и участието в дейности на открито подпомага децата да развият разбиране и дълбок афинитет към природния свят. Впоследствие в по-зряла възраст тези значителни влияния в живота на хората водят и до повишаване на екологичното им съзнание. Проучване във Великобритания установява, че най-значимият фактор, който влияе върху загрижеността на хората за околната среда, е предхождащ детски опит сред природата. Установено е също, че критичната възраст на влияние е преди 12-годишна възраст и контактът с природния свят преди тази възраст може да окаже силно влияние върху положителното бъдещо поведение към околната среда.

Изживяване на природата в ранна възраст с живия свят около тях ще формира основа за последващо обучение и осъществяване на природата им. Обучението на открито осигурява сетивно изживяване на забележителностите, звуците и миризмите на природата, като същевременно развива вродения интерес на малките деца към природата. Освен това извеждането на учениците извън класна стая ще им позволи да изразходват енергия и едновременно с това ще им даде възможност за личностно развитие.

Образователни ползи

Обучението на открито може да се организира на място, което позволява децата да се включат в забавни дейности, същевременно съобразени с и с учебната програма за съответната възрастова група.

Например:

- Разказване на истории, четене на приказки, казване на стихотворения и под.
- Включване в дейности, в които да събират, например: на яйца или бране на ягоди.
- Да измислят имена на животните в стопанството и да научат за анатомията на всяко едно от тях.
- Да участват в игра „Намери скритото съкровище“ с цел намирането на различни материали.
- Творчески дейности като събиране на различни листа/произведения като събиране на различни цветни листа и отпечатване на дървесна кора и др.

Интересен пример за обучение на открито

Глава 2 – Варианти за обучение на открито

Терминът "обучение на открито" обхваща различни възможности от дейности в двора на детската градина, обособяване на градина за отглеждане на различни зеленчуци и плодни дръвчета до разходки извън детското заведение. Енотдневните екскурзии могат да включват посещение във ферма, природен резерват, местен парк, гора или крайбрежна зона. Всички те представляват уникални места за образователни дейности.



Какво е обучение на открито?

Как обучението на открито подготвя децата за бъдещето?

Училище навън - назад към корените, напред към бъдещето

Градинарство в детската градина

Изграждането на зеленчукова градина в детското заведение е фантастичен начин за ангажиране на децата и повишаване на знанията им за външния свят. Размерът на градината може да варира в зависимост от бюджета, възможностите да се грижите за нея, планираните дейности и т.н. Основното предимство да изградите и използвате такова открито пространство е фактът, че имате достъп до него, когато пожелаете или когато смятате, че ще бъде от полза за децата. Освен това при лоши метеорологични условия можете по най-бързия начин да се приберете обратно в детската градина. Дейностите могат да бъдат в съчетание от работа във външна и вътрешна среда. Например, урок посветен на цветята чрез презентация, докосване и помириране в градината, може да продължи в урок по рисуване вътре в учебната стая.

Посещение на ферма

Почти всички деца обичат посещенията във ферма, особено ако могат да се грижат за малките животни като агънца, теленца и малки пиленца! Някои деца може никога да не са били извън града, така че това е чудесна възможност да ги заведете на едно вълнуващо приключение. Обсъждайте красивите гледки, усетете мириса на фермата и се порадвайте на звуците в нея. Ако детската градина е разположена в града и е трудно да бъде организирано посещение във ферма, посещение на градска ферма или в пространство за градско градинарство също дава възможност за обучение на открито.

#growanyspace

Пример от Бристол, Великобритания

Сред природата

Подобно на посещението във ферма, природните резервати предоставят чудесна възможност да ангажирате децата с външния свят. Много организации, които управляват природни резервати, имат специфични образователни програми, така че може би си струва да говорите с тях, за да видите какви дейности могат да ви предложат и как да ги интегрирате към учебната програма.

BRITANICA Adventure Camp - Games and Fun under the Sun

BRITANICA Challenger Camp 2017 - Летен лагер на английски за подрастващи

Раздел 2 – Градинарство в детската градина: практически съвети как да създадете градина

В този раздел ще науча:

1. какво да се вземе предвид, когато създаваме градинско пространство в детската градина.
2. да идентифицирам основни дейности, свързани с работата в градината.

Въведение:

Градинарството е подходящо за хора от различни възрасти. Децата обичат да са на открито и да се забавляват с дейности като копаене, изобретяване на нови неща, наблюдаване как растенията растат и др. Любимо им е също да се цапат! Градинарството е подходящ образователен метод, при който децата придобиват нови умения, докато се забавляват и развиват увереността си.



Глава 1 – Какво да се вземе предвид, когато създаваме градинско пространство?

За да се уверите, че вашият проект за създаване на градина ще се осъществи, трябва да вземете предвид някои първоначални обстоятелства преди да направите „първа копка“. Обмисляйки тези неща преди да стартирате, ще подпомогне дизайна на градината, който ще позволи максимално децата да използват пространството.

- Направете среща с родителите и обяснете плановете си и как градината ще допринесе за обучението чрез игра навън.
- Включете родителите и децата при планирането на градината. Какво те бих аискали а видят в градинското пространство?
- Проучете и използвайте опита на родители, с походящо образование или работа.
- Създайте списък с култури, които искате да отглеждате в градината.
- Направете план на пространството в градината, кое къде ще бъде засадено и преценете дали има съвместимост. Ако няма, определете приоритети.

Преди всичко обаче има три основни неща, които трябва са прецените преди да стартирате проекта си за градина:

- свободно пространство
- бюджет

- доброволци.



Глава 1 – Какво да се вземе предвид, когато създаваме градинско пространство?

Свобоно пространство

Вашата градина може да бъде голямо открито пространство или просто сандъче с подправки на прозореца. Независимо от плановете ви, трябва да проектирате пространството. Не се отказвайте, само защото разполагате с недостатъчно голямо място. Има много начини да отглеждате растения в малки или почти невъзможни пространства като например контейнери или саксии, висящи / монтирани на стената. Просто преценете проходите до засятите лехи или контейнери с разсад. Малките деца може да не са в състояние да достигнат средата на широко засята площ, така че проектирайте лехите по начин, по който всички растения ще бъдат достъпни за полагане на нужните им грижи.

Бюджет

Ако оцените нуждата от създаване на градина като ресурс, който ще допринесе за здравословното развитие на децата, тогава разходите за нея могат да се приравнят към всички други закупени за детската градина консумативи. Тъй като финансирането е всеобщ проблем, може да се наложи да помислите за иновативни начини за набиране на средства:

- Разпространете идеята си за градина и попитайте дали някой не иска да дари нещо за нея, напр. растения, консумативи, инструменти и под.
- Помолете родителите при следващо посещение в градински център или супермаркет, да закупят и дарят семена за моркови, маруля, торба с компост и др.
- Организирайте специално събитие, на което да съберете дарения за стартиране на проекта. Впоследствие може да създадете щанд и с продадената продукция да рефинансирате градината.

Доброволци

Менажирането на градинарско пространство заедно с ежедневните ви задължения, може да бъде трудна задача. Разчитайте на помощта на родителите, като някои от тях могат да имат полезен опит в тази сфера. Всеки член на семейството (майки, татковци, баби, дядовци) може да се включи с доброволчески труд в градината. Преди дори да започнете запознайте родителите с вашите планове и създайте списък с желаещи да ви подкрепят в това ви начинание. Получаването на подкрепа и съвети от други хора може да бъде ценен ресурс. Дори и доброволците

да нямат знания и предишен опит в земеделието, ще се подкрепят и учите заедно. Доброволците са незаменим ресурс за вашия проект!



Глава 2 – Как да менажирате градината?

След като вашата градина е в експлоатация, трябва да полагате постоянна грижа и внимание към нея, за да имате забавно и безопасно пространство за обучение на открито. Градината може да се различава леко от обикновената градина, тъй като е предназначена за деца. Преди да излезете в градината за първи път, има няколко неща, които да обмислите:

- Работен график
- Инструменти и други ресурси
- Дейности
- Здравословни и безопасни условия на труд

Работен график

Не гледайте времето си в градината като допълнителна задача. Времето, прекарано в грижи за градината, предлага толкова много възможности за обучение. Преди да се отправите навън, заедно с децата направете план на дейностите. Най-добрите сесии обикновено се случват, когато работите с малки групи. Друго полезен съвет е да бъдете кратки в обясненията, за да задържите вниманието на децата без да ги оттегчавате.

Един от ключовите въпроси е да как планирате грижите за градината по време на ваканционни периоди. Комуникацията е ключът към преодоляването на този потенциален проблем. Говорете с колегите и родителите, за да видите дали можете да изготвите работен график на необходимото поливане или събиране на реколтата. Можете също да помислите за избора на растения, които не се нуждаят от много грижи през голямата лятна ваканция. Тиквите, например, са добър избор, тъй като те не изискват събиране на реколтата до края на лятото.

Инструменти за работа в градината

Детско оборудване за работа в градината може лесно да бъде открито и закупено. Висококачествените дървени или метални инструменти са за предпочитане, тъй като имат по-дълъг живот от пластмасовите такива.

Инструментите и градинското оборудване в подходящ размер за децата са важни, за да могат те да се справят успешно и с увереност в това, което вършат. Можете дори да използвате алтернативни инструменти за работа, като например голяма лъжица за по-малките деца. Част от оборудването за градината може да получите дарение от местния градински център, ферма или супермаркет.

Тези инструменти и оборудване е необходимо да осигурите:

- саксии и сандъци за цветя
- компост
- лейки и кофички за поливане
- градински канап, колове и етикети
- детски размер инструменти за работа
- детски размер градински ръкавици

- увеличителни стъкла за наблюдение на насекоми, семена и цветя



Глава 2 – Как да менажирате градината?

Здравословни и безопасни условия на труд

Здравословните и безопасни условия на труд на децата в градината са от изключително значение. Разбира се, не трябва да се притеснявате за това да изведете децата навън в градината, ако предварително сте се погрижили за тяхната безопасност.

- Създайте правила за работа на децата в градината. Съобразете броя на децата и броя на възрастните, които да подпомогнат тяхната ейност.
- Уверете се, че децата имат подходящо облекло спрямо метеорологичните условия навън (удобни, водоустойчиви и топли дрехи). Помислете и за защита от слънце със слънцезащитен крем и шапки..
- Избете правилния размер инструменти за децата, като избягвате остри и механизирани инструменти.
- Осигурете безопасен склад за земеделските сечива.
- Не използвайте химикали. Отглеждайте биологична продукция, когато е възможно.
- Не оставяйте контейнерите за съхранение на вода без наблюдение около децата.
- Осигурете условия за миене на ръце (течен сапун, топла вода и хартиени кърпи). Съществуват известни рискове, свързани с биология тор в почвата, така че децата винаги трябва да измиват ръцете си след работа и преди да консумират храни и напитки. Също така се нуждаете от място, където да измиете калта от инструменти и оборудването за градината.



Глава 2 – Как да менажирате градината?

Дейности

Когато планирате дейностите в градината, изберете задачи, които отговарят на възрастта и способностите на децата. Измислете лесни задачи, в които могат да се включат всички. Пълненето на саксии с компост е лесна и много забавна задача. Освен това при градинарство с деца е добра идея да има отделна зона, където децата да практикуват работа с различни инструменти и техники с тях (например копаене и гребване). Това също така ще предпази площите с вече засети зеленчуци да бъдат повредени. Една изпробвана идея е създаването на отделно пространство, където децата могат да играят.

Интересно занимание в градината

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/g8AdE3UWia4?rel=0&controls=0" frameborder="0" allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Обичайни дейности в градината:

- Поливане
- Копаене
- Бране на цветя и зеленчуци
- Засаждане на зеленчуци, плодове и цветя в правилния сезон от годината
- Дегустиране и приготвяне на здравословна храна, напр. салата или плодови шишчета.
- Творчески дейности, при които се използват семена, растения и цветя
- Компостиране, рециклиране и наторяване
- Плевене
- Събиране на семена и сушене цветя

Филми

Има много налини да свържете обучението с дейностите в градината. Ето няколко идеи, от които да почнете.

Раздел 3 – Посещение във ферма: практически съвети как да се организира посещение във ферма

В този раздел ще науча:

1. основните стъпки, свързани с организирането на посещение във ферма;
2. опциите за финансиране на мероприятиято;
3. условията за безопасност по време на престоя във фермата.

Въведение

Посещението в близка ферма е незабравимо преживяване за децата. Това е шанс за тях да видят, чуят, миришат и преживеят нови неща и се вдъхновят от естествения свят. Това също е възможност децата да научат откъде идва храната на трапезата ни. Може да помислите как ще свържете посещението във фермата с учебната програма в детската градина. Другите две важни отметки са финансирането на това посещение и гарантирането на безопасността на децата по време на техния престой във фермата.



Глава 1 – Основни стъпки при организирането на посещение във ферма.

Проведете предварителна визита във фермата

Предварително посещение във фермата от ваша страна ще ви даде възможност да се запознаете с мястото и да говорите директно с фермера относно какво бихте желали децата да видят и съпреживеят. Това е добро начало да започнете планирането на мероприятиято. По време на самото пътуване до фермата може да проучите маршрута и да прецените къде да паркира автобуса. Една от основните причини за тази предварителна визита е да обсъдите безопасните условия за посещение на децата, има ли налични сервизни помещения, активностите на децата и т.н. Трябва да се изчистят и някои логистични подробности като време на пристигане и заминаване и не на последно място да имате резервен план, ако времето е студено или превалява.

Включете децата

Преди да заведете децата във фермата обсъдете с тях защо ще отидете там и им дайте точна представа за това какво ще видят, направят и научат през деня. Ако децата не знаят какво ги очаква, те могат да бъдат затруднени във възприятията си. Затова е важно да им дадете фокус, например: „ще видим животните“ или „ще разгледаме растенията“. Децата могат да видят голям брой животни, но те не са домашни любимци, което предполага, че не

могат да бъдат галени по всяко време. Добре е също така да погответе децата с предварителни активности подобни на тези, които ще извършат във фермата. Това може да включва изпълнение на песни и четене на книги на подобна тематика, така че децата могат да придобият представа какво ще видят във фермата.



Глава 1 – Основни стъпки при организирането на посещение във ферма.

Съотношение деца – придружители

Решете колко придружители са ви необходими да придружат децата. Общото правило е 1 възрастен за 1 или 2 малки деца или 1: 4 за деца на възраст от 3 до 6 години, но разбира се, може да се реагира според всеки индивидуален случай. Може да помолите някои от родителите да се включат като придружители, за да се грижат за децата.

Транспорт

Предварително организирайте транспорта и всички нужни документи, свързани с пътуването, за да избегнете административни пречки или трудност да намерите свободно транспортно средство.

Подходящо облекло

Когато се свържете с родителя, за да го уведомите за посещението, е важно да подчертаете необходимостта децата да бъдат подготвени с подходящо облекло, включително обувки/ ботуши, лосион против слънце, дъждобран, шапка и бутилка за вода. Подходящото облекло трябва да бъде съобразено с прогнозата за времето. Трябва да се отбележи, че земята във фермата може да е кална и почти сигурно неравна, така че подходящите обувки са много важни.

След визитата

Посещението в една ферма не трябва да завършва с помахване за довиждане след отпътуване на автобуса от фермата. Най-добрите посещения продължават с дейности в самата детска градина. Включете отново децата. Нека нарисуват своите впечатления, разкажат за тях или измислете забавна игра с въпроси и отговори за фермата.



Глава 1 – Основни стъпки при организирането на посещение във ферма.

Образователни дейности

Във фермата могат да се проведат разнородни образователни дейности. Добра идея е да дискутирате с фермера какви възможности ще ви предложи той. Отдолу са представени някои идеи как фермерът може да организира образователни дейности за вашата група.

Глава 2 – Опции за финансиране

Намиране на средства, с които да се финансира посещение във ферма, често си е предизвикателство. По-надолу са представени някои идеи относно организацията и транспорта до фермата. Във Великобритания, например, съществуват редица обществени и частни схеми за финансиране, които предлагат финансова подкрепа на училищата и фермите, за да се провеждат образователни визити. Дори и да не съществуват конкретни схеми във вашата страна, си заслужава да проучите какви са възможностите за публични или частни ресурси, до които учебното заведение има достъп, за да организирате образователна визита във ферма.

Безплатни посещения

Някои ферми не вземат такса за посещение. Това често се дължи на факта, че земеделският стопанин е преценил, че общите разходи не са твърде високи и не е необходимо да поставя такса. Има ферми, които сами предлагат безплатни посещения, защото смятат, че е важно децата да разберат откъде идва тяхната храна. Има и вариант при които получат субсиране от държавата или по конкретен проект. Често предоставят безплатна обиколка на фермата и таксуват само допълнителни дейности като приготвяне на храна или засаждане на растения.

Проучете всички налични възможности и се възползвайте от най-добрата за вас.

Контролен лист:

- Открийте подходящата за посещение ферма във вашия район.
- Проучете обявените такси за посещение (уебсайта на фермата, рекламни материали).

- Ако фермата няма уебсайт, обадете се или пишете по електронната поща.
- Проучете дали фермата не получава финансова подкрепа, за да организира отворени врати за ученици и ако да, попитайте за безплатна визита.
- Ако фермата бе получава финансиране, попитайте за оферта за посещение.
- Проучете какво включва цената за посещение.



Раздел 2 – Опции за финансиране

Транспортни разходи

Налице са различни възможности за транспорт до фермата: от разходка пеша до близката ферма до публичен или нает транспорт според наличните ресурси. Организирайте спрямо изискванията в собствената ви страна.

