



Водич

– Модел учења о
прехранбеној писмености
заснован на заједници и
како подржати
вишеструко рањиве
одрасле особе –

БРОЈ ПРОЈЕКТА:
2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



**Sufinansira
Evropska Unija**

Финансирано средствима Европске уније. Изнесени ставови и мишљења су ставови и мишљења аутора и не морају се подударати са ставовима и мишљењима Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу се сматрати одговорнима за њих.



Садржај

ПРЕДГОВОР.....	6
УВОД	8
О ФЛ4ЛФ пројекту – кратак преглед.....	8
Упознавање са Водичем	12
Резултати евалуације анкете „ФЛ4ЛФ – прехранбена писменост за локалну храну“	16
Свеобухватан опис модела учења о прехранбеној писмености базиран на заједници	20
ФЛ4ЛФ модел учења одраслих – општи циљ	21
Основни елементи модела учења о прехранбеној писмености	21
Детаљан поглед на кључне компоненте	25
Развој и имплементација модела учења о прехранбеној писмености у заједници.....	28
Предлог шеме обуке	28
Скица: Оквир курикулума од пет модула.....	34
Кључни закључци: модел учења прехранбена писменост у заједници	35
Организациона разматрања.....	37
Смернице за имплементацију корак по корак	41
Поглавље I – Како мотивисати младе одрасле да се баве храном у смислу прехранбене писмености за локалну храну?	59
Поглавље II – Како омогућити младим одраслим особама да учествују у таквој даљој обуци? ...	75
Поглавље III – Који приступ/метод је потребан да би се млади одрасли придобили за тему „прехранбена писменост за локалну храну“?	80
ДОДАТАК	84
Специфичности – приступ у погледу циљних група	86
Преглед циљних група: одрасли са мање могућности	86
Осим појединаца: системско сочиво на модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници	90
Препоруке за доносиоце одлука (креаторе политике).....	92
Препоруке за практичаре (провајдере образовања одраслих)	100
ЗАКЉУЧАК	103
ЛИТЕРАТУРА	105

Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе – представља опипљив резултат као интелектуални производ развијен у оквиру пројекта „Прехранбена писменост за локалну храну“ (ФЛ4ЛФ) / енгл. "Food Literacy for Local Food".

Пројекат прехранбена писменост за локалну храну (ФЛ4ЛФ) суфинансира Европска унија у оквиру Ерасмус+ програма, област KA210-ADU – Партнерства малог обима у образовању одраслих.

ОДРИЦАЊЕ ОД ОДГОВОРНОСТИ: Финансирано средствима Европске уније. Изнесени ставови и мишљења су ставови и мишљења аутора и не морају се подударати са ставовима и мишљењима Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу се сматрати одговорнима за њих.

ЕДУФОНС – Центар за целоживотно образовање из Србије је координатор пројекта и водећа организација у оквиру делокруга рада ФЛ4ЛФ пројекта (и овог интелектуалног резултата) уз обједињене напоре партнерског конзорцијума:

- Gramigna OdV из Италије
- Akademie für politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen из Аустрије

Уредничке информације:

Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе је резултат колективног рада ФЛ4ЛФ партнера, који се одвијао под координацијом удружења Едуфонс – Центар за целоживотно образовање из Србије, при чему је сваки партнер пружио значајне информације са становишта свог локалног и/или националног контекста, циљних група и сопственог пројектног искуства.

Доприноси аутора

Концептуализација, припрема оригиналног нацрта, преглед литературе, писање и уређивање на енглеском језику. Сви аутори су прочитали и сложили се са објављеном верзијом рукописа.

Сукоб интереса: Аутори изјављују да нема сукоба интереса.

Дизајн:

ЕДУФОНС – Центар за целоживотно образовање

ПРОЈЕКТНИ ПАРТНЕРИ



Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе –

– веома практичан приручник о томе како приступити социјално искљученим особама користећи модел учења о прехранбеној писмености и у процесу друштвене интеграције

Водич је развијен за рад са вишеструко рањивим групама одраслих (циљна група - ЦГ1)

↳ да допринесе оснаживању и образовању у области прехранбене писмености и концепата локалне хране уз примену знања и вештина у стварним ситуацијама

Водич је дизајниран за едукаторе/организације које раде у подручју образовања одраслих и намењен је широј јавности, посебно циљајући:

→ оператере који раде директно са одраслима, разумеју концепт и могу применити методологију ЕДУКАТОРИ ОДРАСЛИХ (ЦГ2-4) који ће имати директан контакт са ЦГ1, а посебно они који се баве одговорном потрошњом, прехранбеном писменошћу и сличним питањима

ЦГ2: едукатори одраслих (особље/чланови организација које учествују)

ЦГ3: едукатори/наставници/остало особље које подржава одрасле ученике

ЦГ4: организације и пружаоци образовања одраслих

↳ локални, национални и европски нивои (путем ширења/дисеминације)

↳ акценат је на актерима (појединци/организације) из група у заједници и локалних организација

ЈЕЗИЦИ: енглески, италијански, немачки, српски

КЉУЧНЕ РЕЧИ



Preхранбена писменост, локална храна, модел учења, вишеструко рањиви одрасли



Водич је отвореног приступа и дистрибуира се под условима и одредбама лиценце Creative Commons Attribution (CC BY) [<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>].

Коришћење, дистрибуција, репродукција и превођење на било ком медију у некомерцијалне сврхе су дозвољени, под условом да се наведе извор.



Водич је отвореног типа и доступан на онлајн платформи пројекта – www.fl4lf.eu/resources за све који су заинтересовани.

Comments

Suggestions

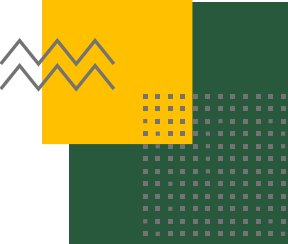
We want to hear from you!




