

„MALI MAJSTORI KUHINJE: TRADICIONALNI OKUSI ZA NAJMLAĐE“  
UDRUGA „SMATRAJ RIJEŠENO“

***Projekat koji je realiziran uz pomoć organizacije civilnog društva (OCD) u okviru javnog poziva za predaju projektnih prijedloga na području Grada Novi Travnik***

Projekat smo podijelili na dva dijele: Edukacija i praktični rad. Edukacija se sastojala od predavanja o zdravoj i nezdravoj hrane kroz više tematskih cjelina te o tradicijskim jelima.

I. Zdrava prehrana

Kroz predavanja sudionici su upoznati da je zdrava prehrana temelj dobrog zdravlja i ravnoteže u tijelu. Ona uključuje unos raznovrsnih hranjivih tvari potrebnih za optimalno funkcioniranje organizma, uz ograničavanje štetnih tvari koje mogu negativno utjecati na zdravlje. Zdravu prehranu podijelili smo na nekoliko osnovnih tema kao što su:

1. Raznolika prehrana
2. Voće i povrće
3. Proteini
4. Zdrave masti
5. Cjelovite žitarice
6. Ograničavanje procesirane hrane
7. Hidratacija
8. Umjerenost
9. Redoviti obroci

II. Nezdrava hrana,

Kroz predavanje smo naglasili da nezdrava hrana iako može biti vrlo ukusna i praktična, obično ima nekoliko karakteristika koje mogu imati negativan utjecaj na zdravlje. To su proizvodi koji su bogati kalorijama, ali siromašni mikro i makro nutrijentima: vitamini, minerali, vlakna..., a sadrže visoke količine zasićenih i trans masti, soli i dodanih šećera. Temu o nezdravoj prehrani podijelili smo na nekoliko osnovnih cjelina kao što su:

1. Brza hrana (fast food)
2. Gazirani napici i zaslađivači (emulgatori i aditivi)
3. Slatkiši i deserti
4. Brza i industrijska jela

Zaključili smo kako su zdravstveni rizici povezani s nezdravom hranom: pretilost i debljanje te da prekomjerna konzumacija visokokalorične hrane koja je siromašna nutrijentima može dovesti do prekomjernog unosa kalorija, što povećava rizik od debljanja. Također nezdravom hranom izloženi smo rizicima bolesti kao što su dijabetes tipa 2. Hrana bogata rafiniranim ugljikohidratima i šećerima može uzrokovati povećanje razine šećera u krvi, što vremenom može dovesti do razvoja inzulinske rezistencije i dijabetesa tipa 2. Nezdrava prehrana uzrokuje i kardiovaskularne bolesti. Visok unos zasićenih i trans masti, kao i soli, može povisiti razinu lošeg kolesterola (LDL) i krvni

tlak, što povećava rizik od srčanih bolesti i moždanog udara. Nezdrava hrana uzrokuje i česte probleme sa zdravljem probavnog sustava. Hrana s malo vlakana, kao što su rafinirani ugljikohidrati, može uzrokovati zatvor i pogoršati probavne smetnje. Vlakna su ključna za zdravlje crijeva. Oštećenje zuba je jedan od posljedica konzumacije nezdrave hrane, a koja dolazi kroz unos šećera i kiselih pića. Zaključili smo da trebamo biti svjesni što jedemo i izbjegavati procesirane proizvode kad god je to moguće. Tradicionalna priprema hrane kod kuće sastoji se od obroka koji sadrže svježe sastojke i prirodnu hranu.

### **1.1 Provedene aktivnosti:**

Proveli smo osnovne i bitne aktivnosti kao što su:

1. Informiranje o zdravoj i nezdravoj prehrani te o načinu izbora prehrane. Radionica se sastojala od predavanja i interakcije o zdravoj prehrani gdje smo dali prostora djeci da pitaju kako bismo podigli svijest o važnosti prehrane. Pozvali smo sve učesnike da putem društvenih mreža i video materijala koji educiraju o rizicima od nezdrave hrane (poput brze hrane i prerađenih proizvoda) motiviraju i druge na promjene u prehranbenim navikama.

2. Praktična aktivnost sastojala se od kuharske radionice u kojima sudionici mogu naučiti kako pripremati zdrave, jednostavne i ukusne obroke kod kuće.

3. Praćenje i procjena prehranbenih navika

Proveli smo anketu i jesu li razumjeli i počeli primjenjivati stečena iskustva o prehrani. Pozvali smo sve sudionike da imaju svoje dnevnike prehrane gdje će bilježiti svaki dan što jedu.