Контролен лист:

- Погледнете дали има ферми в непосредствена близост, за да спестите транспортни разходи.
- Проучете дали има ферми по маршрутите за обществен транспорт, за да избегнете наемането на автобус.
- Проучете възможностите за безплатен транспорт от общината или от училищата в района, които разполагат със собсвен автобус.
- Потърсете няколко оферти, за да изберете най-изгодната.



Раздел 2 – Опции за финансиране

Фермерски пазар в училище

Във Великобритания фермерските пазари в училище са много разпространена форма за продажба на храни и продукти от близките ферми в района на детската градина. Това е и начин самите родители или членове на общността на се включат в инициативата. Училището може да взема малка такса за наемане на щанд или да излага собствена продукция за продажба, с което да финансира посещенията във ферма.

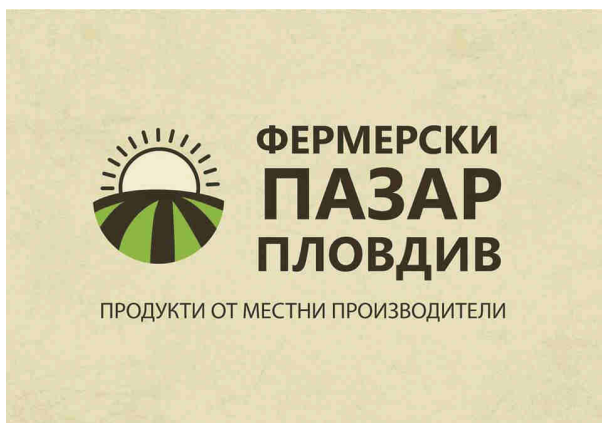
School Farmers Markets - Food for Life

Schools to Market

Местни организации, земеделски училища или самите родители

Проучете всички възможности за обучение на открито в района на детското заведение. Може да се натъкнете на местни организации, които да подпомогнат идеята ви или да ви посетят на място и разкажат за дейността си.

Local Food - Вдъхновения



Не пропускайте да проверите и възможността да посетите земеделските училища в района, които имат свои бази. Възможно е самите те да ви осигурят транспорт и интересни дейности за децата.

Родителите са друга възможност. Ако идеята им се стори интересна и полезна, те биха се включили в организацията и финансирането на обучение на открито.

Раздел 3 – Обмислете последиците от посещението във ферма, свързани със здравето и безопасността на децата

Освен обичайните мерки за здравословните и безопасни условия на труд, при работа с малки деца се налагат някои специфични мерки, с които трябва да сте наясно, когато посещавате ферма. Както при много други образователни или развлекателни дейности, посещенията във ферма също крият известни рискове, които обаче в голямата си част могат да бъдат предвидени и контролирани. Следните практически стъпки ще ви помогнат да направите посещението във ферма безопасно, здравословно и приятно.

Оценка на риска

Оценката на риска за посещението във ферма може да идентифицира някои специфични опасности, които да не

се случат много често. Използвайте предварителната визита като възможност да разговаряте с фермера относно оценката на риска, най-малкото защото той добре познава мястото. Освен това е твърде вероятно да има и предишен опит с провеждане на групови посещения.

Преди посещението

Уверете се, че всички участници във фермерската визита са добре информирани какво предстои, запознайте се с техните очаквания и ги инструктирайте за спешни ситуации. Споделете дневния график и разпишете «политика на безопасност» с конкретно уточнени заължения и отговорности. Информирайте родителите за посещението и отговорите на техните предварителни притеснения, както и за вашата предварителна оценка на риска. Обяснете причините за посещението във фермата и конкретните ползи за децата.

Раздел 3 – Обмислете последиците от посещението във ферма, свързани със здравето и безопасността на децата

Измиване на ръцете

Поради риска от бактерии и болести, които могат да се предадат, е важно спазване на минимални хигиенни изисквания и задължително многократно измиване на ръцете при посещение във фермата. При предварителната визита може да идентифицирате къде са сервизните помещения и мивките. Планирайте достатъчно време, което е необходимо всички деца да измият ръцете си преди да консумират храна, след контакт с животни или почва и преди напуснат фермата. Във Великобритания са разписани специални изисквания при посещение на групи във ферма.

Visit my farm

During and after the visit, make sure that the children:

- Are reminded of the rules/precautions to take upon arrival at the site.
- Do not kiss animals.
- Always wash their hands thoroughly before and after eating, after any contact with animals and again, before leaving the site.
- Eat only food that they have brought with them or food for human consumption that they have bought on the premises, in designated areas.
- Never eat food that has fallen to the ground.
- Never taste animal foods.
- Do not suck fingers or put hands, pens, pencils or crayons etc. in mouths.
- Where practical and possible, clean or change their footwear before leaving.
- Wash their hands after changing their footwear.

Check that the children stay in their allocated groups during the visit, and that they:

- Do not use or pick up tools (e.g. spades and forks) or touch other work equipment unless permitted to do so by site staff.
- Do not climb on to walls, fences, gates or animal pens etc.
- Listen carefully and follow the instructions and information given by the site staff.
- Approach and handle animals quietly and gently.
- Do not chase, frighten or torment the animals.

Ключови действия

Градинарство

- Ангажирайте родителите при изготвянето на плана за демонстрационна градина и подробно разясни за ползите от обучението и играта на открито. Използвай знанията и уменията на родителите с опит.**
- Преди заниманията в градината, разпишете основни правила на поведение на децата и се убедете, че са екипирани с подходящи дрехи и обувки според времето навън.**

3. Подберете правилен размер инструменти за децата за работа в градината. Избягвайте остри и/или електрически инструменти.
4. Подсигурете място за измиване на ръцете, течен сапун, топла вода и хартиени кърпи. Поради съществуващия риск от бактериална зараза след работа с почва, контролирайте задължителното измиване на ръцете на децата след като приключат работа в градината и преди да консумират храни и напитки. Подсигурете място, където да измиете калните обувки, инструменти и друго използване оборудване в градината.

Посещение във ферма

1. Идентифицирайте добрите ферми в района на детската градина и осъществете предварително посещение, за да се запознаете на място с възможните дейности за деца, както и хигиенните условия.
2. Изгответе бюджет за посещението във ферма (бесплатни и срещу заплащане възможности), вкл. и разходи за транспорт.
3. Подчертайте необходимостта децата да бъдат подготвени за посещението във ферма с подходящо облекло, обувки, както и да носят слънцезащитен крем и вода за пиене.
4. Разработете идеи как да свържете посещението във фермата с дейностите в детската градина, като включите разказването на истории, рисуване, пеенето на песни, казване на стихотворения и т.н.

Модул 4 – Вкусови качества на храната и межкултурни навици при хранене

Храненето е основен жизнен процес, свързан с приемането, преработването и усвояването на храна от околната среда, необходима за изграждане и обновяване на клетките и тъканите, осъществяване и регулиране на жизнените функции на организма, както и компенсиране на изразходената от него енергия. Същевременно процесът на хранене способства за комуникация между хората.

Детските градини са социални места, където се срещат семейства с малки деца и където техните хранителни навици, религиозна принадлежност и ритуали могат да се проявят без да се обидят нито децата, нито родителите. За да се направи това, персоналът на детската градина се нуждае от основни познания за начина, по който храната може да способства за комуникацията с тези семейства.



Съдържание на модула:

Раздел 1: Социализиране на храненето в детските градини: Ролята на учителите, връстници и атмосфера.

Раздел 2: Сетива

Раздел 3: Сезонни фестивали в детската градина

След завършването на този модул ще науча:

1. Как да подобрим храненето на децата чрез ролята на учителите, връстниците и атмосферата.
2. Кой фактори влияят върху храненето на детето?
3. Значението на детското хранене в различните възрасти.
4. Сезонните фестивали като начин за поддържане на връзка с местната общност.

Раздел 1 – Социализиране на храненето в детските градини: Ролята на учителите, връстници и

атмосфера

В този раздел ще науча:

1. как да разбираме по-добре вкуса на детето
2. как да работим заедно с децата и да ги мотивираме за нови вкусове
3. как да използваме на ролята на връстниците и средата, за да увеличим желанието на децата да опитват нови вкусове

Въведение:

Може да се изненадате, но вкусът е генетично определен. Някои деца са по-податливи към определени вкусове (особено сладки), отколкото други. Приемането на нови вкусове и нови храни е учебен процес, който отнема време. По време на това „пътуване“ особено важна е ролята на родителите, учителите и връстниците. Децата се хранят по свой начин, много различен от този на възрастните, ето защо не трябва да забравяме, че храненето за тях е вид обучение.

Глава 1 – Как децата възприемат вкуса?

Вкусовите предпочитания се формират в много ранна възраст и повлияват както избора на храна така и свързаните с този избор здравословни последиствия при възрастния човек. Безспорно, най-голямо влияние върху вкусовите предпочитания на детето и бъдещия възрастен човек имат захранването с твърди храни и храненето в ранното детство (до 3-4 годишна възраст). Това е времето, когато е важно да се заложи на разнообразие от полезни храни, вкусове, форми, текстури и цветове в чинията. Колкото повече от изредените опита детето през първите години от живота си, толкова по-склонно ще бъде да залага на разнообразието в храната си в последиствие ([ИЗТОЧНИК](#)).

Усещането за вкус значително влияе върху избора на храна на детето. Вкусът е генетично обусловен, а вариациите във вкусовите гени могат да се отнасят до това какво харесва и какво не на децата и родителите. В допълнение към гените, възрастта и културата също допринасят за вкусовите предпочитания, като понякога превишават влиянието на гена. Майката и детето могат да имат различни вкусови предпочитания. Така че ако детето каже, че храната му е горчива, то може да е право, въпреки че майка му не го усеща по този начин. (Monell Chemical Senses Center).

Друг интересен факт е, че децата с наднормено тегло имат по-слабо чувствителни вкусови рецептори, отколкото децата с нормално тегло, показва изследване, публикувано в [Archives of Disease in Childhood](#) (British Medical Journal, 2012).

Според д-р Меннела, който е част от екипа на [Monell Chemical Senses Center](#) във Филаделфия: "Бебетата се раждат със способността да усещат сладост, защото това е преобладаващият вкус на кърмата. Сладкият вкус е сигнал, че дадена храна има калории. Между периодите на максимален растеж децата могат да бъдат привлечени от захарта, защото това е сигнал към тялото за енергията. Соленият вкус идентифицира наличието на минерали. Докато усещането за горчиво често се свързва с увреждащо и токсично въздействие."

Развитието на вкусовите възприятия на човек започва още втρεутробно. Някъде около 9-та гестационна седмица се формират устната кухина и езикът, заедно с първите вкусови луковици. Това позволява на бебето още преди раждането то да възприема различни вкусове. По време на бременността плодът е заобиколен от амниотична течност. Той поглъща част от тази течност, която преминава през храносмилателната му система. Съставът ѝ е сложен, но се влияе от това, с което се храни майката. Ето защо бебето още втρεутробно може да „усеща“ различният състав на амниотичната течност, обусловен от менюто на майката ([ИЗТОЧНИК](#)).



Разнообразието от вкусове, които детето усеща посредством майчината кърма, има отношение към вкусовете предпочитания на бебето в бъдеще. Счита се, че колкото по-дълго се кърми детето, толкова повече и различни вкусове ще възприеме. Така като порасне, то ще бъде по-малко капризно по отношение на хранителното меню.

Глава 2 – Ролята на учителите

Родителите са първите ролеви модели на децата, но когато детето идва в детската градина, учителите стават еднакво важни. Мнението на семейството/родителите е все още много важно, например: когато родителите са модел за здравословно хранене, децата изразяват по-голям интерес към здравословната храна.

Учителите и лицата, които се грижат за тях, се превръщат в ролеви модели, като се ангажират с децата по време на хранене, сядат и се хранят с тях. Тази практика често се нарича трапезария в семеен стил.

Развиване на положително поведение на хранене

Учителите могат да помогнат на децата да развият в ранна възраст положителни хранителни навици с намаляващи страхове при хранене (неофобия), положителен опит с ангажираността на учителите и с приятна и забавна атмосфера.

Приемането на нови храни е бавен процес. Особено във възрастта от 2 до 5 години, жизнеността е от съществено значение (Birch 1999; Satter 2008). Много е важно учителят да хвали детето, когато се справя добре и да се обръща към него по име. Но не трябва хваленето да бъде прекалено. Учителят създава топла, приемлива атмосфера, която е много важна за приемането на ново знание.

Ограничение и натиск върху консумацията на храни

Ограничаването или забраната за нездравословни храни не намалява предпочитанието на децата към тях, но обратното е вярно (Satter 2008). Натискът върху детето да яде един вид храна (като плодове или зеленчуци) води до резистентност.

Акцентът на „чистата чиния“ може да попречи на децата да разпознаят вътрешните сигнали за глад и ситост, което да доведе до преяждане (Satter 2008). Ето защо зачитането на детското изразяване за предпочитание към храната и пълнота (особено ако детето вкусува храна) е много важно!



Понякога как се храним е по-важно, отколкото какво ядем

Децата в предучилищна възраст имат две общи предпочитания. На първо място, те предпочитат рутината в ежедневието. Повечето деца се нуждаят от някаква структура и рутина за своя ден. Обикновено те предпочитат храна и закуски в определени часове, според начина на живот на семейството.

На второ място, те предпочитат простотата. Много деца могат да харесат просто приготвени, леки храни, които лесно могат да идентифицират. Те предпочитат храни, които могат да управляват, например, нарязани зеленчуци, които могат да ядат с пръсти и супи, които могат да пият от чаша (Sigman-Grant M. 1992). Смята се, че децата ядат повече плодове или зеленчуци, ако са нарязани на парчета, защото е по-удобно. Използвайте зеленчуците и под друга форма: като сос, в кифли, като крем супа ... и увеличавайте възможностите те да се хранят с тях. (<http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>)

Деца предпочитат:

- сурови, цветни зеленчуци с ярки цветове повече от варените. Червеният цвят е особено привлекателен за децата (ако е възможно, добавете парче червена храна).
- топлата храна е за предпочитане пред горещата
- леки вкусове
- супа от бобови без люспи
- забавни ястия подредени на малки маси, сандвичи с геометрични фигури със смешни имена, изядени в компанията на приятелите им
- сътрудничество при съставяне на менютата и подготовка на храната
- само едно или две нови ястия наведнъж, които трябва да се предлагат често и винаги, когато детето е гладно, в началото на храненето или след игра

(източник: Rady Rolfes S., Pinna K., Whitney E.)

Глава 3 – Ролята на връстниците



Връстниците имат огромно влияние върху децата в ранна детска възраст, въпреки че: по-голямото на възраст дете е по-силното, особено при тийнейджърите.

Копирането на хранителните навици на други хора започва много рано. Може да бъдете изненадани, но дори бебета се обръщат за насока към други хора при подбора на храни.

Когато децата гледат как други хора ядат, те предпочитат храна, която се консумира от хора с положителни изрази на емоция, с която се хранят децата от същия пол. Тези характеристики могат да ни помогнат да повлияем на вероятността за децата да опитат нови храни (Fitzger, Brandy N. et al., Developmental Science, 2012). Така че печеливша комбинация за дете да опита нова храна може да бъде като гледа връстници от същия пол, които ядат тези храни. Това познание е много добре използвано в търговската индустрия.

Но най-ефективната ситуация за детето да опита нови храни е, когато той / тя е пренасочил възможностите си да яде с партньор или връстници, които вече консумират тази нова храна.



Глава 4 – Ролята на заобикалящата среда

Преди хранене децата трябва да се успокоят, учителите могат да използват различни тихи дейности, например да четат някаква история. В този случай те могат да "чуят вътрешния си глас", който обикновено правилно подсказва за количеството храна, която трябва да се изяде. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012). Докато децата ядат, те не трябва да слушат радио, да разглеждат книги с картинки или играчки - фокусът трябва да е върху храната. (Долър Бахович, Брегар Голобич, 2004 г.)

Ако ние принуждаваме детето да яде храна, масата ще се превърне в минно поле. Когато не иска да яде, добър отговор би бил: Не се притеснявайте, просто седнете тук с нас и нека се радваме на компанията един на друг. След навършване на 4-годишна възраст те са достатъчно възрастни, за да разберат, че всички деца трябва да напуснат масата заедно и да чакат тези, които все още ядат. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012)

Среда на хранене

Заведенията за хранене трябва да насърчават релаксиращата атмосфера, където детето може да се съсредоточи върху храната, но без натиск. Интересните и ангажиращи разговори по време на хранене създават по-голямо удоволствие от храненето (Hughes et al., 2007).

Средата, която прави храната забавна, предразполага към разнообразие от нови храни и насърчава децата да вкусят и избират желаните от тях храни, да развият нагласа към храната и диетични практики, които в крайна сметка поддържат доброто здраве (Campbell & Crawford 2001).

Обикновените, креативни обеда с разнообразен цвят, текстура и вкус привличат децата.



Насоки за средата на хранене

Релаксираща и приемлива атмосфера с акцент върху храната е най-важната част от добрата трапезария. Ако учителите са наясно с това, те лесно биха могли да разграничат кое е добро и лошо на мястото за хранене.

Ефект на звука при хранене: шумът е много обезпокоителен и се предполага, че намалява консумацията на храна. Докато ядеш, най-доброто решение е тишината или тихата релаксираща музика, придружена с хубав разговор за теми които децата харесват (създавайки релаксираща и приемлива атмосфера).

Ефект на аромата: силните аромати, дори ако идват от храна, нарушават апетита. Не отваряйте кутии с храна и не ги оставяйте точно пред лицата на децата. Аромати, които не са свързани с храната, са още по-обезпокоителни (цветя, почистващи препарати ...)

Ефект на светлината: трябва да има достатъчно осветление, най-доброто е дневната светлина. Твърде малкото осветление намалява консумацията на храна. Децата харесват храна, която разпознават и виждат добре.