Коментари и сугестије о питањима покренутих у овом водичу су добродошли и могу се упутити ФЛ4ЛФ партнерима на веб страници пројекта www.fl4lf.eu.

Свим визуелним материјалима се приступило са слободних бесплатних онлајн платформи за слике и применом закона о поштој употреби без намере да се крше било каква ауторска права. Ако сматрате да су ауторска права прекршена, љубазно вас молимо да нас контактирате (на <https://www.fl4lf.eu/>) да решимо ствар на начин ресторативне правде.

Слике, фотографије, векторска графика или илустрације – Microsoft 365 складишне слике (бесплајно) или база података њаршнера ФЛ4ЛФ конзорцијума, и са: pixabay.com или pexels.com



Циљ овог Водича – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе – је да пружи практичне смернице за развој и примену програма у заједници за побољшање вештина прехранбене писмености код вишеструко рањивих одраслих особа. Водич има за циљ да подржи организације у заједници, пружаоце социјалних услуга и друге заинтересоване стране у решавању специфичних потреба вишеструко рањивих одраслих особа у њиховој заједници. Промовишући прехранбену писменост и здраве навике у исхрани, водич на крају има за циљ да побољша опште здравље и добробит вишеструко рањивих одраслих особа.



Водич пружа општи оквир као кровни приручник за разумевање и практиковање модела учења одраслих, а који је развијен кроз ФЛ4ЛФ пројекат. Практичари би требало да прилагоде модел учења на основу потреба, контекста и ресурса специфичних за циљану заједницу.

Заинтересованим читаоцима желимо пријатно путовање у изградњи модела учења о прехранбеној писмености који је заснован на заједници!



Увод



ПРЕДГОВОР

Добродошли у Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе!

Водич је структуриран тако да вас постепено уводи у разумевање материје, са мотивом да вас инспирише, оснажи и припреми да у пракси примените предложени модел или његове елементе.

Развој водича је мотивисан потребом да се обезбеди дугорочни успех ФЛ4ЛФ пројекта, остави у наслеђе дизајнирани ФЛ4ЛФ модел учења одраслих за примену у пракси и обезбеди континуирани утицај резултата и након трајања пројекта. Такође, у водичу се наводе и кораци за континуирану примену материјала, приступа и процеса развијених у ФЛ4ЛФ, као и резиме алата/ресурса, те како према потреби прилагодити пут учења. На крају, сврха водича би била и то да се осигура да утицај пројекта буде значајан и да допринесе позитивним друштвеним и економским променама у заједницама којима служи.

Да би се ове информације ставиле у добро дефинисан контекст, рад је подељен на одељке који се баве:

[УВОД](#) пружа преглед пројекта, укључујући његов опис, циљеве и циљну групу, јачајући оштрину сагледавања аспеката социјалне инклузије уткане у његову структуру и различитих перспектива које доносе користи. Ова уводна синтеза такође истиче карактеристике овог водича, полазне тачке за модел учења о прехранбеној писмености за одрасле заснован на заједници и кратку презентацију резултата евалуације анкете „ФЛ4ЛФ – прехранбена писменост за локалну храну“.

[ОДЕЉАК 1: Свеобухватан опис модела учења о прехранбеној писмености базиран на заједници](#) пружа детаљнији увид у суштину дизајнираног модела како би се отворила врата дубљем разумевању креираног модела учења и отворио пут за подстицање поновљивости и скалабилности.

[ОДЕЉАК 2: Развој и имплементација модела учења о прехранбеној писмености у заједници](#) пружа кључне закључке, организациона разматрања, као и предложену шему обуке и оквира курикулума. Дакле, овај одељак садржи смернице за преносивост и усвајање приступа, алата и процеса, укључујући аспекте које свака организација треба да узме у обзир када намерава да примени овај програм, са становишта циљаних пројектних група и прилагођено њиховом локалном контексту.

[ОДЕЉАК 3: Смернице за имплементацију корак по корак](#) продире у методологију рада дајући практичне смернице, укључујући препоруке о томе како се дизајнирани модел учења може прилагодити и проширити у другим контекстима и локацијама, заједно са саветима за практичаре. Поред тога, где је применљиво, детаљније се разматрају специфични елементи који се односе на коришћење ФЛ4ЛФ програма за групе у неповољном положају. Наредна три поглавља посвећена су младим одраслим особама, сензибилизирајући предложене стратегије и методе за рад са вишеструко рањивим одраслим особама. Пратећи их, практичари могу развити и имплементирати модел учења о прехранбеној писмености у заједници који је прилагођен специфичним потребама

вишеструко рањивих одраслих, подстичући инклузивно и оснажујуће образовно искуство за вишеструко рањиве одрасле особе.

ДОДАТАК – разматра:

- Специфичности – приступ у погледу циљних група као преглед циљних група (одрасли са мање могућности), како приступити социјално искљученим особама у процесу социјалне интеграције и помоћи у стицању нових вештина и знања
- Препоруке за доносиоце одлука као скуп предлога политика намењених доносиоцима јавних одлука, описујући модел и подржавајући његову имплементацију у различитим контекстима, сагледаних из перспективе циљних група пројекта
- Препоруке за друге институције и практичаре садрже смернице за преносивост и усвајање приступа, алата и процеса са нагласком на размену знања са релевантним заинтересованим странама, укључујући препоруке за коришћење дизајнираног модела учења за информисање политике и праксе

ЗАКЉУЧАК даје преглед и скицира специфичне аспекте дизајнираног модела учења, наглашавајући његову иновативност и природу усмерену на човека како би одговорио на јединствене потребе и изазове циљних група, снагу за преносивост и одрживост, као и значај овог водича за новоформиране праксе.