4. Smanjenje dostupnosti nezdrave hrane

Upoznali smo sve sudionike da su mnoge škole započele provedbu zdrave hrane u školama gdje postoji mogućnost kuhinje i distribucije preko prodajnog kioska.

5. Potpora kroz fizičke aktivnosti

Zbog sve veće pretilosti uz zdravu ishranu sugerirali smo sportske aktivnosti kao što su: šetnja biciklizam, fitness ili sportski događaji koji motiviraju ljude da se fizički kreću.

Provedene aktivnosti spomenute u sažetku ovog izvješća su djelomično ali na zadovoljavajućoj razini zainteresirale djecu kad je u pitanju nezdrava hrana jer su saznali koliko je štetna, a koliko su izloženi svakodnevnoj konzumaciji zbog lijepog okusa i prihvatljive cijene. Sigurni smo da su sredstva, vrijeme, znanje, i druge aktivnosti uloženi u ovaj projekat dobili na značaju i opravdali očekivanja.

### **1.2 Rezultati i aktivnosti**

Rezultati su vidljivi jer smo dobili potvrdu da su „mali majstori kuhinje“ dobili:

1. Povećanje znanja o zdravoj i nezdravoj prehrani
2. Promijenili prehrambene navike
3. Smanjili prekomjernog unosa šećera, soli i nezdravih masti
4. Stekli praktične vještine u pripremi zdrave hrane
5. Povećali fizičke aktivnosti
6. Povećana je zajedničke odgovornosti za zdravlje koje se čuva zdravom prehranom
7. Povećanje interesa za zdrave prehrambene inicijative

### 1.3 Utjecaj projekta

Projektom kojim smo educirali djecu o zdravoj i nezdravoj prehrani, koja je postala globalni problem cijele planete, dobili smo dojam da je utjecaj sigurno dalekosežan i pozitivan jer smo ponudili neka od rješenja koja mogu podići razinu svijesti kod djece i roditelja. Ovakav vid rada sa djecom motivira širu društvenu zajednicu na slične akcije koje će omogućiti daljnji nastavak rada u školama, vjerskim zajednicama, vrtićima i drugim ustanovama koje se bave edukacijom i odgojem mladih.

### 1.4 Uključenost jedinice lokalne samouprave

Lokalna zajednica je prepoznala ovaj projekat kao dobar, kvalitetan i potreban te je prihvaćanjem prijedloga da se djeca educiraju u „maloj školi kulinarstva“ omogućila najosjetljivijoj skupini saznati koje su prednosti zdrave i tradicionalne prehrane u odnosu na industrijsku koja je nažalost sve više dostupna. Zahvaljujući župi Presveto Trojstvo dobili smo prostore u kojima smo mogli prezentirati projekat i izvršiti edukaciju sa djecom.

### 2. Poteškoće/problemi

Poteškoće s kojima smo se susreli su pojedinačna nezainteresiranost djece, u manjoj mjeri, koji su pomalo neozbiljno shvaćali problematiku pa je bilo i manjih opomena na mir i disciplinu. Neki sudionici su sugerirali da njihovi roditelji nemaju dovoljno novca za zdravu prehranu te da povremena konzumacija gaziranih pića i fast fooda i nije toliko štetna.

### 3. Napomene/naučene lekcije

Nakon održanih šest seminara za učenike V., VI., VII., VIII., i IX razreda OŠ, što potkrepljujemo fotodokumentacijom, pristupili smo evaluaciji programa kroz interakciju sa svim sudionicima. Ono što smo ocijenili kao pozitivan rezultat jest usvojeno znanje o gore navedenim temama te o velikom broju sudionika koji su promijenili svoj prehrambeni životni ciklus. Zaključili smo da oko 70% sudionika seminara u zadnjih mjesec dana redovito konzumira vodu (1litra) tijekom dana, da oko 20% sudionika znatno više konzumira nego ranije te da je oko 10% sudionika zadržalo svoje navike što prema njihovom iskazu stoji da piju oko pola litre dnevno. Na pitanje jesu li promijenili prehrambene navike postotak je isti kao u već navedenom tekstu. Zadovoljni smo da su usvojili informacije o zdravoj i nezdravoj prehrani, važnosti unosa čiste vode te su izrazili želju da i u narednom periodu organiziramo slične seminare sugerirajući sudjelovanje roditelja.

### 4. Aktivnosti planirane u narednom izvještajnom periodu

Nakon što smo dobili povratnu informaciju sudionika projekta da bi željeli čuti slične seminare zajedno sa roditeljima, odlučili smo javnosti predstaviti realizaciju projekta preko župne web stranice i preko društvenih mreža koristeći marketinške usluge firme Moon Agency.