Ефект на цветовете: въпреки че децата харесват цветовете, не трябва да има прекалено много, защото децата могат да се разсейват от тях. Wansink, Б., Ван Итерсюм К., 2012 откриха, че ярките светлини, силните шумове и жълтите и червените цветове създават забързана атмосфера, която може да накара хората да ядат бързо.

Къде да поставим масите: ако е възможно, ги поставете на отделно място само за ядене, което е чисто, с ниски нива на звука, за да се избегнат силните гласове, ехо. Масите и столове трябва да бъдат заедно, но с достатъчно разстояние помежду им, за да могат учителите да ходят и това да не е обезпокоително за децата. (Sintler, Domicelj, 1997)

Декорирането в помещението за хранене спомага за създаване на по-добра атмосфера. Децата се наслаждават при декориране на масата, но за съжаление в детските градини това не е възможно да бъде постигнато всеки ден.

Учителят може да направи това при специални поводи: рождени дни на деца, срещи на родители ... Използвайте сезонни теми (цветя, растения).

Важно е ястията да бъдат организирани добре. В случай на лоша организация учителя ще трябва да напусне масата, за да достави допълнително количество храна, прибори за хранене и така нататък. Това е обезпокоително и децата ще ви имитират. Така че, подгответе всичко, което ви трябва, под ръка. (Долар Бахович, Брегар Голобич, 2004 г.)

10 стъпки към позитивни хранителни навици (по Ерик К. Елиасен)

1. Осигурете разнообразие от храни при всяко хранене на детето, с преобладаване на зърнени храни, зеленчуци и плодове.
2. Предлагайте повторно за опитване нови храни - необходими са най-малко 15 - 20 повторения, за да се възприеме вкуса на определена храна.
3. Изгответе и споделете със семействата списъци с храни (по категории), за да дадете посока при избора на дневно меню и да предложите нови идеи за ястия.
4. Учителите като модел за подражание при формирането на здравословни хранителни навици.

5. Седнете с децата на масата, докато те се хранят. Разговаряйте за вкуса, текстурата, външния вид и здравословните аспекти на храните. Разбира се, не говори само за храна, защото ще досадите. Включете теми, които всички деца обичат: семейство, семейни екскурзии и дейности, животни и т.н.
6. Планирайте продължителността на всяко хранене на децата, така че да е достатъчно за всяко от тях.
7. Уважавайте твърдението на детето, че е сито.
8. Разработете рутинна програма за сервиране на закуски, като прилагате едни и същи правила, независимо дали предлагате моркови, крекери или бисквити.
9. Измийте ръцете си преди всяко хранене; насърчавайте докосването и помиришването на храната като стъпка към дегустацията.
10. Намерете алтернативи, с които да замените използването на храната като награда или сервирането на храни с високо съдържание на мазнини, захар или сол като част от празненство.

Допълнителна информация:

<http://solskillonec.si/>

<http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>

<http://www.ellynsatterinstitute.org/index.php>

https://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite

Erin K. Eliassen, The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors

Раздел 2 – Сетива: зрение, слух, вкус, обоняние и осезание. Обучението може да включва от дегустация на храни до класове по готвене в детската градина.

В този раздел ще науча за:

1. наблюдавам и разбирам чувствителния характер на децата
2. подготвим здравословно и пикантно меню във фазата на отбиването
3. организираме дейност, която стимулира развитието на сетивата в децата и тяхното осъзнаване

Въведение:

В детската градина сред основните преживявания, които трябва да се разглеждат като възможности за когнитивно, физическо и ефективно развитие на децата, имаме сензорния опит: в ранна детска възраст сетивата (вкус, мирис, слух, зрение и допир) са първият и най-добър начин детето да получи самоувереност и да осъзнае околния свят.

В същото време храната е основната непосредствена връзка с външната среда, като същевременно задоволява основните нужди на децата. Така че, когато децата влизат в детска градина, първото им предизвикателство е отбиването, т.е. преминаване от майчино или адаптирано мляко към разнообразни вкусове и аромати. Поради тази причина учителите организират специфични дейности, насочени към използването на "желе", така че децата да могат да тестват някои нови аромати и миризми, като същевременно развиват уменията си да играят.

Глава 1 – Децата и петте сетива

Според някои учени по пренатална психология, човешките същества започват да развиват сетивните си способности още в първите седмици на бременността.

Допир преди раждане

Чувствителността на докосването се появява рано, първо в областта около устата към 7-та седмица, след това нараства към лицето и гениталиите (10-та седмица), ръцете и краката (12-та седмица). Но четириизмерният ултразвук разкри, че още в деветнадесетата седмица, ако има допир с краче, плодът сгъва пръстите си или ги изтласква, като тегли крака, за да избяга от контакт.

Детето най-вече може да усети поредица от вибрации през амниотичната течност. Към 22-та седмица нервните окончания завършват, за да развият върховете на пръстите, а бебето започва да докосва тялото, стеблото на пъпната връв и стените на матката.

Допир след раждане

При раждането детето се нуждае от безопасност и защита, което го кара да търси контакт и допир с кожата на майка си. Това ще го успокои и чрез разширяването на матката ще го въведе във външния свят. Новороденото обича да усеща допир и топлина от най-ранните часове на живота.

С растежа, докосването става важен инструмент за детето да познава и изследва себе си и света около него. От четвъртия месец детето започва да открива себе си и да докосва ръцете, краката, лицето и т.н. До 7-мия месец обаче детето се научава да хваща предметите и да ги изследва.

Обоняние преди раждане

През 11-та седмица бебето започва да поглъща амниотична течност, след което я изхвърля с първата урина. След това разтворените вещества отговарят на вомероназалните органи, рецепторите за мирис, които узряват около 13-та седмица.

Събирането на тези молекули, получени главно от погълнатата от майката храна, е за него миризмата на мама и веднага ще бъде разпозната след раждането, при първия контакт с кожата ѝ. Миризмата, развита по рождение, ще го отнесе към майчината гръд.

Развитие на обонянието след раждане

Изследванията доказват, че децата развиват миризмата си дълго преди другите 4 сетива. След няколко часа новороденото използва миризмата, за да открие майка си. Детето също разпознава миризмата на човешкото мляко и може да го различи от млякото на непознат.

Съществуват и доказателства, че приятните миризми могат ефективно да подобрят имунната система, да намалят стреса и да предизвикат сън. Изследванията показват, че ароматът стимулира различни рецептори в мозъка, които също са отговорни за основните умения за учене.

Въпреки това, те са най-важните ароматни рецептори в носната кухина, които имат способността да различават над 9000 различни миризми. Всеки рецептор има място, където ароматна молекула може да образуват връзка с него, така че мозъкът да го усети правилно. Миризмата не изисква въздух; тя просто иска ароматна молекула.

Въпреки това, действителното развитие на миризмата се случва по време на отбиването, когато то детето влиза в контакт с най-разнообразни аромати.

Зрение преди раждане

На 8-та седмица се образува оптичният нерв, но плодът започва да отваря клепачите само до 26-а седмица. От този период нататък, ако преместите силен светлинен източник на повърхността на утробата, малкото я следва с поглед.

Зрението, в сравнение с останалите четири сетива, е все още "отложено" във времето усещане: при раждането детето не може да се съсредоточи на повече от 25 сантиметра и да различи няколко цвята. Но точно това е необходимо, за да се придаде външният образ на майката (защото вроденият механизъм разпознава човешко лице, макар и само само върху лист) и да намери зърното за първото хранене.

Развитие на сцението след раждане

При раждането очите и зоните на мозъка, ориентирани към зрението, са незрели, което обяснява защо много малки деца не могат ясно да видят червени, жълти и пастелни цветове. Бялото и черното осигуряват най-силен контраст. Лицата са особено привлекателни за малките деца, въпреки че най-вълнуващият образ след раждането е лицето на майката.

Новороденото търси зеницата, която прилича на формата на зърното. Обектите могат да се видят на разстояние от 20 до 25 сантиметра, което съответства на разстоянието когато майката се грижи за него или го прегръща. Маршрутите, които предават информация от око до тилната част на гръбнака в задната част на мозъка, се развиват бързо. От двумесечна възраст двете очи могат да се съсредоточат по същия начин и да следят движението на обект, ако не е твърде далеч. Цветовата започват да се отличават с предпочитания първо към червено и жълто, а после към зелено и синьо. От три месечна възраст, детето ще следва обект и пълно движение от дясно на ляво. На този етап детето е особено заплесено от движението на светлините, стига те да не са твърде силни. От 6-годишна възраст се разпознават пастелни цветове и отдалечени обекти могат да бъдат идентифицирани от разстояние.

Освен това детето развива възприятие в дълбочината (триизмерен изглед) и се превръща в обект, поставен в различна перспектива. Децата, които гледат телевизия, виждат изображения в два размера и не могат да определят точния размер, позиция и форма на обекта. След осем месеца цветното виждане е напълно развито и бебето започва да вижда с много по-голяма точност.

Ще отнеме 4 или 5 години, докато зрението на детето достигне нивото на възрастен.

Вкусът преди раждане

Вкусовите пъпки се появяват на езика към 12-та седмица. Когато плодът поглъща течността, в която е потопен (от 2 до 4 сантилитри на час), пъпките започват да изпитват вкуса и предават своята сензорна информация на мозъчните зони. Така че, изглежда, че след като веднъж преминават в амниотична течност, някои храни ако са много ценени от мама, се комбинират с усещане за благополучие, предразполагайки мозъка на неродените да ги оцени в живота и след раждането.

Вкусът след раждане

Вкусовите пъпки на езика могат да отличат четири качества - горчиви, сладки, солени, кисели: всички други вкусове се идентифицират от обонятелните рецептори в носната кухина. Предпочитанията към сладко ("вкус за безопасност") може да се обясни с факта, че сладкият вкус е източник на енергия (въглехидрати), които не са вредни и са безопасни за ядене. От друга страна горчивият вкус ни предупреждава за токсичните храни, киселинният аромат може да предупреждава за развалена храна например, докато соленият вкус може да предполага наличието на минерали.

Бебетата са изключително способни да разграничават различните вкусове, които могат да бъдат в майчиното мляко, а след това да развият своите предпочитания. Така че, отбиването е моментът на среща на генетичното дегустационно наследство на детето с рамката от предпочитания за възрастни: тази среща ще бъде от решаващо значение. Всъщност е показано как поведението на храненето постигнато в първите години от живота, се запазва дори в зряла възраст, подчертавайки значението на инвестирането в този период, за да се подобри качеството на живот на бъдещите възрастни.

Слух преди раждане

Чрез наблюдение на движенията на тялото и сърдечната честота е установено, че плодът реагира на звуците от 16-та седмица, много преди да се развият слуховите органи: според някои хипотези вибрациите биха могли да се усетят чрез кожата и скелетната структура.

След 24-та седмица обикновено се чуват не само физиологичните шумове на майката (сърце, дъх, кръвообращение), но до известна степен и тези извън нейното тяло. Към средата на бременността бебето може да разпознае гласа на майка си (ако тя говори любвеобилно с него, то е развълнувано и сърдечният му ритъм се променя), така както и на бащата.

Следователно слушането е от основно значение, за да се създаде един вид "семејна връзка", която се очаква. Звуковите стимули се гравират в паметта на детето. След раждането, бебето веднага разпознава "това" сърдечно пулсиране ", този глас". И не само. Наблюдавано е, че новороденото знае как да различи сред толкова много хора определена мелодия, която често се усеща в пренаталния период, дори и една басня. Но детето също има осезаемо възприятие за себе си: ако го накараме да слуша запис на плача си, то остава безразлично. Ако този плач произхожда от други деца то започва да се звълнува и да крещи.

Слухът след раждане

Новороденото само на няколко дни може да чувства всички шумове, някои от тях могат да предизвикат в него т. нар. реакция "отразена от Мур", описана от австрийския педиатър Ернст Моро. Това предизвиква реакция, придружена с внезапно отваряне на ръцете, предизвикана от внезапен шум или когато леглото на новороденото го подкрепя по начин, известен като рязък или бърз.

В тези случаи новороденото разтяга и разширява ръцете и пръстите си и впоследствие ги съгва, след това обикновено следва плача. В отговор на силен и внезапен звук, новороденото понякога обръща глава в посока на шума.

- Около 2-я месец: слуха на новороденото е подобрен, то може да чува звуци с различна тоналност.
- Около 3-4 месеца: детето е способно да събере и да разбере източника на глас или шум, за да се обърне в правилната посока, започва да артикулира някои съгласни и гласни.
- Около 5-6 месеца: бебето започва да разбира, че може да провокира само шумове, като например да хвърли предмети на земята, за да почувства, че създава шум. Смесените звуци, които изпраща, изглеждат все повече и повече като думите.
- Към 7-я месец: то ще започне да възпроизвежда звуци, за да прояви истинското състояние на ума, тази способност ще се увеличи около десетия месец.
- Към 8-9 месеца: детето започва да разбира връзката, която свързва думите с жестовите.
- Към 11-12 месеца: може да асоциира името с даден обект. То трябва да започне да произнася прости думи като "Мама" или "яй".

В заключение, особено през първите три години от живота до седмата година, детето има напълно развити сетивни органи.

В него няма разделение между тяло, душа и дух и всичко това, което действа отвън, вътрешно се възпроизвежда. Детето живее колкото повече чувства всичко около него.

Глава 2 – Промени в детското хранене в различните възрасти.

Европейският орган за безопасност на храните (EFSA) поддържа тезата, че майчиното мляко е достатъчно, за да удовлетвори хранителните нужди на бебетата до 6-я месец. Отбиването не трябва да се извършва преди 17-ата седмица от раждането, а през 26-а според Европейското дружество по детска гастроентерология, хепатология и хранене - ESPGHAN.

При бебето изискването за липиди е по-голямо в сравнение с останалите възрастови групи: до първата година от живота му се препоръчва количеството мазнини да е 40% от дневните калории, което намалява с до 35-40% от 12-я до 36-я месец, след третата година препоръчителната норма е като за възрастни (от 20 до 35%).

Всъщност, млякото до началото на захранването трябва да съдържа по-малка част от мазнините и високо съдържание на лактоза, захар, протеини, витамини, минерали и вода. По време на храненето, съдържанието на мазнини (50%) се увеличава, а това на захарите (7%) намалява. Такъв процент позволява на бебето да поеме по-малък риск от затлъстяване, тъй като съществува вероятност за корелация между повишеното приемане на протеини в първите фази от живота и рискът да се увеличи, за да се развие затлъстяване и хронично-дегенеративни заболявания през следващите периоди от живота.

Освен това майчиното мляко съдържа над 700 вида бактерии, които помагат на детето да развие имунната си система и да изгради чревно-бактериалната флора.

Майчиното мляко предлага добър подход на детето за здравословен живот и привързаност: всъщност по време на храненето детето има силна интимна връзка с майка си, което първоначално не е нищо друго, но след това се превръща в първото представяне на света.

Въпреки че майчиното мляко е една сложна и неповторима биологична система, през 1915г. е подготвена първата формула на индустриална основа от краве мляко, наподобяваща майчиното: днешните формули на изкуственото мляко се разширяват, за да се доближат максимално до това на майчиното мляко все повече и повече, дори ако трябва да се подчертае, че в изкуственото мляко се увеличава количеството на произтичащите калории от протеини и че трябва да се внимава за качествата на съставките на млякото в праха.

Следователно задачата на педиатъра е също така да предпише тип мляко, в зависимост от потребностите на бебето, обяснявайки на родителите кои са характеристиките на определено изкуствено мляко и защото е подходящо за това новородено.

Според индикациите на OMS към шестия месец е необходимо да започне отбиването, тъй като само в тази фаза млякото (или формулата) не е достатъчно, за да задоволи нарастващите хранителни нужди на бебето, най-вече по отношение на приноса на енергия, протеини, желязо, цинк и витамини, така че храненето трябва да бъде интегрирано с подходящи допълващи храни. Освен това, като цяло, бебето е готово да получава твърди храни около шестия месец. Всъщност около тази възраст "е завършено чревното съзряване и неврологичното развитие позволява да се вземе, да се дъвче и да се поглъща ефективно".

Специфични начини и меню не съществуват, за да започне отбиването: правилното време за въвеждане на първите различни храни от млякото зависи от множество индивидуални променливи, сред които са специфичните хранителни нужди, неврофизиологичното и анатомично-функционално развитие, ръстът и нарастването, връзката майка-дете, специфичните изисквания на майката и контекста на партньорството и културата.

Следвайки напътствията за отбиване на Световната здравна организация е необходимо постепенно да се въведе в храната семена от твърди храни, а след това и твърди, с други думи "допълващи храни", които не трябва насилствено да заменят майчиното мляко, но да се интегрират: всъщност, макар и по-ексклузивно, кърменето трябва да продължи дори и след въвеждането на други храни и е желателно психо-физическата (по-малка честота на определени типологии на тумора се установява като детска левкемия и някои видове метаболитни и автоимунни заболявания и голямо интелектуално развитие) утеха на детето да продължава до тогава, докато детето и майката го желаят, дори и на повече от една година.

Допълнителните храни могат да бъдат класифицирани по следния начин:

- Преходни храни (пюре, полутвърди), принадлежащи към определени категории храни, но адаптирани за да отговарят на специфичните хранителни потребности и физиологията на бебето.
- Семейни храни, базирани на разнообразна и балансирана семейна диета, с малка адаптация.

Между 6 и 8 месеца тези храни трябва да се предлагат 2-3 пъти на ден, увеличавайки се до 3-4 пъти след 9 месеца и добавяне на хранителна закуска 1 - 2 пъти на ден след 12 месеца, ако детето го желае. След това обикновено отбиването започва с плодове, но "без да принуждаваме детето, позволявайки му да докосва храната в ястието и да яде с ръце" (подхода на бебето) и "редувайки различни храни за цвят, вкус и консистенция.