УВОД

О ФЛ4ЛФ пројекту – кратак преглед

ИДЕЈА ПРОЈЕКТА И СОЦИЈАЛНА ИНКЛУЗИЈА

ФЛ4ЛФ прати идеју да одрасли буду носиоци позитивних друштвених промена кроз савесно коришћење ресурса из свог локалног миљеа.

У сржи је стварање могућности за учење о храни и промовисање прехранбене писмености укључујући промену понашања у погледу личних преференција, навика потрошње и начина живота (укључујући враћање осећаја припадности у складу са иницијативом Нови европски Баухаус), као и предузимање акција како бисмо помогли нашем особљу и одраслима да имплементирају иницијативе за одрживу потрошњу и стилове живота и делују на начине који подржавају једнак приступ и избор одрживих опција када је реч о храни, омогућавајући друштвено праведну и одрживу будућност.

ФЛ4ЛФ промовише социјалну инклузију: настоји да допре до људи са мање могућности / вишеструко рањиве групе, побољша приступ храни и могућностима за учење и помогне ублажавању баријера са којима се ове групе суочавају, и да допринесе стварању инклузивног окружења које промовише правичност и једнакост и одговара на потребе шире заједнице.

ОПШТИ ЦИЉ

– изградити и развити модел учења заснован на заједници који промовише прехранбену писменост и подржава вишеструко рањиве одрасле особе

СПЕЦИФИЧНИ ЦИЉЕВИ

- повећати капацитете партнерских организација за међународни рад и пружање релевантних обука за вишеструко рањиве категорије одраслих у свакодневним животним праксама
- подржати едукаторе да обезбеде инклузивна и ангажована образовна искуства која развијају прехранбену писменост
- омогућити одраслима да схвате предности коришћења хране из локалних извора и стекну вештине и знања у области прехранбене писмености
- поделити иновативни модел учења одраслих и повезивање са пружаоцима образовања одраслих који желе да побољшају ангажовање за већу прехранбену писменост

• Зашто прехранбена писменост за локалну храну?

Храна је међу најважнијим артиклима индивидуалне потрошње; задовољава основне физиолошке потребе и сврстава се у трећу највећу категорију потрошње домаћинства у ЕУ.

Сматрамо да је утицај локалних прехранбених система на различите друштвене, економске и еколошке факторе значајан, те пројекат промовише локалне системе хране као полугу за промену ка инклузивнијим, отпорнијим и одрживијим системима исхране, а засновано на уверењу у бројне користи које проистичу из перспективе потрошача, пољопривредника, заједница и животне средине.

ЦИЉНЕ ГРУПЕ

1) ОДРАСЛИ СА МАЊЕ МОГУЋНОСТИ – у ризику од сиромаштва или социјалне искључености / вишеструко рањиве групе

- социоекономске тешкоће (ниски приходи или НЕЕТ, незапослени, ниско квалификовани)

Посебан фокус:

- ↳ млади родитељи или они који се припремају за родитељство, углавном мајке (или младе жене)
- ↳ људи из руралних средина
- ↳ лица мигрантског порекла

2) ЕДУКАТОРИ (особље/чланови организација које учествују у пројекту)

ЦИЉНИ КОРИСНИЦИ

- Едукатори/наставници/друго особље које подржава одрасле ученике

- Организације и пружаоци образовања одраслих

- ↳ локални, национални и европски ниво (путем диесминације)
- ↳ нагласак је на актерима (појединци/организације) који припадају групама у заједници и локалним организацијама

• Оснаживање одраслих иницијативама за прехранбenu писменост

ФЛ4ЛФ модел учења одраслих наглашава вредност локалних пољопривредних производа и подржава инклузивна и ангажована образовна искуства која превазилазе традиционалне методе, чинећи учење приступачнијим и ефикаснијим.

Овај модел учења не само да промовише прехранбenu писменост, већ служи и као средство за социјално укључивање и оснаживање вишеструко рањивих одраслих.

Главне одлике:

- модел учења заснован на заједници
- промовише прехранбenu писменост
- подстиче потрошњу локалне хране
- подржава вишеструко рањиве одрасле особе

Идентификовали смо три стуба за која верујемо да морају бити уграђени у такве иницијативе:

- поновно повезивање са произвођачима који нас хране (локалним пољопривредницима)
- подршка локалним продавцима (локалним пољопривредницима)
- смањење расипања/бацања хране (нула бацања хране)

Настојимо да спојимо ова три стуба стварајући модел учења одраслих који наглашава побољшање прехранбене писмености – у смислу разумевања здравственог, еколошког, друштвеног и

економског утицаја избора хране – који може помоћи да се оствари позитиван свакодневни утицај и омогуће информисани избори потрошача.

МОДЕЛ УЧЕЊА О ПРЕХРАМБЕНОЈ ПИСМЕНОСТИ ЗАСНОВАН НА ЗАЈЕДНИЦИ састоји се од следећих компоненти:

ПР1. Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе

ПР2. ФЛ4ЛФ Табела компетенција – Оквир компетенција за прехранбену писменост за одрасле

ПР3. Приручник – збирка од 20 сценарија за радионице

- **ФЛ4ЛФ – кључни аспекти који се односе на инклузију**

ДОСТУПНОСТ И ИНКЛУЗИВНОСТ: Нагласак је стављен на дизајн и имплементацију приступа који обезбеђује приступ вишеструко рањивим одраслим особама, узимајући у обзир различита порекла, способности, околности и социо-економска ограничења.

ОСНАЖИВАЊЕ И РАЗВОЈ ВЕШТИНА: Образовна искуства која оснажују појединце пружањем практичних вештина и знања прилагођених потребама вишеструко рањивих одраслих, доприносећи њиховом личном и друштвеном расту.

ХРАНА ИЗ ЛОКАЛНОГ ИЗВОРА: Промовисање приступа овим производима осигурава да потрошачи, посебно вишеструко рањиви одрасли, имају лакши приступ опцијама хранљиве и свеже хране.