Първоначално неодобрената храна трябва да се предложи с търпение отново през следващите дни, и евентуално приготвена по различен начин. Важно е детето да се храни с изправен гръб (за предпочитане на висок стол), за да се избегне риска от задушаване и това да му позволи да участва активно в храненето, да докосва и разбърква храната.

Що се отнася до хранителните нужди на дете от 1 до 3 години, общият енергиен принос трябва да бъде адекватно разделен между различните макро-подхранващи. Според неотдашните индикации за "нивата на приемане на референции и енергия за населението" (LARN) този принос трябва да извлече 50% от въглехидратите, 40% от мазнините и само около 10% от протеините.

Въглехидратите включват брашна и захари. Те са естествено намерени във всичко това, което съдържа брашно от всякакъв вид (хляб, тестени изделия, и т.н.) и във всичко това, което съдържа захар (сладки, плодове, мед и т.н.).

Протеините се съдържат преди всичко във всички видове месо, риба, яйца, млечни продукти, зърнени храни и зеленчуци.

Мазнините: те са разделени на наситени, присъстващи в продуктите от мляко, в мазнини и в някои зеленчукови масла (масло от палмово масло и масло от кокосов орех) и в ненаситени масла, присъстващи най-вече в зеленчуковите масла, орехи, филе, праскови, маслини.

За да се подчертае това е фактът, че в сравнение с изминали години критерият за прогресивно въвеждане на храните се оставя встрани от степента на алергична реакция, обръща се голямо внимание на характера и вкусовете на детето. Всъщност, отбиването създава някои практически проблеми, каквито са проблемите с лъжицата, вкуса, последователността, толерантността, която преподавателите могат да преодолеят, опитвайки се да:

- да бъдете разумни или да се опитате да разберете какъв е най-добрият момент за започването на отбиването в съответствие с характеристиките на вашето дете;
- запазване на спокойствие: постепенно да се въвеждат нови храни, уверявайки се, че детето междувременно се адаптира към тези прецеденти;
- да бъдете благоразумни: като внимавате вашето дете да се приспособи към всяка нова храна;
- запазване на търпение: важно е да се знае, че по време на храненето вниманието е насочено към вашето дете, насърчаваме го и не го принуждаваме да яде, избягваме да се разсейва, говорим с него и му помагаме с любов.

При подготвяне на менюто се препоръчва да се спазват някои принципи:

- Малки количества сол
- Малко захар
- Не се използват пипер или пикантни подправки
- Плодовете и зеленчуците присъстват винаги
- Малки количества мазнини от животински произход (за предпочитане тънко нарязано месо) Включване на бяла риба – 2-3 пъти седмично
- Предлагање на богата гама от подхранващи храни
- Вземане под внимание на прага на количеството плодови сокове
- Деца, които не се кърмени, след 12 месеца се препоръчва използване на 200-400 ml неразредено краве мляко ако са включени и други храни от животински произход
- Да се избягва мед до 1-та година
- Да се използват сезонни и биологични храни
- За предпочитане да се готви на пара.

Обикновено отбиването започва с "изяжда се само", където всички съставки се смесват заедно, за да се премине към някои храни (от зеленчуци, сирене, риба и т.н.), за да достигнат храната за повече курсове. Това отбиване започва със зеленчуковия бульон. С този бульон кремове от зърнени култури (ориз, царевица, овес, ръж, смесени зърнени култури) се приготвят, като се използват стъпка по стъпка и се преминава към по-голяма консистенция, след това към грис до приготвянето на добре сготвен ориз.

След приготвянето на яденето се прибавят пармезан, маслиново масло с екстракт от маслини и най-накрая 2-3 супени лъжици зеленчук, който се използва за получаване на зеленчуков бульон.

Заедно с това се добавя месото: започва се със сушене чрез замразяване и хомогенизиране на пиле, пуйка, заек и агнешко, с по-малко алергени, за да се вмъкне и телешко.

Постепенно се поставят други източници на протеини в диетата, като риба, зеленчуци, сирена, намалявайки дневния принос на месото три пъти седмично, правилната доза за бебето, което се е увеличило за година.

За порциите за едно 7-8-месечно дете може да се използват 50 грама от зеленчуци (картофи, моркови, тиквички и марули) или 200 мл зеленчуков бульон с добавяне на 14 г (2 лъжици) брашно или 12 г (две супени лъжици) сметана (ориз, фини зърнени храни, царевица и тапиока), чаена лъжичка маслиново масло. Подобно на източника на протеини, той може да бъде избран измежду: 40 г хомогенизирано месо или риба; 25 грама рикота; 5 г месо лиофилизат или 12 г суха (около 1 супена лъжица) леща.

Между 9 и 12 месеца също така се добавят като протеинови източници яйцето, приготвената или сурова шунка без мазнина (15 g) или рикота (25 g). Между 12 и 24 месеца се увеличават разфасовките на макарони (28 g), ориз

и грис (25 г) за първи път; месо или риба пресни (30g); сухи зеленчуци (15g); прясно сирене (25 гр.) за втори курс, винаги да се сервира със смесени (100 г брашно) зеленчуци. Между 24 и 36 месеца частта от тестени изделия, ориз или паста достига 45 g, като също така се наблюдава леко увеличение на протеина (20 g и 40 g прясна риба).

Фокус върху веган/ вегетариански хранителен режим за бебета

Предвид нарастващия брой на лицата и семействата, които избират така наречените алтернативни хранителни режими, в различните детски градини вегетарианското / веганското меню е въведено така, че да се предвиждат подходящи заместители на храни, свързани с етични - религиозни или културни причини: които отказват храна от животински произход въз основа на етични мотиви, без да причиняват страдание на животните и които оказват незначително въздействие върху околната среда и екосистемата.

Вегетарианската диета предвижда елиминиране на месото и рибата, но признава консумацията на всички други храни от животински произход като яйца, мляко и сирена; вместо това веган диетата изключва всички храни от животински произход, което означава, че се храни с 100% зеленчук: за да заместят животинските протеини, вегетарианската диета предлага макаронени изделия, зърнени храни, зеленчуци и супи, плодови плитчини, хляб, хлебни пици и солени сладкиши, водорасли, вегетарианско разнообразие от типични ястия, използване на тофу (соево мляко) в замяна на сиренето и на сеитана, глутен от пшеницата.

Все още е актуален дебатът между експертите по хранене и здравеопазване, ако веганската диета е подходяща за определен тип деца от хранителна гледна точка, то бебетата са повече изложени на недостиг на витамин B12, фолиева киселина (витамин B9), цинк, желязо и асимилация на основните вещества за организма, тя е около тройна в храните от животински произход в сравнение с тези в зеленчуците (въпрос на бионаличност на подхранващите).

Глава 3 – Играта като сетивен опит с храната.

Как е възможно да се събуди интересът към детето за нови храни? Чрез играта.

Както е извадено в член 31 от Конвенцията за защита правата на ранна детска възраст: "Държавите-участници признават правото на детето да почива, да се занимава с игри и развлекателни дейности, подходящи за възрастта на детето и да участва свободно в културния живот и изкуствата.

Държавите-участници ще зачитат и развиват правото на детето да участва пълноценно в културния и творческия живот и насърчават предоставянето на подходящи и равни възможности за културна, творческа и развлекателна дейност".

С играта децата се изразяват, те казват, те тълкуват и те съчетават творчески индивидуалните и социални преживявания. Детето, което играе, получава повод за растеж, защото същата игра насърчава ефективното съзряване, активността и развива партньорски-познавателни умения (способност за децентрализация, различна мисъл, рефлексивна способност, развитие на социалния език). Преди всичко и по-общо казано, тя представлява за детето смислен и дълбок екзистенциален опит, който го кара да се чувства комфортно и му дава усещането за съществуването му на света.

Така че, това е игра, когато приключва свободно за него.

Както вече видяхме, детето до седмата година е вътрешен скулптор: то се нуждае от образи, които предизвикват в него различни впечатления. В играта, както и в която и да е друга дейност или обект, детето не търси целта, печалбата, но това, което живее в нея. Ако поставите пред погледа на дете кукла, направена от парцали и друга красива пластмасова, то ще предпочете куклата от парцали, защото ще може да променя формата, да реализира различни идеи.

Този пример позволява да се осъществи функцията, която играта трябва да има в живота на детето, или да извлече от образите усещането за нещата (символична стойност на свободното време). То се държи като художник: изображенията стават в него, оформящи силата.

Интелектуалните игри не позволяват на детето да създава, да оживява и да усеща каквото и да било чрез въображението, това е вредно за еволюцията на детето: това се дължи на натрапчивата роля на технологичните

игри, които оставят малко пространство за въображението, присъстват все повече вместо обикновените игри като скривалище, спяла муха и т.н..

Така че, вземайки под внимание философите, социолозите, антрополозите и педагогическите теории за ролята на играта в еволюционния процес от ранна детска възраст до зрелост, може да се установи в последните години общият менталитет, който гледа на опита от отдиha само като синоним на комфорт.

Играта е образователна по природа: всъщност чрез нея човек се научава да познава света, да експериментира стойността на правилата, да бъде с другите, да управлява собствените си емоции, да открива нови пътища и да експериментира чрез нов опит и грешки убежденията за нещата и другите. Това е фона, в който идентичността на детето може да се развие и след това да се консолидира. Освен това играта е привилегировано поле на наблюдение, защото за неговата спонтанност тя представлява валиден контекст, в който е възможно да се наблюдават различни индивидуални стилове, както и характерните особености за всяко дете. Тогава тя се оказва ценен съюзник на възрастните, родителите или учителите, за да направят по-задълбочено познаване на детето и да насочат по-ефективно учебно-дидактическите и терапевтичните действия.

Как е възможно да се обучават децата в свободното време?

Излизайки от систематичното наблюдение на отделните деца в ежедневието, тези дейности се индивидуализират, за които се смята, че насърчават растежа на когнитивните, емоционални, социални умения. Такива дейности са разделени технически в:

Структурирана игра: дейност, благодарение на която педагогът директно подканя детето и наблюдава опита, който той прави в индивидуалното измерение, в социални пространства и в ограничен контекст.

Свободна игра: дейност, която се характеризира със свободния избор на детето, тя има чисто символична стойност. В този тип игри педагогът развива ролята на "актьор", всеки път, когато участва в играта на детето си.

Фокусирайки се върху играта, структурирана в предучилищна възраст (0 - 6 години), днес пространството е винаги чудесно, благодарение на художествените дейности и наръчниците, които захранват ентусиазма и въображението на детето, любопитството, творчеството, комуникацията между тях и света. Ние разбираме, че това се случва, въпреки че все още не се планират артистични дейности в учебните програми за първото детство и в обучението на учители в много европейски страни (например Италия, Франция и т.н.).

Днес знаем, че възприятията идват от сетивния вход, който се намира вътрематочно (след това в преждевременната фаза на нашето развитие) живот, те са основната стъпка към развитието на нервната система, на емоциите и на съвестта. Ден след ден впечатленията, които непрекъснато получаваме чрез сетивата, от околната среда и от културата, в която сме потопени, определят връзките в нашия мозък и и формират нашата памет.

Така че на първо място възприятията са личен въпрос.

Колкото по-голямо разнообразие и богатство от стимули и преживявания присъстват, толкова по-голяма е възможността да се развие хармонична личност, способна да се ориентира в сложния свят на социалните отношения и потреблението. Освен различията и множеството стимули допринасят за запазването на индивидуалните различия като колективно наследство.

Храната е сетивно изживяване, започващо от първите месеци на живота с кърменето, включващо всички пет сетива. Затова често се въвежда в образователни пътеки.

Дейности, свързани с насърчаване на храненето при децата:

- Откриване, опознаване и използване на петте сетива
- Придобиване на умения за възприятие
- Придобиване на капацитет за изразяване на чувства и емоции
- Развитие на творчество
- Възприемане на училищната среда като семейна среда.

Трябва обаче да напомним, че до 7-8 години децата имат визия за субективна, интуитивна и глобална реалност. И така, те полагат усилие да отделят различната сензорна област от другата, да се изправят пред анализите по аналитичен път и да разгледат рационално останалите гледни точки. В тази фаза е за предпочитане да се

направят лостове за предложенията, които идват от ежедневието. Семейната кухня и училище, закуската с приятели, посещението във фермата, в градината или в гората, последователността на сезоните, представляват призови да се научим да различаваме сетивата един от друг и да ги свързваме интуитивно с реалност, обогатяваща я от въображаеми и емоционални аспекти, които допринасят в решаващ начин за формирането на сетивната памет на децата, определяща вкусовете и навиците.

Накрая са описани някои примери за игрови дидактически дейности:

- Кошът на съкровищата: това е игра на сензорно изследване, което предлага възможност да се научим да откриваме връзките с детето, разликите / равнопоставеността между обектите и материалите. Те се намират в затворена кутия или в непрозрачна торбичка, например ябълка, банан, орехи и т.н., а детето, което ги докосва, трябва да познае какво са.
- Манипулация: ние предлагаме на нашите деца да направят тестото. Този практически тест позволява да се наблюдава как последователността на тестото се променя от една фаза към друга по време на изработката. Можете да продължите да пригответе яйца, макаронени изделия, хляб, питки или бързи сладкиши. Ако се планира добавяне на масло, опитайте се да проверите какво се случва с и без добавяне на мазнини. Дали нещо се променя? Какво? Важно е да се стигне до реализацията на крайния продукт и да споделите вкуса.
- Поглед без да докосване: поставете пред децата три или повече храни и ги подканете да наблюдават техния аспект, формата, цветовете. След това им предложете да нарисуват наблюдаваните храни на лист хартия, като се опитват да опишат най-интересните характеристики за тях.
- Мимики и жестове: организирайте курс за имитация на звуци и шумове. Например кой най-добре имитира звука на пържени картофи? Или пък шумът от кафеварката?
- Усет за аромати на сяпо: поставете малко количество от всички избрани аромати в две кутии. Оставете едната от тях отворена, а втората покрийте с квадратен плат, подходящо фиксиран с помощта на ластик. Маркирайте затворената кутия с един и същи знак за разпознаване, написан на етикет. Преди да започнете обяснявате, че за да се усетят ароматите най-добре е необходимо да се вдиша повече пъти на кратки интервали. Приканват по веднъж всеки да наблюдава и да подуши всяка ароматна трева. Коя трева има най-ярка миризма? Коя от тях е по-деликатна? На този етап преминете към теста за разпознаване на сяпо.
- Обонятелна разходка: разработват разходка в страната или в града с деца, която ги кара да обръщат внимание на миризмите, които те чувстват, питат ги кой според тях е източникът на аромата и да го опишат.
- Митове и легенди: разкажете на децата митове или легенди, където храната е елементът, който заема основно място в този разказ, като например митът за златната ябълка или мита за копчето на есперидите, да предизвиква в тях любопитство и в същото време това да подхрани въображението им.
- Трансфери: подгответе контейнери с различни размери на масата и различна консистенция - храна, течности, твърдо вещество, гранулирано брашно и т.н., и накарайте детето, да прехвърля от един контейнер в друг.
- Хранителни декорации: често по повод на национални празници, за да се засили ефекта от празника се правят декорации с помощта на сушени плодове или зеленчуци, например като се вмъкват карамфили в цитрусовите плодове като портокали или мандарини, за да се получат някои красиви и ароматни декорации като поддръжка на центъра на масата или на вътрешен прозорец.
- Подготовка на градината: Ако разполагате с външно пространство, вие го превръщате в градина и през цялата учебна година, придружавате децата в различните сезонни работни места като подготовка на почвата, засяване, отстраняване на плевелите, реколта. И вие правите всичко това, което придружава практическата дейност с пеене на детска римика в група и отделяне на внимание на всички живи същества, които живеят в градината.
- Боядисване: за да се развият зрението и обонянието, картините могат да се реализират върху картони, листа, начертани с помощта на цветове, реализирани с екстракти от зеленчуци. Вие поднасяте на вниманието на децата кутии, които са меки на допир, но от които, вече струи аромат от необичайната консистенция, тяхната растителна природа е разпознаваема.
- Колаж: използвайки корите на плода или зеленчука, децата могат да ги залепят върху лист / картон и след това да ги боядисат, така че да се създаде оригинален колаж.
- Музика с готварски съдове: за да развият усещане за слух и ритъм, предлагате ястието на децата като оркестриращо музикално и придружавате техния метален звук с онотопични композиции към храната.
- Тест с вода: децата ще експериментират по различен начин да трансформират водата чрез добавяне на сол, захар, сок от лимон, портокал, както и да променат относителния и вкус.
- Реализация на обекти с помощта на храната: предлагате на детето да върти плат или нишка заедно с разнообразни форми на тестени изделия и бонбони: тогава детето може да създаде фантазия от

огърлици или гривни.

- Дегустация на ястия: подготвяте малки порции от всички ястия. Подканвате децата да слушат звука от различните отхапвания, който е различен в началото, след като слюнката омекоти храната, предизвиква промяна в нейната косистенция, тогава отдръпвате детето.

Раздел 3 – Сезонни фестивали в детската градина

В този раздел ще науча за:

1. Оценим сезонните фестивали като начин за развитие на децата в ранна детска възраст.
2. Използваме сезонните фестивали за подобряване на хранителното образование на децата.
3. Да оценим сезонните фестивали като начин на интеграция за деца, идващи от културни наследства, различни от нашите, както при бежанци и мигранти.

Въведение:

Сезонните фестивали представляват смислен начин да се повиши информираността на децата за това как те са част от дадена общност, характеризирана със специфично културно наследство, като в същото време може да интегрира различни култури въз основа на споделени човешки ценности.

Глава 1 – Сезонните фестивали обогатяват детската идентичност и социален живот.

Всяка човешка общност се характеризира със смесица от природна среда, културни ценности и човешка социална организация. Училищата и детските градини са изградени на определено място, което им осигурява естествена среда, културна рамка, социален контекст, където учителите и децата живеят заедно.

Понастоящем фестивалите са само повод за хората да отидат на почивка: това е момент за отход, който позволява на хората да се срещат с приятели, да прекарват време заедно, да пътуват, да се наслаждават на храната и различни видове развлечения. Оригиналния, по-дълбок смисъл на фестивалите е изгубен в съвременните общества. Но това беше напълно различно в т.нар. *Традиционни цивилизации*.

Томас Сърнс Елиът, великият писател и поет на XX век, пише, че всяка от великите световни култури (египетски, римски, гръцки, византийски, средновековни, ислямски, китайски и т.н.) е социален и художествен израз на религиозния мироглед, който се предава чрез специфична културна традиция.

Така че ние можем да определим традицията като социално разгръщане, с което оригиналното религиозно световно виждане идва да проникне и да постави своя отпечатък върху колективния живот на цивилизацията.

Следователно, най-подходящите годишни фестивали по целия свят, всеки път, произтичат от различни традиции, които характеризират исторически различни общества. Струва си да се отбележи, че традиционните цивилизации виждат ежегодния фестивал като стъпка на цялостен космически ритъм, който влияе както върху природата, така и върху човешкия живот като цяло. Фестивалите са начин хората да бъдат активно ангажирани и да бъдат част от живота на видими и невидими духовни сили, действащи в цялата Вселена.

Тъй като всяка общност има специални моменти в живота си, свързани с древните културни традиции и религиозни убеждения, фестивалите играят особено важна роля за децата, позволявайки им да се чувстват като част от това общество заедно с техните родители, приятели и възпитатели.

По този начин фестивалите допринасят за създаването на обща идентичност на човешката общност чрез споделено поведение, навици и мислене, които децата получават по по-лесен, директен и емоционален начин, в същата възраст, когато изучават пряко майчиния си език.

В същото време фестивалите могат да открояват и подчертават различните сезони през годината, всеки със своите ритми и специфични настроения: след тях децата стават все по-наясно с природата, засилвайки вътрешната си индивидуалност благодарение на идеята, че един мъдър ред управлява света като цяло,

повишавайки чувството им за сигурност и собствена позитивност.

Това е може би най-добрият начин, който да позволи на децата да оценят всички подаръци, които природата предоставя на човека, от цветя до земни продукти: това е подход, който може да даде на децата балансирано отношение към храната, като същевременно се научат да обичат и уважават природата.

Идеята, че както животните, дърветата и цветята, храната е дар от природата, която може да бъде осигурена всяка година благодарение на мъдрите сезонни ритми: но ние можем да ядем храна само благодарение на човешкия труд, използван за отглеждане, бране и подготовка. Това е може би най-добрият начин, по който децата започват да се чувстват благодарни за природата и човешките същества, работейки заедно в хармония.

Може би това е първият тласък към идеята, че обществото е около него, като го подкрепя и му осигурява всичко, от което се нуждае през всеки сезон и през цялата година.

Сезонните таблици са първото практическо предложение за създаване на правилните чувства и за запознаване на децата с природата и сезоните. Таблица за сезоните може да бъде дори шкаф или скрин, подредени в детската градина, в класната стая или у дома. Тя може да бъде много проста или много сложна, тъй като можете да изберете най-подходящото решение за времето, което имате и естествената среда, до която имате достъп.

Във всеки случай, две са най-важните точки, когато решите да я подготвите::

- **връзката** с текущия сезон и предстоящия фестивал или празник;
- **участие** на децата в подготовката и грижата за тях..

Това са основните аспекти, които трябва да вземете предвид, за да я проектирате и направите::

1. **Цветният фон.** Трябва да обърнете внимание на цветовете, свързани със сезона, за да създадете подходяща атмосфера. Така че, синьото може да бъде най-добрият избор за Коледа, свежо зелено за пролетта и Великден, жълто за лятото, лъчезарно и топло червено за есента.
2. **Подаръците на природата:** можете да използвате цветя, растения, плодове и камъни, принадлежащи към съответния сезон, по този начин децата могат да бъдат замесени в търсенето и отстраняването им в таблицата за природата. В зависимост от сезона, като проба можете да използвате цветя като пролетни цветя, рози, слънчогледи, есенни цветни листа и т.н..
3. **Снимки в таблицата за природата:** в празнични дни можете да позиционирате съответна картина или художествена пощенска картичка. Трябва да изберете изображения въз основа на собствените им впечатления, вместо възприемане на идеите за възрастни.

Когато табличката е приготвена у дома, трябва да вземете под внимание потребностите и на по-възрастните братя и сестри, ако има такива..

Една малка ежедневна грижа за таблицата на природата, която сте построили, е добър начин да подобрите вниманието и любовта на децата към природата и да повишите осведомеността им за нея. Това не изисква твърде много време, но може да позволи на децата да бъдат погълнати от тази подготовка, извършвайки малки дейности всеки ден, които обикновено обичат. Това ще увеличи нагласата им за внимание и имитация.

Глава 2 – Сезонни фестивали: приготвяне на храна.

В тази глава ще бъдат взети под внимание учителите и детските градини, общностите и семействата, които заедно биха могли да успеят да включат децата в най-значимите фестивали от сезоните, принадлежащи към европейското културно наследство.

Европейските традиции са резултат от дълголетна история, обединяваща различни религиозни общности в продължение на много векове. Освен това, когато християнството се разделя на католически, православни и протестантски (дълъг процес, който трае седем столетия), някои фестивали се видоизменят, а други се добавят.

Поради толкова богати и разнообразни културни традиции е много трудно да се посочи общ подход за управлението на сезонните фестивали в детската градина, тъй като всеки регион във всяка страна има свои специфични навици за това. Всеки възпитател в детската градина може да търси специфични местни традиции и навици за фестивали, следвайки творчески подход, който може да обогати опита на децата.

Засега ще дадем само кратка информация за различните фестивали през годината, за да стимулираме въображението на учителите.

Коледа

За да създадете тържествена и тиха атмосфера, във връзка с предстоящия коледен празничен сезон, децата биха могли да участват в много прости и скромни работи, като да ви помогнат да почистите стаята, където ще поставите коледната елха и сцената на Рождество Христово. След това можете да прочетете кратки поезии или да слушате къси музикални парчета.

В същото време децата могат да работят с хартия и дърво, за да създадат декори, вдъхновени от коледните теми, да ги нарисуват, да добавят бонбони и сладкиши.

Така че имате възможност да развиете огромен брой дейности:

- Почитуване на стаята
- Създаване и боядисване на различни декорации, най-добре е ако са направени от хартия, дърво или восък
- Потърсете мъх и го поставете на различни места
- Декорирайте стените и прозорците в детската градина
- Направете си празничен календар
- Подгответе коледни венци
- Поставете коледното дърво
- Подгответе сцената за Рождество

Богоявление

С Богоявление завършват Коледните празници, така че това е кулминацията за децата, особено ако ще можете да мотивирате семействата да прекарат тези дванадесет дни между Коледа и Богоявление заедно с децата си в спокойна и спокойна атмосфера у дома - дори ако не е толкова лесно в днешно време, както казахме, защото тези дни обикновено се използват, за да отпътуват на различни места.

Идеята, че тримата мъдреци, представени като царе, идват, могат да стимулират въображението на децата: Мелкиор, червеният цар, който предлага злато (мъдрост); Балтасар, синият цар, предлагащ тамян (благочестие); Каспар, зеленият крал, предлагащ смирна (жизненост), би могло да създаде много възможности за нашите деца.

- Актуализирайте сцената на рождението с идващите царе
- Създайте малки пиеси с децата, като ги оставяте да действат като тримата царе (можете да го направите през януари)
- Прочетете на децата кратка поезия и слушайте подходяща музика
- Помолете децата да помогнат за свалянето на коледната елха и всички останали декорации.

Карнавал

Необходимостта от промяна на собствената ни роля в нашето ежедневие почти веднъж годишно е за щастие и удовлетворение за децата по време на игра. Така че Карнавалът е фестивал на сезона, който веднага може да включи деца.

И в този случай може да се опитате да направите нещо полезно, за да подобрите детското въображение, като от една страна им зададете като тема костюмите за приказките, за замъци с царици и царе: но от друга страна бихте могли да предложите на вашите деца да представят различни занаяти и професии, така че да могат да установят едновременно връзка с живота на възрастните, да си представят типичните за вас дейности.

Бихме могли да ви предложим следните възможни дейности:

- създайте няколко отделни зони в класната стая, ако е възможно разделени с екрани
- вътре създайте различни работни места за различни видове търговия, като фермери, общари, дърводелци, художници, рибари, хлебари и т.н..
- всяка търговия може да подготви свои инструменти и неща, цветове и материали
- децата ще подготвят костюми, свързани с фестивала

- всяко различно работно място може да бъде декорирано точно преди карнавала, по правилния начин да се идентифицират различните видове търговия
- на Карнавала децата ще пристигнат в детска градина, която вече е „облечена“ и може да „работи“ на собственото си работно място или да отиде и да работи където и да е, независимо от костюма
- Можете да добавяте игри и танци, включващи семейства и приятели.

Като цяло, през зимния период можете също така да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете прости дейности:

- Земя и огън: да се приготвят малки снопове сухи клонки, които да горят в камината, да се изреже кората, да се направи земя, пясък, минерална вода за свободни игри..
- Въздух: да играят със снега, да се направят от вълна малки топчици. Да се направят бисквити и да се усети топлия аромат.
- Вода: с помощта на сняг и лед, да се поставят в кофи.

Великден

Тук не е необходимо да се изтъква значението на културното наследство на Великден за Европа, нито е необходимо да се обясняват причините, по които Easter фестивалът е тясно свързан с пролетта и колко е важно децата да имат вътрешно възприемане на взаимовръзката "смъртта и възкресението" в живота на човека, точно както в природата около него.

Що се отнася до Великден, наистина има стотици различни начини да се доближим до този празник според нашите европейски традиции. Тук е по-добре да дадем някои идеи за дейностите, които вероятно вече правите, може би с някои по-големи или по-малки различия: например яйцата, зайците и агнетата, общи изображения, които всички споделяме за Великден, така че вероятно вече ще сте запознати с дейностите, които ще предложим.

Бихме могли да ви предложим следните възможни дейности:

- подготовка на земята за засяване на семена във вашето външно пространство или в малки вази в добре осветена стая може да бъде вълнуващо преживяване за вашите деца в детската градина.
- Да наблюдават как покълват и израстват семенцата със сигурност ще бъде приятно изживяване за вашите деца.
- Изработка на великденски зайци и агнета
- Подготовка и рисуване на великденски яйца
- Търсене на зайци и яйца
- Изработка на великденски свещи
- Предлагане на идеи за домашна Великденска подготовка

Като цяло, през пролетта можете да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете някои прости дейности като:

- Земята: как, да почистим градината, игри с пясъка.
 - Въздух: да се окачат ароматни треви да изсъхнат, да се направят различни изображения с тях.
- Огън: усещане за слънцето и топлината.
- Вода: разходка под дъжда и плискане в локвите, предоставяне на дрехи и обяснение към родителите на децата...

St. John's и Летен Фестивал

Лятното слънцестоене и фестивалът St. John's се съчетават с началото на лятото, така че децата да усетят повратната точка на годината и обикновено съвпада с края на училището и прехода към лятната ваканция. Те могат да се наситят на свободното време, да бъдат на открито под слънчевата светлина, да усещат въздуха и топлината, да играят с водата.

Моля, не забравяйте, че всички тези интензивни дейности на открито изискват специални предпазни мерки и грижи, като носенето на слънчеви очила и крем за слънце, да се гарантира, че при всяко възможно лятно пътуване има места под дървета, храсти или чадъри, където да се предпазят от интензивните слънчеви лъчи.

Можем да ви предложим следните възможни дейности:

- Следейки живота на насекомите.
- Търсене на цветя, бране и събиране (те биха могли да ги донесат у дома в края на деня).
- Танцуване и пеене на открито, избирайки подходящи песни за лятото.
- Огътяг на St. John's. Това е вълнуващо преживяване за децата, когато виждат как пламъците подскачат и пламват искри. Въпреки това е задължително учителите да дават на децата пример за това как да запазят необходимото уважение към огъня: така че децата трябва да стоят на подходящо разстояние, да подават на учителя парчета дърво или стари предмети, докато пламъците постепенно намаляват.
- Създаване на пеперуди от цветна вълна.
- Направа на венци от цветя.
- Направете цветни нанизы от житни, за да се създадат различни области на игра в градината.
- Организирайте игри с различни подаръци поставени на определени места в градината: място за игра на риболов, игри с препятствия, игра за теглене на кораби, танцови кръгове и др.

Като цяло, през лятото можете да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете прости дейности:

- Земя: водата се добавя към земята и пясъка.
- Въздух: направа на пеперуди и гирлянди от хартия.
- Огън: събиране, сушене и изгаряне на плевели.
- Вода: смесват се вода и пръст и се правят различни форми, наподобяващи храни.

Архангеловден

Това е фестивал, който придобива все по-голямо значение в детските градини, особено в Централна и Северна Европа, докато в Южна Европа е доста позабравен, дори ако в Средновековието Свети Архангел Михаил е бил една от най-забележителните фигури на католицизма.

Считаме, че фестивалът посветен на този ден (29 септември) е много добра възможност децата да започнат детска градина с фестивал и в същото време да влязат в есенния сезон по най-подходящия начин.

Архангеловден може да се отпразнува заедно с фестивала за събиране на реколтата, особено ако вашата детска градина е в близост до селскостопански райони: зависи от връзката, която бихте могли да имате с фермерството във вашето местонахождение.

Тези фестивали са особено подходящи, за да предложат на децата правилната връзка с храната, тъй като те могат да усетят как природата дава на хората плодовете точно в края на лятото, давайки им възможност да оцелеят и да се подготвят за идната зима.

Можем да ви препоръчаме следните дейности:

- Тъй като Свети Архангел Михаил е главният герой, можете да го представите в детската градина, приканвайки децата да го имитират в своите рисунки.
- Децата могат да подготвят малки мечове и червени маншети по най-простия начин (две малки пръчки, вързани заедно с парче низ са достатъчни и са абсолютно безопасни!): Те могат да добавят и червени мантия, както и златни каски, за да се представят за Свети Архангел Михаил.
- Ябълките са най-важната храна на този фестивал, за да можете да ги подготвите с деца изберете най-оцветените (особено в червено) и блестящи, като ги поставите в малки украсени кошници.
- Децата биха могли да се съберат около дълга маса заедно с учителите, които ще разпределят червените ябълки на всеки един от тях.
- Може да намерите много хубави поезии и песни за Свети Архангел Михаил, фокусирайки се върху възможността всяко човешко същество да развива най-добрите си вътрешни сили в полза на всички човешки същества.

Фестивал на фенерите (Хелоуин, Все Светии)

Краят на октомври и първите дни на ноември са друг смислен период за фестивал в европейските (и северноамерикански) традиции: на 31 октомври се празнува Хелоуин – празник на фенерите. Той произтича от празнуването на древната келтска Нова година (Самхейн), който се превръща във все по- "търговски" фестивал,

особено разпространен сред най-младите поколения в цяла Европа. Той е по-скоро заместване на по-традиционния Ден на християнската Църква Все Светии, честван на 1 ноември, дори и ако този фестивал поддържа нейната приложимост в католическите южноевропейски страни. На 11 ноември Мартинмас, празникът на Свети Мартин, има подобно значение, тъй като всички тези празници означават преходна точка през годината: чувствителна точка, в която животът и смъртта са много близки, както в природата, така и в човешките души.

Можем да ви предложим следните възможни дейности:

- Изрязване на тикви и правене на фенери
- Подготовка на костюми
- Възрастните могат да се представят като “ангели водачи”

Като цяло, през есенния период, можете да се обърнете към традиционните основни елементи на природата, за да създадете прости дейности като:

- Земя: да се осигурят плодове за приготвяне на конфитюри, събиране на зеленчуци, кестени; наблюдавайте къде отиват мравките, какви форми и колко различни цветове имат листата.
- Въздух: могат да се изсушават домати, да се правят гирлянди с листа, да се правят хвърчила и т.н.
- Огън: можете да се наслаждавате на все повече намаляващата светлина и топлина от лятото.
- Вода: научете децата как да се предпазват от дъжд, вятър и сняг под формата на игра, като им предложите да създадат сами мантели, шапки и завеси.

Активните взаимоотношения между фестивалите и устойчивите храни могат лесно да бъдат установени, тъй като сезонните фестивали са тясно свързани с ритмите на природата. Така че, бихте могли да помогнете на децата да обърнат внимание на тази връзка, като им позволявате да събират сезонни плодове и зеленчуци и да ги включват в приготвянето на храна.

За да направите това бихте могли да вземете конкретна рецепта, която е типична за местното културно хранене на региона. За да ви дадем пример за това, можете да поставите тук традиционна рецепта [поставете тук линк към .pdf файл, който съдържа сезонна фестивална рецепта от вашата страна / регион] [put here a link to a .pdf file containing a season festival recipe from your Country/Region]

Вашият подход ще гарантира:

- Включване на децата при избора на продукти;
- да научите децата да се грижат за храната и да наблюдават различните ѝ характеристики;
- позволявайте им да извършват основни операции по време на подготовката на храната и готвенето;
- поканете ги да вземат участие в подготовката и представянето на храната и масата;
- приканете ги да ви сътрудничат при почистването на масата и подреждането на стаите след хранене.