Модел учења у заједници фокусиран на прехранбену писменост за вишеструко рањиве одрасле није само јединствена образовна иницијатива; то је вишеструки приступ који дубоко утиче на економске, здравствене и социјалне аспекте у руралним заједницама.



Пружајући образовање и обуку, пројекат оснажује потрошаче да доносе информисане изборе и опрема их знањем потребним да разумеју вредност хране локалног порекла, подстичући здравије навике у исхрани и побољшавајући њихово опште благостање.



Промовишући локалне производе, пројекат помаже у одржавању средстава за живот локалних пољопривредника и продаваца, потенцијално отварајући радна места и подстичући економску стабилност унутар заједнице.

УКЉУЧИВАЊЕ ПОТРОШАЧА

УКЉУЧИВАЊЕ ПОТРОШАЧА У ОКВИРУ РУРАЛНИХ ЗАЈЕДНИЦА

Улога пројекта у оснаживању потрошача, подстицању информисаних избора и јачању веза у заједници додатно наглашава важност промовисања инклузије и подршке руралном становништву.

Прелазак на перспективу потрошача у руралним заједницама омогућава нам да испитамо како фокус пројекта на прехранбеној писмености и ангажман са локалним произвођачима директно користи потрошачима и промовише инклузију и оснаживање унутар ове руралне популације.

Ове перспективе илуструју дубину и ширину утицаја пројекта изван образовања, нудећи холистичке предности које подстичу инклузију и одрживост.

ДРУШТВЕНА ПЕРСПЕКТИВА

АНГАЖОВАЊЕ ЗАЈЕДНИЦЕ И КОХЕЗИЈА: Напори пројекта да укључи локално становништво у образовна искуства и активности у вези са храном промовишу осећај припадности и међусобне подршке, суштинске аспекте кохезије руралне заједнице.

Сарадња са локалним пољопривредницима и продавцима подстиче осећај заједништва и јача локалне мреже. Ово не само да подржава локална предузећа, већ и подстиче осећај припадности учесника, промовишући инклузивније окружење у заједници.

ПОВЕЗИВАЊЕ И ДЕЉЕЊЕ ЗНАЊА: Пројекат настоји да се повеже са другим пружаоцима образовања одраслих, наглашавајући посвећеност размени најбољих пракси и знања, што доприноси инклузивнијем образовном окружењу за све.

ЗДРАВСТВЕНА ПЕРСПЕКТИВА

ПОБОЉШАНА ИСХРАНА И ДОБРОБИТ: Стицање вештина о прехранбеној писмености омогућава појединцима да доносе здравији избор хране. Ово, заузврат, доприноси побољшању укупног здравља и благостања у рањивој одраслој популацији.

ОСНАЖИВАЊЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ: Ангажовање појединаца у образовним искуствима и активностима стицања практичних вештина може позитивно утицати на ментално здравље.

Оснаживање кроз учење и осећај доприноса већем циљу могу повећати самопоштовање и ментално благостање, стварајући инклузивније и подржавајуће окружење у заједници.

ЕКОНОМСКА ПЕРСПЕКТИВА

Нагласак на храну из локалног извора и подршка локалним продавцима директно доприноси економском расту у руралним подручјима.

Одабиром локалне хране, потрошачи директно доприносе економском развоју своје заједнице. Њихова подршка локалним произвођачима и продавцима помаже у одржавању локалне економије, промовишући осећај поноса и одговорности међу потрошачима за економско благостање њихове заједнице.

↳ Поновно повезивање са локалним пољопривредницима и подршка локалним продавцима: овај приступ директно користи руралним заједницама тако што оснажује и подржава локалне пољопривредне произвођаче, што не само да одржава њихову егзистенцију већ и јача економско ткиво руралних подручја

КУЛТУРНА ПЕРСПЕКТИВА

ОЧУВАЊЕ И ПРОМОЦИЈА КУЛТУРЕ: Пројекат препознаје важност локалне културе исхране у руралним областима и указује на то како нагласак на храни из локалног извора поштује и промовише очување традиционалних прехранбених пракси. Ово не само да подржава локални културни идентитет, већ доприноси и осећају поноса и припадности заједници.

ЕКОЛОШКА ПЕРСПЕКТИВА

СМАЊЕЊЕ ОТПАДА ХРАНЕ И ЕТИЧКА РАЗМАТРАЊА: Нагласак је стављен на значај решавања расипања хране и промовисања етичких разматрања у вези са потрошњом хране. Овај аспект не

само да доприноси одрживој пракси, већ такође одражава разумевање друштвене одговорности, резонирајући са вредностима укључености и правичности.

ЗДРАВЉЕ И ОДРЖИВОСТ ЗАЈЕДНИЦЕ: Смањење расипања хране кроз промоцију одрживих пракси доприноси бољем здрављу заједнице и одрживости животне средине. Не само да чува ресурсе, већ и смањује утицај вишка отпада на животну средину, подстичући на тај начин здравију животну средину за чланове заједнице.

Упознавање са Водичем

Овај водич разматра бројне аспекте како би удахнуо живот ФЛ4ЛФ моделу учења одраслих и омогућио да буде применљив кроз свеобухватан и прилагодљив образовни оквир дизајниран да одговори на различите потребе вишеструко рањивих одраслих.

Водич пружа практичне смернице за практичаре о томе како ефикасно применити модел учења и наводи кораке неопходне за стварање таквог модела за побољшање прехранбене писмености за локалну храну међу вишеструко рањивим одраслим особама. Документ такође прикупља главне елементе ФЛ4ЛФ приступа модела учења одраслих, даје препоруке о томе како поновити искуство у другим земљама и различитим контекстима, и предлаже мере да се обезбеди одрживост пројекта.