Глава 3 – Храната в различните религии

Тази глава е посветена на индивидуалните сезонни фестивали, произтичащи от други култури и традиции, които биха могли да се използват като полезни възможности за облекчаване на участието на малки деца от различни културни наследства в една и съща детска градина.

В тази глава ще бъдат описани някои примери за религиозни традиции от най-важните световни региони. По този начин детските градини могат да включат семействата на децата и общности от различни култури в съвместни дейности, които дават на хората възможност да се срещнат и да развият взаимна осведоменост за своите традиции, като същевременно насърчават обмена на мнения и опит относно образованието на децата.

Преди да започнете тази част, добър начин да създадете правилното настроение за вас като учител или възпитател е да погледнете това стихотворение от Дерек Уолкот (1930-2017):

*The time will come
when, with elation
you will greet yourself arriving
at your own door, in your own mirror
and each will smile at the other's welcome,*

*and say, sit here. Eat.
You will love again the stranger who was yourself.
Give wine. Give bread. Give back your heart
to itself, to the stranger who has loved you*

*all your life, whom you ignored
for another, who knows you by heart.
Take down the love letters from the bookshelf,*

*the photographs, the desperate notes,
peel your own image from the mirror.
Sit. Feast on your life.*

Сегга ще прибягаме до някои примери за това как различните религиозни културни наследства свързват сезонните празници с храната.

Възпитателите в детските градини трябва внимателно да анализират състава на своите класове, за да се вдъхновят от различните обичаи и традиции, които следват семействата на техните деца, за да могат да си взаимодействат не само по-добре с децата, но и да научат повече за това какво ядат и как се приготвят техните типични ястия.

По принцип бихте могли да включите децата в подготовката на най-простите храни за християнските традиционни празници, като боядисване на яйца за Великден, направа на сладкиши за Коледните празненства [тук бихте могли да поставите линк към някои специфични рецепти, характерни за вашия регион/страна]. Но ако успеете да се докоснете до семействата на децата, бихте могли дори да предложите да спделите традиционната подготовка за Фестивал с всички ваши деца в детската градина.

Тук можете да намерите някои идеи за възможни изходни точки с различни религиозни и хранителни традиции на вашите деца.

Китайски традиции

Според източници, древноазиатските сезонни фестивали са се провеждали в средата на есента през 15-ия ден от 8-я лунен месец, близо до есенното равноденствие (според Грегорианския календар между 8 септември и 7 октомври. Това е традиционно времето за прибиране на реколтата в Китай и Виетнам, но този фестивал присъства дори и в няколко други азиатски страни като Камбоджа, Лаос, Мианмар и Шри Ланка.

Всяко семейство прави различни вкусни ястия и добри вина, за да отпразнуват фестивала. През вековете се формират богатите и колоритни междинни есенни фестивали, през които се консумират определени храни. Най-популярните есенни фестивални храни включват лунни кексчета, тиква, речни охлюви, таро, вино ферментирало с цвeта от османтус, патица и раци.

Лунните кексчета (Mooncake) е най-популярната и важна храна, която се приготвя по време на есенния фестивал: те са традиционни китайски сладкиши, които се състоят от тънка, нежна кожа, обгръщаща сладък, плътен пълнеж. Кексчетата са се приготвяли у дома в миналото, но много малко хора ги правят вкъщи в наши дни.

Традиционните пълнежи включват паста от лотосови семки, сладък боб и жълтък от яйца, през последните години обаче се появяват луковичи със съвременни вкусове като сладолед и шоколад. Възможно е да се приготвят и много други пълнежи, като смлени ядки, печено свинско месо, морски дарове, червена бобова паста, плодове и зеленчуци, крема сирене.

Индуизъм

Тази религия предлага съвсем различен подход към храната по време на фестивалите. Тук водещо е ahimsa (което означава "да не се наранява" и "да се подхожда със състрадание"), индуистките вярващи се подлагат на хранителна диета, като визуализират ограничен кръг от продукти.

Индуистите мотивират собствения си избор на пост по време на празненства, защото считат, че това свещено време е привилегирован момент да се посветят изключително на божественото, а не на материалното измерение на живота: вследствие на това те ще могат да се хранят пълноценно само след края на празненствата.

Спазването на този хранителен режим не пречи на индуистите да изживяват радостта си по време на хранене. Например, празникът в чест на **Ганеша** - син на Шива, въдворителят на мъдростта и науката, обикновено е представен с главата на слон и попада в месеца Bhadra (август-септември). Това е повод да се въведат типични ястия на базата на мляко и ориз.

Ислям

Само за да дадем пример за ислямските традиции, можем да кажем нещо за Id-al-Fitr, празникът в края на периода през месеца Рамадан - традиция, която отбелязва дълбоко ислямската хранителна диета. Струва си да се подчертае, че в този месец има богата гама от храни, предназначени за консумация само в допустимите срокове или по-скоро след залез слънце до зората на следващия ден.

Например Харира или Рамадан Супа традиционно е рецепта, считана за закуска, това е прекъсване на глада: има характерна особеност на уникално ястие, обикновено базирано на средиземноморски зеленчуци, способно да съживи вярващите, които се приближават до масата след многократно цялостно въздържание.

Харира обикновено се сервира заедно със Shebbakia, десерт, съставен от парченца пържени макарони със сусамово семе, препечени и след това накиснати в топъл мед. В ислямската традиция се предлагат и много други десерти, за да се отбележи тяхната религиозна вяра, между които: Khushaf (гевреци), Atayef (палачинка и грис, пълнени със сирене и сироп) и Атаиф (вкусни пити, украсени със сироп и бита сметана).

Вече можем да си представим, че не е чак толкова трудно, децата да бъдат включени в тази подготовка!

Hebraism

Може да е интересно да се представи класическа еврейска храна за Пешах (Великден), която попада на 14-ия ден от Нисанския месец. В този тържествен ден, на всяка маса присъства задължително табла, съдържаща: агнешко краче; твърдо сварено яйце потопено в солена вода; смес от орехи, нарязани ябълки и мед; стрък целина, малък клон от магданоз, други зеленчуци, всички потопени в солена вода; горчиви корени и билки.

Shabbat Bescialach, празничен ден, който обикновено попада през януари или февруари, е допълнително доказателство за връзката между религиозните празници и кулинарните традиции. В този случай бягството на еврейския народ от Египет и напразният опит на армията на Фарао да ги принуди да се върнат „се помни“ в едно ястие, което очевидно се различава в различните региони. Frisensal, "колелото на фараона" представлява макаронени слоеве с печено месо, колбас от гъска, стафиди, кедрови ядки и юфка.

Много важен и чувствителен въпрос е това как да управлявате участието на вашите деца от различни религиозни традиции до межкултурни дейности, основани на подготовката на традиционни фестивални ястия.

Първата стъпка е да информирате семействата за идеята си и да ги попитате за тяхното мнение, за да прецените дали те желаят да участват в подобна дейност. Възможно е да отделите време, за да се срещнете с родителите, да обясните идеята си и да я обсъдите заедно. Затова не трябва да бързате, тъй като тази инициатива не трябва да звучи като задължение и нейните образователни цели трябва да бъдат ясно споделени и приети от всички семейства на участниците, за да получите желаната приятна атмосфера.

За да постигнете този резултат, трябва да определите точното време през годината, да решите кои дейности са по-лесни за изпълнение, да изберете кои рецепти да приемате, да проектирате програмата за деня на фестивала.

За да направите това е необходимо внимателно да проучите много подробности, да потърсите допълнителна информация, да разговаряте с децата и техните близки. Нашето предложение е да обърнем специално внимание на:

- как да създадете помещения и специфични орнаменти в детската градина;
- как да приветстваме гостите;

- как да приготвяме храната заедно (трябва да вземете предвид правните норми относно управлението на детската градина);
- кога и как се сервират ястията;
- кога и ка да включим месо;
- да предвидим време за някои игри(дейности), които децата могат да извършват заедно, преди или след хранене.

Ключови действия

1. **Редовно обсъждайте с колегите дейностите в детската градина и по специално времето за хранене.**
2. **Поставете обща цел: приятна и стимулираща атмосфера на хранене за всяко дете. Разпишете стандарти за педагогическия персонал.**
3. **Планирайте как да ключите темата за храната чрез различни традиционни събития и фестивали в календара. Обмислете варианти за интеграция на различни групи деца.**
4. **Създайте условия, който да благоприятстват постигането на вашите цели.**

Модул 5 – Как да общуваме с родителите и да ги мотивираме

Този модул ще ви даде някои основни идеи как да накарате учителите и родителите да работят заедно, за да се увеличат максимално образователните предимства за децата. Също така, раздел 3 разглежда въпроса за интегриране на имигрантски семейства в училищната общност.



Съдържание на модула:

Раздел 1 – Децата по средата: как образованието действа, ако педагози и родители работят заедно.

Раздел 2 – Как училището може да изгради диалог с родителите чрез практически занимания.

Раздел 3 – Интегриране на родителите имигранти към общността на детската градина.

Въведение:

Модулът дискутира начините за изграждане на ефективно партньорство между учители и родители. Особен акцент е поставен на интеграцията на семейства на имигранти поради огромния бежански поток към централна и западна Европа.

Раздел 1 – Децата по средата: как образованието действа, ако педагози и родители работят заедно.

В този раздел ще науча за:

1. как да се засили участието на родителите и как да се постигне взаимно удовлетворяващ резултат чрез сътрудничество.
2. идентифициране на непрекъснатата линия на комуникация чрез преодоляване на бариерите и

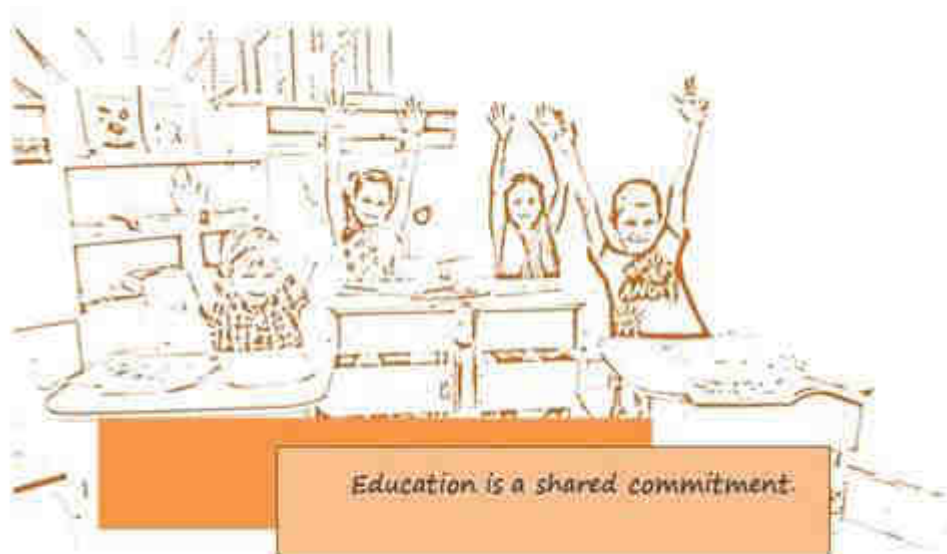
- изграждане на мостове в комуникацията.
3. предизвикателствата пред учителите при работа с мултикултурни деца и техните семейства.

Въведение:

Съвременният живот изисква учители и родители да обединят усилията си в името на това да допринесат за най-доброто образование и възпитание на децата. Системата за обучение се променя сравнително често и е повлияна от много външни фактори и тя може да бъде ефективна само ако учителите и родителите вярват в нея. Тази глава разглежда начините за развиване на ефективно партньорство между учителите и родителите, бариерите и мостовете при комуникация и значението на постигане на културна съвместимост.

Глава 1 – Родители и Учители: как изглежда ефективното партньорство между тях?

Защо е важно участието на родителите?



Смятаме се, че професионалистите знаят по-добре от родителите какво е необходимо и полезно за децата. Приемаме за нормално децата да прекарват по-голямата част от деня в образователни институции - ясли, детски градини, училища, учебни зали. В тези институции се грижи за тях квалифициран персонал, който дава на нашите деца подходящо образование и възпитание. И накрая, прехвърляме отговорността за възпитанието на децата ни на някой друг, т.е. децата ни ще бъдат образовани и социализирани, докато ние сме на работното място.

Все повече хора осъзнават, че този модел е порочен и лишава родителите от активната им роля в отглеждането на децата и създава ненужни бариери. Също така осъзнават, че връзката между семейството и детската градина и училищата е нарушена и процесите, които се извършват и в двете места, не са свързани. В резултат на това детето не успява да получи необходимото възпитание и образование. За да се преодолее тази фрагментация и разликата между дома и училището, е необходимо учителите и родителите да работят заедно в партньорство, да споделят информация, идеи и мнения, да подобрят процеса на вземане на решения и да споделят грижите за децата.

Раздел 2 на модул 5 представя някои добри практики как учителите да общуват и вдъхновяват родителите.

Глава 2 пък дискутира как родителите могат да бъдат интегрирани към общността на детската градина.

Различни гледни точки

Всичко започва у дома. Но голяма част от ежедневието на детето прекарва в образователна институция. И някъде по средата има различни гледни точки за това как да създава и управлява тази уникална връзка между дома и училището.

Много родители избягват контакт с учителя, докато не се появят големи проблеми. Най-честата причина за това е неинформираността им. Поради това е важно партньорството да бъде изградено с максимална прозрачност и взаимно доверие. За да се отговори на различните гледни точки, трябва да се потърсят отговори на два прости въпроса: какво иска учителят от родителя и какво родителят иска от учителя. Една от най-важните части на този процес е културата на участие, която трябва да бъде подхранвана и приоритизирана. Учителите трябва да са готови да работят с родителите, независимо от техните активи или дефицити. Родителите трябва да се образуват и да комуникират постоянно с децата си и по този начин да създават необходимата основа за морални ценности, които да оформят социалните умения, нагласите и отговорностите на децата и по този начин да подкрепят основната задача на учителя: да преподава. Децата трябва да чувстват, че възрастните се грижат за тях и ги подкрепят в образованието и личният им растеж.

Въпрос 1: Какво искат учителите от родителите?

Учителите искат:

- родителите да бъдат отговорни.
- проактивно участие на родителите в ежедневието на израстване на детето в училище.
- родителите да обучават и въщи.
- родителите да възпитават в морални ценности. Учителите могат да обучават в четене, математика, науки и др., но ценностите идват от семейството.
- родителите да дисциплинират, а не да наказват децата си. Методът за положителна дисциплина позволява засилване на позитивното поведение, насърчаване на успешното вземане на решения и покриване на очакванията към децата.
- родителите трябва да научат децата да бъдат отговорни, да говорят с уважение, да изразяват своето мотивирано мнение, да поемат отговорност за своите действия и да приемат последствията от своите дела.

Въпрос 2: Какво искат родителите от учителите?

Родителите искат:

- учителите да уважават родителите и децата.
- учителите да преподават като повишават стандартите и имат високи очаквания за всички деца.
- учителите да имат широк поглед и да третират всяко дете индивидуално чрез подходящи образователни подходи.
- учителите да общуват свободно, да споделят искрено и да информират навреме.
- учителите трябва да са обективни и да спазват своята основна отговорност: да преподават.
- учителите да се стремят към положителни резултати за всяко дете.

Въпрос 3: Къде се пресичат взаимните интереси?

Учителите и родителите искат да имат по-добра комуникация помежду им, което ще им позволи да работят като екип за доброто образование на детето. Трудно е обаче да се сближат двата пътя. Основната разделителна линия е фактът, че и двете страни не определят правилно своите задължения и права и много често имат прекомерни очаквания или просто говорят на различни езици. Средата, в която живеем, се променя и се развива бързо и обществото се изправя пред все повече нови предизвикателства. Ето защо е важно да се включи по-компресивна система за комуникация. От една страна, учителите трябва да положат искрени усилия да познават родителите и да създадат връзка с тях, а от друга - родителите трябва да бъдат по-активни в училищния живот на децата. Постигането на взаимно удовлетворяващ резултат е възможно чрез сътрудничество.

Родителите, учителите, лидерите на общността и училищната администрация ще постигнат повече, ако целите бъдат реализирани чрез екипен подход. Децата се учат както въщи, така и в училище.



Добра практика от България

- Пример 1
- Пример 2

Глава 2 – Общуването е ключът към ефективната комуникация

Компоненти на ефективната комуникация



Най-добрият начин да избегнете недоразумения с родителите е да имате постоянна и ясна линия на комуникация от самото начало. Колкото повече ги информирате за дейностите на детската градина и ги включите в ежедневните събития, толкова повече те ще се чувстват като част от екипа. Ясната комуникация прави родителите благоразположени, подкрепящи и по-малко негативни.

Постоянната линия на комуникация с родителите е от решаващо значение. Факторите, които развиват ефективното партньорство, са:

- ангажимент за съвместна работа;
- участие на родителите;
- споделена отговорност за образованието на децата;
- взаимно доверие и уважение;
- разбиране към различните гледни точки.

Карол казва: (2 ноември, 2010)

Ефективното партньорство изглежда така:

(1) Учителят се обажда въщи, за да обсъдим оценка или поведение, а родителят демонстрира познаване на ситуацията, защото редовно комуникира с детето. Заедно обсъждаме начини за подкрепа на ученика.

(2) Родителят се обажда на учителя, за да обсъдят трудностите на ученика с домашното / поведението и да попита как може да помогне на детето си. Учителят споделя това, което правят в клас и показва своята лична ангажираност към това дете. Заедно обсъждаме начин за подкрепа на ученика.

Реалността обаче е друга. Нито родителят, нито учителят изглежда имат време за такъв дълбок поглед на случващото се в училище. Всички бихме желали да имаме, но не успяваме. Като гимназиален учител имах 30 до 35 деца във всеки клас, общо около 180 студенти всеки семестър, 360 - всяка година. Дори една минута по телефона или по имейл за всеки студент е 3 часа работа. Всеки ден имах работи за оценяване, планиране на уроци, изработване на материали, така че след учебния ден се налагаше от 2 до 3 часа допълнителна работа. Комуникацията с родителите по телефона имах, само когато наистина трябваше да го направя. Успях да оставя коментари при оценяване или да изпратя поощряващи бележки при постигнати добри резултати. В стотиците контакти в продължение на 19 години мога да се сетя за не повече от един, който прие идеята ми. Все пак е хубаво да имаш идеи и да се стремиш да ги осъществиш."

HOMEROOM-официален блог на U.S. Департеммент по образование

Раздел 2 в Модул 5 дава добри примери как персоналът на училището може да подобри комуникацията с родителите чрез специално създадени събития.

Бариери и мостове за комуникация

Културното, езиковото и етническото многообразие нараства в Европа, а детските градини са изправени пред много предизвикателства за подобряване на разнообразието и повишаване на приемствеността. Също така децата със специални потребности се нуждаят от помощ при комуникация, самообслужване и мобилност. Един от ключовите фактори в практиката на ефективното разнообразие е да се избегнат стереотипи на деца и семейства въз основа на техния пол, раса, култура или други особености. Създаването на приобщаваща общност ще подобри партньорството между администрацията, учителите и родителите.

Бариера: Твърде заети

Мост: Намерете време

Родителите и директорите на училищата обикновено отчитат липсата на време като най-важната комуникационна бариера. Изследванията обаче показват, че липсата на планиране за установяване на сътрудничество и липсата на взаимно разбирателство са най-важните комуникационни бариери. Освен това опитът, свързан с предишни негативни преживявания, религиозни и културни различия, транспортни проблеми и некомпетентността и неефективността на членовете на училището, могат да повлияят отрицателно на отношенията между училище и родители. Трябва да се използват различни форми на комуникация: лично, он-лайн, писмено, на различни езици и т.н.

Бариера: Различни нива на очаквания

Мост: Покрийте очакванията и работете за реални резултати

Често учителите и родителите имат различни очаквания един към друг, както и към децата. Успехът на децата в детската градина се улеснява, когато родителите и учителите ясно определят и дискутират очакванията за представяне на децата и подчертаят усилията на децата при изпълнение на задачите и гарантират, че разбират последиците от неспазването на очакванията. Академичното постижение е положително свързано с реалистичните очаквания на родителите и учителите за доброто представяне на всяко дете.

Бариера: Неподходяща атмосфера

Мост: Създайте приятна атмосфера

Учителите е необходимо да анализират собствената си културна компетентност и ангажираност да работят с разнообразието от децата. Позитивната учебна среда е от съществено значение за доброто обучение и развитие на децата. Тя трябва да включва игри, образователен опит, изследователски задачи и да кара децата да се чувстват важни и комуникативни. Тази среда благоприятства и включването на родителите.

Бариера: Културни различия

Мост: Приемете културните различия с уважение

Културните различия могат да създадат комуникационни бариери, ако учителите отразяват собствените си културни перспективи, докато взаимодействат с родителите с различен от техния културен произход. За да се справят с тази потенциална, учителите е необходимо да повишат знанията си, за да възприемат правилно езиковите и културните различия на своите ученици. Наред с придобиването на знания за културните особености, опитът да се разберат културните различия и ценности изглежда важно от гледна точка на справянето с комуникационните бариери.

Допълнителни ресурси:

- [Идеи за партниране между семейството и училището](#)
- [Пример за взаимодействие между детска градина и родители](#)
- [Kid's Corner](#)
- [Teacher's Corner](#)

Глава 3 – Работа с културно многообразие

Как да подготвим учителите за работа с културно многообразни деца и родители?



В последните години се персоналът на детските градини е изправен пред нови предизвикателства, свързани с интеграцията на деца и семейства на бежанци. Германия и много европейски страни приемат и интегрират бежанци от различни страни. Детската градина е мястото, където се срещат семейства с малки деца и предлага подходящи начини те да бъдат запознати с европейската култура чрез пряко взаимодействие и обмен на знания. **Раздел 3 в Модул 5** дава пълна картина на този процес в Европа и предлага стратегии за изграждане на връзки с родителите от имигрантски семейства.

Но за интегриране на семейства и деца от други страни, персоналът на детската градина трябва да има основни

познания за хранителните навици, религиозния произход и ритуалите, за да има разбиране към децата и родителите. По-долу са дадени няколко предложения към учителите и родителите за постигане на културна съвместимост.

Предложения към учителите

Културата и семейството са от съществено значение за усещането на децата за идентичност, принадлежност и успех в учението през целия живот. Учителите играят много важна роля в подпомагането на децата и семействата с културно разнообразен произход. Когато учителите са приятелски настроени и на разположение, и демонстрират уважение към другата култура, те помагат на децата и техните семейства да изградят чувство за принадлежност и доверие. Някои идеи, които могат да помогнат на преподавателите да подкрепят културно разнообразни семейства, включват:

- Бъдете отворени към различни типове семейства;
- Работете за развиване на положителни взаимоотношения със семействата;
- Взаимно уважение към разнообразието;
- Бъдете внимателни относно комуникацията.

Преподавателите в ранна детска възраст в цяла Европа трябва да бъдат подготвени да преподават на все по-разнообразни групи от малки деца. Повече деца от имигрантски домакинства са записани в програми за ранна детска възраст и тенденцията се очаква да продължи и през следващото десетилетие. Съществува голяма нужда от разработване на програми за обучение, които да подготвят адекватно учителите, за да отговорят на нуждите на днешното културно разнообразие.

Предложения към семействата

Възпитанието при различните култури понякога може да бъде предизвикателство, особено когато ценностите и очакванията на една култура са различни от друга. Това може да затрудни семействата да запазят чувството си за принадлежност към която и да е общност. Способността на семейството да развива културната си идентичност и чувство за принадлежност е важно за децата, защото по този начин те подкрепят тяхното психическо здраве и благополучие. Има много неща, които могат да помогнат на семействата да развият чувство за принадлежност, включително:

- Идентифициране на собствената си култура - културната идентичност на децата се развива чрез езика, разказването на истории, взаимоотношенията, традициите и обичаите.
- Изграждане на социални мрежи - изграждане на връзки в много различни социални и културни групи.
- Взаимопомощ - намерете подходящия човек или организация, които да помогнат на вашето семейство.
- Не забравяйте, че интеграцията отнема време.

Разнообразието чрез храната и други дейности

Събитията, свързани с храна, могат да осигурят блестящ фокус за ангажиране на разнообразната общност.

Има много начини да откриете културното разнообразие, напр.:

- Ангажирайте децата ([Модул 3](#))
- Отбележете даден празник ([Модул 4, раздел 3](#) и [Модул 5, раздел 2](#))
- Обучение на открито ([Модул 3](#))
- Ангажирайте родителите ([Модул 5, раздел 1](#))

Допълнителна информация:

Food Mapping - картографирането на храна е чудесна дейност, която съчетава география, наука и хранене.

School lunch around the world - Училищен обяд по света

Planting with kids - Деца градинари

Tastes Around the World Party - Вкусовите по света

Food museum – Музей на храната

Използвана литература:

Victorian Early Years Learning and Development Framework, Evidence Paper, Practice Principle 4: Equity and Diversity, Saffigna, Franklin, Church and Tayler / Department of Education and Early Childhood Development 2011

Ozmen, F., Akuzum, C., Zincirli, M., & Selcuk, G. (2016). The communication barriers between teachers and parents in primary schools. Eurasian Journal of Educational Research, 66, 26-46, <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.2>

Ozmen, F., Akuzum, C., Zincirli, M., & Selcuk, G. (2016). The communication barriers between teachers and parents in primary schools. Eurasian Journal of Educational Research, 66, 26-46, <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.2>

Раздел 2 – Събития и иновативни начини за водене на диалог с родителите

В този раздел ще науча:

1. как да прилагам споделена визия за ангажиране на родителите в образованието на техните деца.
2. как да организирам събития, за да се включат родителите и общността в дейностите по приготвяне на храна и градинарство.

Глава 1 – Визия за ангажиране на родителите

Днес изключително актуален е въпросът за взаимодействието между детска градина и семейство като фактор, които участва във формирането на личността на детето. Особено важно е да се знае как се възприема възпитателно-образователната работа в детската градина от родителите. Какви са техните препоръки, в какви насоки биха искали да им помогне детското заведение, от какво са доволни и недоволни при възпитанието на децата.

Детското заведение трябва да поддържа непрекъснат контакт и да изгради положителни взаимоотношения с родителите, преди да могат те ефективно да се включат в подобряване на образователните програми и дейности. Първо, от съществено значение е персоналът на детското заведение, родителите и партньорите от общността да признаят предимствата на съвместната работа по отношение доброто здраве и качествено образование на децата. Това може да бъде постигнато чрез споделяне на обща визия за ангажиране на родителите в образованието на децата им и предаване на тази визия към всички в училищната общност. Визията на детското заведение за ангажиране на родителите може да определи тона за положителна връзка с родителите и техните очаквания за това, как да бъдат ангажирани в ежедневните дейности на детската градина (виж [Ресурси Модул 5](#)).

Има много начини за общуване със семейството и за осигуряване на неговото по-активно участие във възпитанието на детето. Съществуват разнообразни форми, средства, подходи, стратегии, които отговарят на потребностите на различните семейства, например:

- Времето, когато родителите водят или вземат детето от градината.
- Бележник за съобщения – размяната на съобщения е резултатно средство за осигуряване на непрекъснато общуване.
- Таблата за съобщения са друг начин за размяна на информация.
- Информационните бюлетини също са добър начин за връзка със семейството.
- Консултации – те са с продължителност 30–40 мин., в удобно за родителите време.
- Родителските срещи са утвърдена форма за общуването.
- Открити моменти от живота на детето в детската градина – учебни ситуации, празници и развлечения, „отворени врати“ за родителите във всеки удобен за тях момент от режима на детското заведение.
- Отчет – трябва да е написан в позитивен тон, като се акцентира на силните страни, а проблемите да се посочват пряко и обективно.

Посещения по домовете е много полезна практика, но за съжаление намира по-малко място в общуването. За да остане детската градина естествена среда, обуславяща развитието на духовните потребности и интереси на детето, е необходимо утвърждаване тенденция за тясно сътрудничество между семейството и детската градина.

Отношенията между родители и учители се изграждат на основата на разбирателство, единомислие и непрекъснато общуване и взаимодействие в името на детето. Целенасочената съвместна дейност между детската градина и семейството осигурява единен подход в разкриването на обкръжаващия детето свят и постоянна взаимна информация за цялостното развитие на детето, за неговите интереси, потребности и поведение.

Формите на педагогическо взаимодействие с родителите на децата са многообразни, ежедневни и периодични (консултации и информация на родителите за учебно-възпитателната дейност, родителски срещи, открити уроци, тържества и т.н.). Необходимо е да се гарантира максимален брой заинтересовани участници и да се мотивират тези родители, които към момента не проявяват интерес.

За да подобрите педагогическо взаимодействие с родителите, си отговорете на следните въпроси:

- Уверете се, че учебното заведение има ясна визия за ангажираността на родителите.
- Дали мисия на учебното заведение отразява важноста на ангажираност на родителите и създава ли основа за включване на родителите в учебни дейности?
- Има ли учебното заведение добре планирана програма за ангажираността на родителите?
- Съществуват ли политики и процедури за максимално ангажиране на родителите в дейностите, услугите и програмите за здраве / градинарство / готвене в училище?
- Има ли учебното заведение приятелска и приветлива среда за родителите?
- Уверете се, че членовете на персонала в учебното заведение могат да се свързват с родителите и да подкрепят участието им в дейностите по здравеопазване/градинарство/готвене.
- Има ли учебното заведение обособен съвет от учители, администратори и родители, които помагат на училищния план, осъществяват, оценяват и непрекъснато подобряват качеството на дейностите по ангажиране на родителите?
- Осъществяват ли се в учебното заведение дейности, които отразяват интересите на родителите, като семинари за здравословно хранене / готвене и др.?
- Предоставят ли се на служители на учебното заведение възможности как да увеличат участието на на родителите?

Ефективно взаимодействие детска градина – семейство -съвременни аспекти на проблема.

Глава 2 – Събития, свързани с включване на родителите и общността в дейностите по приготвяне на храна и градинарство

Ангажирането на родителите и общността е ключов фокус на настоящата образователна политика и с основателна причина. Успехите на учениците се оказват по-големи, когато родителите и по-широката общност активно участват в училищния живот.

По-долу ще ви дадем някои идеи как бихте могли да стартирате.

Най-доброто от националната/ регионалната кухня

Тази тема би могла да се използва, за да се отбележат празници на различни регионални храни или да се съсредоточите по-конкретно върху някои местни кулинарни традиции. Това би могло да бъде самостоятелно събитие или да се проведе заедно с друго училищно събитие, като например ден на отворените врати.

Възможностите могат да включват:

- насърчаване на представители на местните земеделски стопанства, производителите и предприятията за храни, които да представят мостри на своите продукти, рецепти и съставки.
- училищният клуб по градинарство може да покаже какво расте в градината според сезона.
- клубът по готварство може да предложи дегустация на ястия, приготвени с продукти от демонстрационната градина в училище.

- екипът на училищния кетъринг (стол) може да включи традиционни за региона ястия в обедното меню. Може да се организира дегустация на ястия и да се попълнят карти за оценка, за да се идентифицират най-популярните от тях, които да се добавят към обедното меню.
- клубът на родителите може да проведе конкурс за най-добрия обяд за пикник, подготвен с помощта на местни храни. Това ще повиши осведомеността за това, какво представлява един добре приготвен и пакетирен обяд.
- местните готвачи могат да бъдат поканени да демонстрират как да се приготвят ястия с продукти от региона според тяхната сезонна наличност.



Различни култури, различни храни

Исторически обусловено, в различни култури се спазват различни възгледи, традиции и начини (способи) за приготвяне, сервиране и консумиране на храна. Тези възгледи изграждат и оформят представите за кухните на различните народи, както и за кулинарните традиции в по-широк план.

Тази тема би могла да бъде използвана, за да се покаже приготвяне на храна от цял свят, като се използват автентични съставки, които може да са непознати за някои от членовете на общността, както и местно произведени храни.

Ето няколко възможни варианти, които могат да включват:

- групи от училищната общност, напр. ученици от местното средно училище, членове на Готварския клуб, училищния готвач и персонал, родителите, асистенти, преподаватели и членове на местната общност.
- предварително поясняване относно различните съставки, артефакти и снимки биха могли да спомогнат за разбирането на съответната култура отвъд рецептата за приготвяне на дадено ястие.
- обмислете възможността за представяне на различните култури с всеки един курс. Като пример: италиански стартери, индийски основни ястия и десерт от Балканите.



Храната през лятото

Времето за провеждане на подобно събитие може да бъде в края на летния сезон или в началото на есента. Организирайте следобедно или ранно вечерно училищно събитие или се включете като част от по-голямо събитие в общността.

Ето някои примери:

- Зеленчуково шоу за училището и местната общност, включващо следните раздели:
 - Най-необичайните плодове или зеленчуци
 - Най-големият зеленчук
 - Най-добрата продукция, произведена от семена донесени в училището от ученици
 - Най-доброто ястие, приготвено от плод или зеленчук като съставка.
- различни външни агенции, свързани с градско градинарство, коностиране и под., може да насърчат семействата да отглеждат повече продукти вкъщи.
- развиване на уменията, които децата са научили в училище.
- клубовете за готвене в общността могат да продават ястия, за които са използвани продукти от училищната градина.
- биха могли да се предлагат различни награди, напр. приготвяне на най-добрата рецепта, използвайки домашно отгледана продукция.



Ден за размяна на семена

Размяната на на семената поддържа в добро състояние местната градина. Тя предлага на персонала, учениците, родителите и местната общност шанс да се научат да отглеждат сами зеленчуци и билки и да изпробват различни сортове, като по този начин запазват наследството от традиционни за региона зеленчуци от изчезване. Тя дава на опитните производители в общността шанс да споделят знания и опит за семената, адаптирани към местните условия.

Могат да се направят флаери, за да напомнят на всички да съхраняват семена от растенията си. Пликовете за семена могат да бъдат закупени евтино или да се направят от хартия в училище. Могат да бъдат изградени различни щандове, които да се обслужват от ученици, родители, учители и др.

Следните възможности могат да бъдат включени:

- демонстрации за съхранение на семената
- щанд за размяна на семена
- дейности за деца, като например да се познае броят на семената в буркана или да се направи колаж с различни семена
- демонстрация по засяване на семена от учениците



Експерименти в градината

Експериментите са прости опити и наблюдения, предназначени да се извършват у дома, в училищната градина или на определено за целта място. Те ви дават възможност да научите и да експериментирате с нови (и стари) идеи или техники и да спделите придобитите знания.

Всички в учебното заведение, включително родителите и по-широката общност, могат да бъдат насърчени да участват в някой от експериментите. Участниците могат да посещават редовни "срещи", за да обменят съвети, идеи и информация. Учениците могат да координират разпространението на информацията и обратна връзка.



Съдържанието на експериментите може да бъде подготвено от преподаватели в следните области: градинарство, биология, химия и други, като включва:

- Обща информация
- Основни инструкции как да се настрои и стартира процеса

- Съвети, относно каква информация трябва да бъде записана
- Таблицы с резултатите, които правят лесно записването на вашите наблюдения и данни, докато трае процеса
- Където е приложимо, употреба на основни материали (напр. семена).

Учителят ще състави и анализира резултатите след проведения експеримент, след което ще бъдат публикувани във вашето училищно списание или бюлетин.