ЦИЉ: Водич – Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници и како подржати вишеструко рањиве одрасле особе – има за циљ да пружи практичне смернице за развој и имплементацију програма у заједници за побољшање вештина прехранбене писмености вишеструко рањивих одраслих особа

Сврха: Водич настоји да пружи свеобухватан и практичан ресурс за развој и примену модела учења о прехранбеној писмености у заједници који је посебно прилагођен вишеструко рањивим одраслим особама у циљној групи 1 (ЦГ1). Служи као путоказ за едукаторе, практичаре и организације које желе да унапреде прехранбену писменост, социјалну инклузију и опште благостање одраслих који се суочавају са вишеструким рањивостима.

Значај у адресирању потреба вишеструко рањивих одраслих: Водич се бави јединственим изазовима са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли, посебно они који су у опасности од сиромаштва или социјалне искључености. Циљајући рањиве групе (ЦГ1 – одрасли са мање могућности), значајну пажњу посвећује младим родитељима, посебно мајкама, појединцима из руралних подручја и онима са вишеструком рањивошћу, препознајући њихову подложност сиромаштву и социјалној искључености. Фокусирајући се на прехранбену писменост као централну тему, модел учења постаје средство за оснаживање, социјално укључивање и развој вештина. Водич препознаје да су холистичка подршка, практична искуства и ангажовање заједнице кључне компоненте у решавању вишеструких потреба ове циљне групе.

Циљна публика – примарна публика за овај водич:

- Едукатори и фасилитатори учења одраслих
- Практичари у организацијама у заједници
- Креатори политике и доносиоци одлука у области образовања и социјалних услуга

Применљивост: Водич је дизајниран да буде применљив у различитим контекстима и поставкама. Препознаје различите потребе и околности унутар ЦГ1, чинећи га прилагодљивим за примену у различитим заједницама, регионима или земљама. Принципи и стратегије наведене у водичу могу се прилагодити тако да се баве специфичним изазовима и могућностима присутним у сваком јединственом контексту. Било да радите са младим родитељима, појединцима у руралним областима или онима са ниским приходима и вештинама, водич пружа оквир за инклузивне и ефикасне програме образовања одраслих који промовишу прехранбену писменост и друштвену интеграцију.

Преносивост и одрживост: Препознајући потенцијални утицај развијених метода и алата, водич, као крвни ресурс модела учења о прехранбеној писмености у заједници који је осмислио ФЛ4ЛФ пројекат, има за циљ да олакша њихов пренос на друге субјекте и практичаре широм Европе. Чинећи то, настоји да побољша квалитет рада који обављају различите организације радећи са вишеструко рањивим одраслим особама и залаже се за одрживе, дугорочне користи.

Обједињујући горе наведено, водич служи као практичан алат за професионалце и организације посвећене стварању позитивних и утицајних искустава учења за вишеструко рањиве одрасле особе. Његова применљивост у различитим контекстима осигурава да се принципи учења о прехранбеној писмености у заједници могу прилагодити специфичним потребама ЦГ1, подстичући оснаживање, инклузију и побољшани квалитет живота.

• Шта очекујемо да постигнемо?

Водич са смерницама специфичним за ФЛ4ЛФ пројекат – требало би да буде згодан водич о томе како приступити социјално искљученим људима (ЦГ1) у процесу друштвене интеграције, користећи модел учења о прехранбеној писмености у заједници.

Потенцијал за трансфер метода и алата развијених у пројекту треба да се материјализује кроз креирани водич који доприноси социјалној инклузији (вишеструко рањиви одрасли), промовише прехранбену писменост и подстиче локалну потрошњу хране, са циљем да помогне другим субјектима и практичарима широм Европе да усвоје модел учења о прехранбеној писмености у заједници и побољшају квалитет свог рада, као и да постави препоруке за јавне доносиоце одлука.

- сагледавање реалности феномена, врсте и квалитета услуга које би се могле пружити нашим циљним групама
- описивање модела ради подршке његовој имплементацији у различитим контекстима, заједно са упутствима за практичаре о томе како да примене модел учења
- идентификовање и одабир методологије рада, уз могуће прилагођавање специфичним локалним потребама или уже категорисаним циљним групама (ЦГ1)
- укључивање иновативне холистичке и интегративне методологије за подршку добробити ЦГ1 и медијатора – пружаоца услуга образовања одраслих како би стекли нове вештине и алате
- давање препорука за практичаре о томе како да примене модел учења, промене своје уобичајене технике и став и раде боље тако што ће позитивно утицати на своје организације и локално друштво
- приказ корака које свака организација треба да узме у обзир када намерава да примени овај модел

- разматрање партнерстава са субјектима/институцијама/организацијама одговорним за образовање за наше циљне групе и/или локални контекст
- давање препорука за политике намењене овим рањивим категоријама

➔ водич даје препоруке како да се искуство понови у другим земљама и предлаже мере да се обезбеди одрживост пројекта.

Стога ће овај водич поставити темеље за експлоатацију других развијених материјала и алата (као компоненти МОДЕЛА УЧЕЊА ПРЕХРАМБЕНЕ ПИСМЕНОСТИ У ЗАЈЕДНИЦИ: ПР2. ФЛ4ЛФ Табела компетенција – Оквир компетенција за прехранбenu писменост за одрасле и ПР3. Комплет алата – збирка од 20 сценарија радионица) пружањем смерница за преносивост и усвајање приступа од стране других субјеката и практичара, посебно у погледу будуће експлоатације и укупне одрживости пројекта.