Примерен експеримент с вода

Видео: Как да направим хербарий?

Седмица на градинарството с баба и дядо

Провежда се през първите седмици на пролетта и има за цел да подпомогне училищните центрове да получат подкрепа от местната общност, за да възобновят градините си след зимния период.

Градинарството е чудесен начин да се нгажират бабите и дядовци, както и местни жители (включително и земеделски производители) във вашето училище или детска градина, които да подпомогнат в поддържането на вашата градина в добро състояние.



Градинарство

Определете време през седмицата (дори и след училище), за да бъдете домакин на вашата седмица на градинарството с баба и дядо.

Открийте културите, които искате да видите как растат във вашата градина, как те биха могли да бъдат използвани в различни рецепти и връзката им с кухнята и обучението в класната стая. Споделяйте своите идеи и планове в училището или детската градина, за да привлечете повече хора!

Настъпването на пролетта е най-подходящото време, за да дадете старт на вашата градина и да ангажирате баби, дядовци, родители и по-широката общественост в нейната подготовка.

Други възможности в градинарството могат да включват:

- За да бъде устойчив проектът за демонстрационна градина в двора на учебното заведение, е необходима подкрепата на доброволци. Особено вълнуващо е родителите да вземат участие, защото дават на градината живот дори и след завършване на училището. Това е печеливша комбинация и защото освен че подпомагат дейностите по обгрижване на градината, могат да се приберат вкъщи с пресни продукти!
- Училището може да основе клубове по градинарство и готвене, да осъществи връзка с местна биологична ферма и да организира ежегодно "селско шоу", в което учениците да могат да показват това, което са отгледали.
- Училищните готвачи или самите ученици могат да приготвят домашно приготвена супа с помощта на зеленчуци и билки от училищната градина или да опекаат хляб и направят торта, които да предложат на родителите и местната общност.
- Набраните средства се влагат отново в клуба по градинарство.
- През годината доброволци от местната общност подпомагат поддържането на градината.

Раздел 3 – Интегриране на имигрантски семейства към общността на детската градина

В този раздел ще науча за:

1. имигрантите като част от Европа, която винаги е имала разнородна идентичност
2. кои са спецификите при работа с имигрантски семейства
3. как да се интегрират децата и родителите от имигрантски семейства в общността на детската градина

Въведение

Напускането на родната страна в търсене на по-добър живот обикновено е вследствие на невъзможност да се вземе друго решение. Страните, които отдавна имат опит с имигрантския поток, знаят, че едно от най-важните неща е незабавната интеграция на мигрантите в ежедневието на страната домакин и проучване и намиране на приложение на уменията и знанията на новодошлите. Но поради различния културен произход и начин на живот, този процес има някои специфики.

Глава 1 – Страни на произход на имигрантите и страни, към които се насочват за траен престой

Европа има смесена идентичност

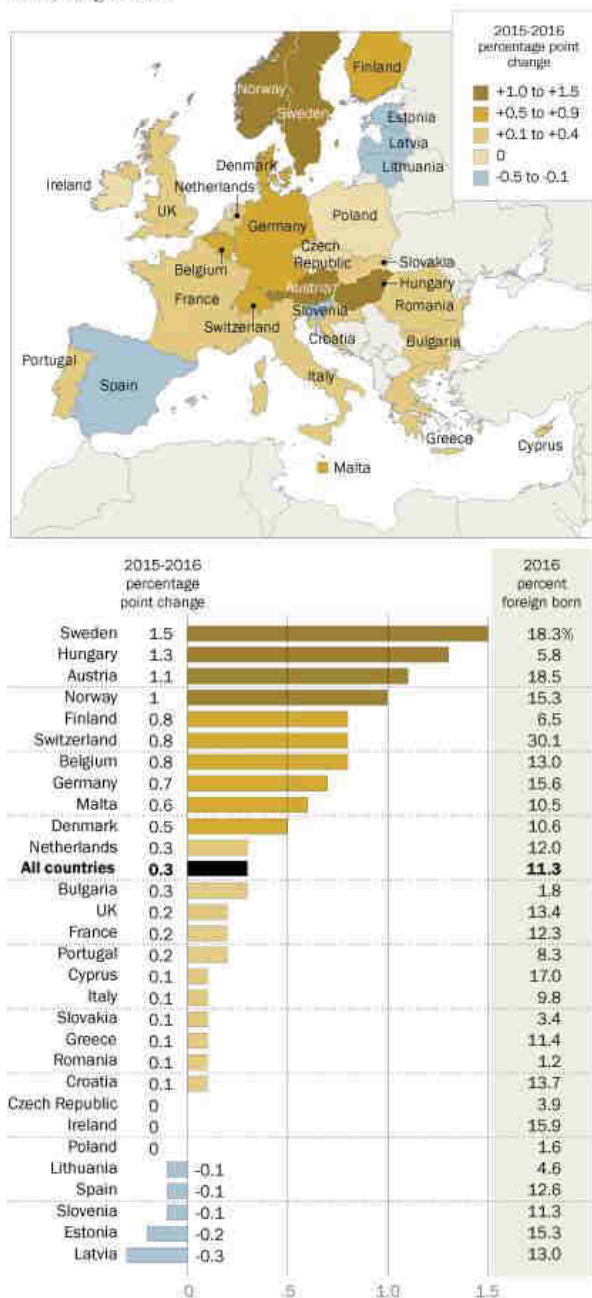
Европа вече е мултикултурна и ще остане такава, но страхът и омразата трябва да се изолират от обществения дискурс. До момента обаче Европа не успява да предложи чувство за обща идентичност извън общите ценности и идея, за да поддържа своята "смесена идентичност" (Европейски вестник по психология, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4894286/>)

Европейската мигрантска криза от 2015 г. възниква поради многократното увеличение на потока от бежанци и икономически мигранти в Европа (устремили се към богатите страни от Шенгенската зона в Европейския съюз), идващи от страните главно в Близкия изток, Африка и Южна Азия, и от неготовността на ЕС да ги приеме и разпредели. Към тези проблеми се добавят и настроенията, които това преселение се очаква да предизвика или вече предизвиква сред европейските общества, политическите партии в тях и властите.

Делът на имигрантите в европейските страни:

Migrant surge drives big increases in immigrant share for several European countries

Percentage point change in share of population that is foreign born, 2015 to 2016



Notes: Percentage point change is based on differences between 2015 and 2016 percent immigrant in each country. Numerator for immigrant percentages in 2016 is based on total international migrant population estimated by the UN in 2015 plus number of asylum applications from July 2015 through May 2016 (number of asylum seekers for April through May 2016 unavailable for many countries). Annual increase/decrease of non-asylum seeker migrants – based on change in total number of international migrants from 2010-15 – was also added to the numerator. Denominator is based on the UN 2016 population estimate without migration plus newly arrived migrants estimated in the numerator. Estimates are midyear. Shading reflects rounded numbers; rankings for the bar chart are based on unrounded numbers.

Source: Pew Research Center estimates based on analysis of United Nations data and Eurostat data accessed June 13, 2016.

PEW RESEARCH CENTER

През 2016 г. повече от 1 милион души са подали молба за убежище в Европа. Делът на имигрантите се е увеличил най-отчетливо в Швеция, Унгария, Австрия и Норвегия (с поне 1 процентен нагоре). Докато това покачване може да изглежда малко, то е значително на едногодишна база спрямо десегашните тенденции, особено в западните страни. Новодошлите мигранти покачват броя на етническите групи, живеещи в Швеция, Норвегия и Австрия - държави, в които те съставляват около 15% или повече от населението на всяка от тях през 2016 г. Швеция отчита най-голямо увеличение, от около 16,8% през 2015 г. до 18,3% през 2016 г., увеличение с 1,5 пункта. Хората, родени в чужбина и живеещи в Норвегия (15,3% през 2016 г.) и Австрия (18,5% през 2016 г.) се увеличават с около 1 пункт през същия период. Обединеното кралство и Франция - страни със значително имигрантско население - са получили много по-малко кандидати за убежище през 2015-16 г. в сравнение с други страни, като всяка от тях е имала относително скромно увеличение с 0.2 процентни пункта, 13,4% във Великобритания и 12,3% във Франция за 2016 г.

Държави с най-висок дял на търсещи убежище

Германия е държавата приела най-много имигранти, но поради многобройното си население делът на чужденците се е увеличил с около 0.7 %, достигайки до 15.6% през 2016 г., което е значително по-малко увеличение в сравнение с други европейски страни. На другия край на спектъра са държави като Литва, Испания, Словения, Естония и Латвия, към които мигрантският поток е намалял, поне през последната година.

(PewResearchCenter, 2017)

<http://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/06/15/immigrant-share-of-population-jumps-in-some-european-countries/>

От кои държави идват имигрантите?

Бежанските потоци са движени от социалните вълнения в арабските страни, но най-вече от Гражданската война в Сирия (50% през септември 2015 г.). Освен сирийските бежанци в Европа пристигат и много други мигранти (от Афганистан (13%), Пакистан (3%), Еритрея (8%), Сомалия (3%), Нигерия (4%), Ирак (3%), Судан (2%)), а по данни от 2014 г. – Косово, Албания, Бангладеш, Нигер, Чад, Мали, Гамбия, Гана) които се насочват предимно към Централна и Северна Европа, и по-специално Германия и Швеция. През 2015 година администрациите на страните от ЕС са уважили молбите за предоставяне на убежище на 97% от заявителите от Сирия, 90% – от Еритрея, 86% – от Ирак, 67% – от Афганистан, 65% – от Иран, 63% – от Сомалия, 56% – от Судан и значително по-малък дял за пристигащите от други страни

Глава 2 - Да започнеш отначало в нова държава

Ново начало

Да напуснеш родната си страна не е лесно. Хората оставят там не само своето имущество, но и тяхната социален кръг, работа, репутация, трябва да започнат нов живот, на място, на което са напълно непознати. Бъдещето в нова страна е несигурно, често с нов начин на живот и навици. Посещението на детска градина или училище в нова страна може да бъде стресиращо за детето и родителите му, но от друга страна, това е добра възможност да се изгради мрежа от социални контакти с други семейства и със самата училищна общност.

Как да подпомогнем интеграцията на новодошлите:

- Приемете ги като хора, а не като категория.
- Подчертайте положителните аспекти в близко бъдеще.

www.teachervision.com

В детското заведение имигрантските семейства могат да се нуждаят от допълнителна помощ свързана с предизвикателствата по отношение на езика и грамотността, транспорта, логистичните предизвикателства на работния график и трудностите по посещение на детско заведение и т.н., (споделят Джулия Гелат, Джина Адамс и Сандра Хуерта, подпомагащи достъпа на имигрантските семейства до детска градина)

Глава 3 – Как родителите могат да се интегрират в детската градина?

Ролята на родителите за успеха на децата

Ангажирането на родителите в дейностите на детското заведение е важен компонент на успешната образователна програма в ранна детска възраст. Участието на родителите подпомага и взаимоотношения вътре в семейството, изгражда близка връзка между родител и дете, както и допринася за развитието и на двете страни.

Родителите с различен културен профил трябва да бъдат окуражавани да се включат в родителския актив и споделят своите възгледи и коментари.

САЩ имат дълга история по отношение на имигрантите и тяхната интеграция в обществото. Една от основните находки в изследванията на MPI е, че основни умения, предоставени от обучения по минимална грамотност и езикови програмите за възрастни ESL (английски език като втори език), както и обучение в областта на културата, подпомагат интерграцията на бежанците в обществото. Обикновено езикът е почти непреодолима бариера пред много имигранти и бежанци.

За успеха на децата в ранна детска възраст в САЩ се обръща специално внимание на уменията и участието на родителите. Родителите са първите и най-важни учители за децата. Социално-икономическите различия водят до различен опит на детето, който може да предизвика голяма разлика в когнитивното и езиковото развитие на много ранен етап. Изследванията показват разлика в постиженията между много имигрантски групи и техните родители, които започват още преди записването в детската градина. (Родители на имигранти и програми за ранна детска възраст)

For children success in early years in US programs addressing parent's skills and involvement are important. Parents are child first and most important teachers. Socioeconomic differences lead to varying child experiences that can cause large gap in cognitive and language development at a very early stage. Longitudinal data demonstrated an achievement gap between many immigrant groups and their native peers that begins even prior to kindergarten enrolment. (Immigrant parents and early childhood programs, pg.12-14)

Ролята на общностните организации

Общностните организации играят ролята на доверен посредник между имигрантски семейства и местната общност. Поради силните си връзки с местните власти и население, те биха били от полза за семействата на имигранти, като ги информират за наличните услуги, включително и детска грижа.

Глава 4 - Стратегии за изграждане на връзки с имигрантски семейства

Учителите се нуждаят от нови умения, за да работят с деца на бежанци и мигранти.

Учителите се нуждаят от нови умения, за да работят с деца от семейства на бежанци и имигранти. Въпреки спецификите в различните държави, подходите са подобни.

Ето няколко идеи:

1. Всички родители и деца, които взаимодействат с административен персонал при избора на детско заведение трябва да бъдат третирани по приятелски начин и с уважение. Персоналът би могъл да се научи да поздравява на техния език.
2. Ползването на опитен преводач, който споделя културния произход на родителите, би спомогнало за изграждането на по-добрата комуникация между родителите и отсрещната страна.

3. Ако е възможно, целият персонал трябва ясно да комуникира с имигрантите: от шофьорите на автобусите до администраторите и учителите, така че програмата да включва всички деца в общността независимо от техния произход.
4. Обучението на преподаватели по културна чувствителност към различните общности и групи е много полезно.
5. Покани родители да участват в различни дейности в училището или детската градина.
6. Понякога родителите не са наясно как е организирана дейността в детската градина и какво се очаква от тях.
7. “Вечери на различните култури”, по време на които родителите приготвят и споделят традиционни храни от техните родни страни.
8. Веднъж месечно родителите могат да споделят обща закуска в училището заедно с някоя известна личност от общността.
9. Образователни и информационни семинари, на които да се обсъдят теми като здравето и дисциплината на децата, ранното детско развитие и образование, и въобще теми от особен интерес за родителите от имигрантски семейства.
10. Програми, насочени към повишаване на културната компетентност и общностно разнообразие.

Източник: *Julia Gelatt, Gina Adams, and Sandra Huerta, Supporting Immigrant Families' Access to Prekindergarten; etc.*



Глава 5 - Примери за добри практики

Добри практики се срещат в общности с изградена благоприятна среда за новодошли семейства. Успешните програми разполагат с пълната родителска ангажираност и стратегия за общуване, които всички служители разбират и подкрепят.

Семинари за развитие на мултикултурни умения

В Словения тези семинари се организирани за родители, деца и възпитатели. Целта е да се насърчават към по-добри отношения, основани на взаимно разбиране и уважение. Набляга се на езикови и културни прилики и различия. Семинарите се оргнизируют както за деца, така и за деца и родители.



Примери за организирани семинари за родители и деца:

- **Укрепване на семействата:** семинари, в които семействата представят страната си на произход чрез културата си, кулинарните традиции, празници и др. Напр. изработване на коледни картички, приготвяне на традиционна рецепта и т.н.
- **Училище за майки:** среща между жени и лектори в определен ден и час. Темите за дискусия включват от изисквания, регламентирани в приемащата страна, до кулинарни традиции, приети обществени стереотипи и др. Основната цел е подпомагане на интеграцията на тези жени в обществения живот на страната домакин.
- **Езиков курс за родителите,** едновременно с който се представят училището / детската градина, града, в който живеят имигрантските семейства, важни сгради, които ще използват в ежедневието си. Запознават се с думи и изрази, които ще използват в ежедневието си комуникация в училището и детската градина.

Източник: *Ръководство за изпълнение на програмата Успешна интеграция на децата имигранти; ISA Институт Люблина, 2015 (Priročnik za izvajanje programa Uspešno vključevanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015)*

- Програма за жени от имигрантски семейства: запознаване с приемащата страна. Програмата е предназначена специално за жени от имигрантски семейства, тъй като те обикновено остават у дома, така че шансовете им за интегриране в новото общество са минимални. Жените в програмата и техният наставник посещават важни сгради институции в приемащата среда, които се налага да ползват в ежедневието си, както и организации, които предлагат помощ на имигранти: напр. библиотека, център за социално подпомагане, служба по заетост, пазар и т.н., както и културни и природни забележителности, така че да могат да получат впечатление за традициите и културните навици на мястото, в което живеят. Участниците ще се срещнат с местни хора, ще говорят езика на нова страна и ще практикуват комуникационни умения в положителна атмосфера. Освен да опознаят местната среда, жените също ще се свързват помежду си, което не би било възможно, ако останат у дома. Друга полезна част от програмата е посещението на потенциални заинтересовани работодатели. Менторът избира най-подходящия работодател по отношение на интересите на групата.

Източник: *Barbara Fajdiga Perše, Tanja Krpan, I AM AN ACTIVE MEMBER OF A MULTINATIONAL SOCIETY Programme for social integration of women – third country nationals: Methodology and guidelines for train the trainer course, Ljudska univerza Nova Gorica, 2016*

Допълнителни източници:

- Migrant Education and Community Inclusion, Examples of Good Practice; Sirius Network Policy Brief Series, 2015
- <http://solskilonec.si/>
- <http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>
- <http://www.ellynsatterinstitute.org/index.php>
- [Erin K. Eliassen, The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors](#)

Ключови действия

1. **Ангажирането на родителите е важно - не забравяйте да преодолеете бариерите и да започнете да общувате**
2. **Приемете многообразието с помощта на храната**
3. **Ангажирайте родителите и общността в живота на училището чрез добрата храна**
4. **Опитайте се да интегрирате имигрантските семейства към ежедневието на учебното заведение.**