• Полазна основа за модел учења за одрасле о прехранбеној писмености у заједници

Прехранбена писменост је разумевање како приступити здравој исхрани, припремити је и конзумирати и од суштинског је значаја за доношење здравих избора хране, смањење расипања хране и подршку локалним системима хране. Нажалост, многим вишеструко рањивим одраслим особама недостају вештине прехранбене писмености, што може довести до лоших здравствених исхода, укључујући неухрањеност и хроничне болести. Такође, вишеструко рањиве одрасле особе, укључујући младе родитеље, често се суочавају са препрекама у приступу здравој и приступачној храни и немају знања и вештине неопходне за доношење информисаних избора хране. Стога је од кључне важности креирање модела учења писмености о храни у заједници који може подржати вишеструко рањиве одрасле особе. образовање о прехранбеној писмености може пружити вишеструке користи за појединце, породице и заједнице, оспособљавајући вишеструко рањиве одрасле особе са знањем, вештинама и ресурсима да бирају здраву храну, учествују у локалним системима хране и доприносе економској и еколошкој одрживости њихове заједнице. Може им помоћи да побољшају здравље и исхрану за себе и своје породице, истовремено пружајући могућности за ангажовање заједнице, изградњу вештина и уштеду трошкова. Прехранбена писменост такође може помоћи у промовисању социјалне укључености, економских могућности и јавног здравља, истовремено доприносећи одрживијем и отпорнијем локалном систему хране. Стога, пружањем знања и вештина, прехранбена писменост може помоћи у изградњи јачих, отпорнијих породица и заједница.

Полазећи од ових карактеристика и изазова, овај водич је дизајниран као кровни приручник за разумевање и практиковање модела учења одраслих који је развијен кроз ФЛ4ЛФ пројекат. Друга два опипљива резултата пројекта (ПР2: Табела компетенција ФЛ4ЛФ – Оквир компетенција за прехранбenu писменост за одрасле и ПР3: Приручник – збирка сценарија за радионице) надовезују се на овај водич и надограђују га, пружајући практичне алате за успешну имплементацију и заокруживање модела учења као применљивог и комплетног система. Дизајнирање модела учења о прехранбеној писмености у заједници за одрасле као комплетног система је производ тежње конзорцијума ФЛ4ЛФ пројекта да осигура поновљивост и скалабилност приступа ФЛ4ЛФ модела учења за одрасле који користи образовање писмености о храни како би се оснажили вишеструко рањиви одрасли.

Предложени модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници је холистички и инклузивни образовни оквир дизајниран да одговори на специфичне потребе и изазове са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли, посебно они који су у опасности од сиромаштва или социјалне искључености. Овај модел интегрише промоцију прехранбене писмености, практична искуства учења и ангажовање заједнице како би се вишеструко рањиви одрасли чланови оснажили основним вештинама за побољшано благостање и социјалну инклузију. Стварање модела учења о прехранбеној писмености заснован на заједници у суштини је посвећено подршци вишеструко рањивим одраслим особама. Представљени модел оцртава систематски приступ развоју и пружању културно одговарајућег програма који се бави специфичним потребама заједнице. Модел се може прилагодити различитим заједницама и може бити ефикасан алат за побољшање вештина писмености у вези са храном, промовисање здравих навика у исхрани и побољшање општег благостања вишеструко рањивих одраслих особа.

• **Како смо приступили изградњи модела учења о прехранбеној писмености у заједници?**

Изградњи модела учења о прехранбеној писмености који је заснован на заједници приступило се кроз три корака који се међусобно прожимају и надограђују, а ова три корака који се преплићу и међусобно јачају пружила су градивне блокове за предложени модел учења.

↳ **постојеће праксе, приступи и примери прикупљени кроз деск истраживања укључујући европску и светску праксу, али и узимајући у обзир национални и локални ниво**

Системи хране у светском контексту су под огромним притиском, а анализа актуелности теме и потреба обухватила је преглед доступне литературе на светском, европском и националном нивоу. У наставку су сажети увиди углавном фокусирани на концепт прехранбене писмености и његово боље разумевање.

Прехранбена писменост се може посматрати као „скела која оснажује појединце, домаћинства, заједнице или нације да заштите квалитет исхране кроз промене и ојачају отпорност исхране током времена“ [1]. Појавила се као термин за концептуализацију скупа „међусобно повезаних знања, вештина и понашања потребних за задовољавање потреба и постизање здравог уноса/квалитета исхране који покрива четири домена планирање и управљање, одабир, припрема и кување и једење хране; што се једноставно може протумачити као алати потребни за здрав однос са храном који траје или остаје током целог живота особе“ [1]. Такође, предлаже се дефиниција прехранбене писмености која обухвата „позитиван однос изграђен кроз друштвена, културна и еколошка искуства са храном који омогућава људима да праве одлуке које подржавају здравље“, и нуди се оквир који поставља прехранбену писменост на „раскрсницу између сигурности хране у заједници и вештина у вези са исхраном“, тврдећи да се „понашање и вештине не могу одвојити од њиховог еколошког или друштвеног контекста“ [2].

Бројне студије указују на повећање броја људи погођених глађу и несигурношћу хране, а текућа криза је погоршала распрострањеност и израженост. Несигурност хране се обично сматра проблемом у земљама са ниским приходима; међутим, ово је све већи изазов чак и у земљама са високим доходом у којима се повећава број људи који се суочава са овим социјалним и здравственим проблемом – дефинисаним као „ограничена или неизвесна доступност нутритивно

адекватне и безбедне хране; или ограничена или неизвесна способност да се набави прихватљива храна на друштвено прихватљив начин¹. [3]

Концентрисање на побољшање самоефикасности и вештина у вези са храном може помоћи људима да развију отпорност на несигурност хране и боље управљају храном и буџетом. Ово је поткрепљено доказима који указују на то да побољшане вештине прехранбене писмености као резултат образовних интервенција могу показати значајна побољшања која се одржавају током времена и могу утицати на сигурност хране, а истовремено помажу максимизирању личног прихода [4].

↳ претходна искуства пројектних партнера релевантна за обухваћену тему и циљне групе

Ово се огледа у одговору на потребе ФЛ4ЛФ партнера да развију сарадњу како би допринели решавању проблема нашег времена. Сви партнери свој рад заснивају на заједници и утврдили су потребу обogaћивања постојеће понуде и рада, развијањем корисних едукативних алата (са иновативним приступом конкретним темама и/или проширењем садржаја комплементарних образовних активности) како у погледу унапређења/надоградње компетенција и учинка свог особља, тако и крајње циљне групе. Иницијатива за ФЛ4ЛФ је кулминација досадашњег рада, истраживања, пројеката и ангажовања у заједници сва три партнера. Како је постајало све јасније да су сигурност хране и суверенитет питања од велике важности за чланове заједнице и да је способност људи да одрже здравље и благостање кроз храну и исхрану све више отежано, партнери су увидели потребу да у већем обиму усмере своје напоре на пројекте усредсређене на храну. У дизајнираном моделу учења о прехранбеној писмености у заједници, партнери су уткали своје претходно богато искуство и оплеменили га алатима како би осигурали његову применљивост.

↳ мишљења, искуства и увиди других пружалаца образовања одраслих прикупљена на европском нивоу кроз истраживање „ФЛ4ЛФ – прехранбена писменост за локалну храну”

Резултати евалуације анкете „ФЛ4ЛФ – прехранбена писменост за локалну храну”

Истраживање кроз анкету о прехранбеној писмености за локалну храну имало је за циљ да сазна:

- како мотивисати младе одрасле да се укључе у прехранбену писменост за локалну храну
- начине на које млади одрасли могу учествовати у обуци и развоју прехранбене писмености како би даље изградили своје знање и вештине
- приступе у оснаживању младих одраслих у погледу прехранбене писмености

За потребе анкете прикупили смо процене и ставове различитих учесника који су одговорили на питања у вези са младим одраслим особама и аспектима учења оријентисаног ка прехранбеној писмености и локалној храни.

Анкета је конципирана око три главна питања:

- Како мотивисати одрасле да се баве храном кроз прехранбену писменост за локалну храну?
- Како омогућити младим одраслим особама да учествују у таквом даљем образовању?

¹ Дефиниције од Life Sciences Research Office, S.A. Andersen, ed., "Core Indicators of Nutritional State for Difficult to Sample Populations," The Journal of Nutrition 120:1557S-1600S, 1990.

- Који приступ/метод је потребан да би се млади одрасли укључили у прехранбену писменост за локалну храну?

Циљна група испитаника укључивала је едукаторе одраслих са искуством у релевантним темама у вези са кључним питањима која су уграђена у ФЛ4ЛФ концепт за изградњу модела учења одраслих у заједници. Истраживање је досегло циљне испитанике у неколико европских земаља, укључујући Аустрију, Италију и Србију (земље конзорцијума ФЛ4ЛФ пројекта), али и из Пољске, Шпаније, Француске и Словеније.

У анкети је учествовало укупно 20 људи.

Добијени налази нуде драгоцене увиде и приступе за оснаживање младих одраслих у прехранбеној писмености и промовисање одрживе везе са локалним производима.

Одговори испитаника били су изузетно разнолики, од практичних искустава до креативних приступа дигиталним решењима. Многи учесници су истакли важност активног укључивања младих одраслих у свет локалне хране и подучавања о позитивном утицају на здравље, животну средину и заједницу.

Са задовољством представљамо неке од резултата овог узбудљивог истраживања, извлачећи кључне закључке из резимеа анкете. Опширније увиде из ове анкете можете пронаћи у поглављима I-III овог водича. При томе, цео преглед спроведене анкете и њени резултати представљени су у посебном документу (Евалуација ФЛ4ЛФ анкете) доступном на вебсајту ФЛ4ЛФ пројекта.

Срдечно вас позивамо да откријете добијене резултате и да се инспиришете разноврсним идејама и препорукама.

Испитаници су навели да су комуникација и информације у друштвеном окружењу идеални алати за промовисање свести о прехранбеној писмености. Практично искуство треба да буде укључено у сваки пројекат да би се подстакло интересовање младих одраслих. Такав приступ би могао да укључи, на пример, куповину и припрему хране која долази од локалних произвођача и не путује на велике удаљености. Радионице и догађаји за подизање свести такође могу помоћи у промовисању свести о прехранбеној писмености.

Резултати истраживања показују да је кључно активно укључити младе одрасле у процес прехранбене писмености и научити их важности локалне хране. Приликом одлучивања о храни, цена је често одлучујући фактор. Међутим, кроз постере који рекламирају свежу храну, млади одрасли могу схватити да кроз свој одабир хране могу направити значајну разлику. Ово би могло допринети да схвате да њихови избори утичу и на животну средину и локалну економију.

Истраживање такође показује да млади одрасли често нису довољно информисани о предностима локалне хране. Стога је значајно да су информације о локалној храни и њеним предностима лако доступне. Један од начина да се то постигне је постављање информативних штандова на локалним пијацама или локалним маркетима. Коришћење друштвених медија такође може помоћи да се допре до младих одраслих и да се информишу о локалној храни.

Други налаз истраживања је да млади одрасли често не знају где да купе локалну храну. Стога је важно да се локални произвођачи и тржишта боље промовишу како би се повећала свест о њиховим производима. Један од начина да се то уради је сарадња са локалним ресторанима и кафићима како

би локалне производе укључили у своје меније. Постављање онлајн платформи на којима локални произвођачи могу да понуде своје производе такође може помоћи да се допре до младих одраслих и олакша приступ локалној храни. Још један витални фактор је доступност локалне хране. Често су ови производи доступни само сезонски или нису укључени у понуду свих супермаркета. Стога би било од помоћи локалним произвођачима и пијацама да боље сарађују са супермаркетима и другим трговцима на мало како би повећали доступност локалних производа. Оснивање локалних прехранбених задруга такође може помоћи да се олакша приступ локалној храни.

За ангажовање младих одраслих у прехранбеној писмености за локалну храну, такође је кључно истаћи предности конзумирања локалне хране. Локална храна је често свежија и има већу нутритивну вредност од увозних производа, а такође подржава локалну економију и помаже у смањењу емисије гасова. Ово наглашава важност да млади одрасли схвате да њихове одлуке о куповини хране утичу на животну средину и локалну економију. Да би се подигла свест о прехранбеној писмености за локалну храну међу младим одраслим особама, неговање културе континуираног учења је изузетно важно. Текући програми обуке и радионице могу помоћи да се повећа знање и вештине младих одраслих о локалној храни и прехранбеној писмености. Учешће у догађајима умрежавања такође може помоћи у подстицању интересовања и повезивања са другим појединцима и организацијама укљученим у локалну храну и активности за прехранбену писменост. Да би се млади одрасли укључили у прехранбену писменост за локалну храну, требало би предузети вишестрани приступ који комбинује образовање, ангажовање и релевантност. Практична искуства као што су баштованство у заједници, посете пољопривредницима, радионице кувања и волонтирање у локалним иницијативама за храну омогућавају младим одраслима да из прве руке искусе предности и радости локалне хране. Интерактивне и партиципативне методе учења као што су групне дискусије, искуствено учење, студије случаја и игре улога подстичу критичко размишљање и ангажовање у погледу друштвених, еколошких и здравствених аспеката локалне хране.

Тakoђе је кључно поделити инспиративне приче и лична искуства везана за локалну храну и нагласити њен позитиван утицај на појединце, заједнице и животну средину.

Интерактивни изазови, такмичења или забавна искуства која чине учење о локалној храни забавним и награђујућим могу подстаћи учешће и подстаћи пријатељско такмичење.

Укратко, закључци истраживања наводе да се млади одрасли могу ангажовати у учење о прехранбеној писмености за локалну храну тако што ће се активно укључити у овај процес, али и чинећи информације о локалној храни лако доступним, повећавајући доступност локалних производа, наглашавајући предности локалне хране, неговањем културе континуираног учења и коришћењем вишеслојног приступа који комбинује образовање, ангажовање и релевантност.



Модел учења о прехранбеној писмености базиран на заједници



Свеобухватан опис модела учења о прехранбеној писмености базиран на заједници

ФЛ4ЛФ (прехранбена писменост за локалну храну) модел учења одраслих је динамичан и инклузиван приступ осмишљен да оснажи вишеструко рањиве одрасле особе промовисањем прехранбене писмености, подстицањем локалне потрошње хране и адресирањем ширих друштвено-економских изазова. Приступ карактерише природа заснована на заједници, холистичка методологија и нагласак на практичним искуствима учења.

Модел учења о прехранбеној писмености базиран на заједници је холистички и прилагодљив оквир који препознаје потребе вишеструко рањивих одраслих. Промовисањем прехранбене писмености, нуђењем практичних искустава и подстицањем ангажовања заједнице, настоји да ојача вештине и знања за побољшање благостања, социјално укључивање и позитиван утицај на локалне заједнице.

ФЛ4ЛФ модел учења одраслих: значај у промовисању писмености у вези са храном, потрошње локалне хране и подршке вишеструко рањивих одраслих особа

Оснаживање: модел учења оснажује вишеструко рањиве одрасле особе пружајући им практичне вештине и знања која директно утичу на њихов свакодневни живот. Ово оснаживање се протеже изван појединца и утиче на ширу заједницу, подстичући осећај заступања и самоефикасности.

Оснаживање знања: повећање прехранбене писмености оснажује вишеструко рањиве одрасле знањем и вештинама потребним за информисаније и здравије изборе хране. Ово превазилази основну исхрану и обухвата планирање оброка, технике кувања и разумевање етикета на храни.

Побољшање здравља: већа прехранбена писменост доприноси бољим укупним здравственим исходима омогућавајући појединцима да креирају добро избалансиране и хранљиве оброке. Ово је посебно значајно за оне који се суочавају са социоекономским потешкоћама и могу имати ограничен приступ информацијама о храни.

Подршка заједници: подстицање локалне потрошње хране јача везе унутар заједнице. Подршка локалним пољопривредницима и пијацама подстиче осећај подршке заједнице и солидарности, доприносећи економском благостању локалних произвођача.

Одрживост: потрошња локалне хране у складу је са принципима одрживости (нижи утицај на околину, без превоза на велике удаљености) и промовише отпорнији локални систем хране.

Социјална инклузија: пружање подршке вишеструко рањивим одраслим особама доприноси њиховој друштвеној инклузији. Помаже у разбијању баријера стварањем окружења у заједници које вреднује различитост и индивидуалне снаге.

Холистичко благостање: фокус на подршци вишеструко рањивим особама препознаје међусобно повезану природу изазова са којима се они суочавају. Бавећи се животним вештинама, менталним здрављем и ширим питањима благостања, модел доприноси холистичком личном развоју.

- **Интерсекционалност и културолошка разматрања**

Прилагођени приступ: препознајући разноликост вишеструке рањивости, модел разматра факторе који се укрштају попут старости, пола и културне позадине и свој приступ прилагођава специфичним изазовима младих родитеља, појединца из руралних подручја и особа мигрантског порекла.

Културна осетљивост: уважавање културних разматрања је кључно у промовисању инклузивности. Модел обезбеђује да његов садржај буде културолошки осетљив, поштујући различите преференције у храни, праксе и традиције унутар циљне групе.

- **Дугорочни утицај и одрживост**

Здрављи стилови живота: фокус модела на промовисању прехранбене писмености и потрошњу локалне хране има потенцијал за дугорочне позитивне утицаје на стил живота учесника. Усађивањем здравих навика, модел доприноси одрживом благостању након трајања програма.

Отпорност заједнице: заједница која прихвата потрошњу локалне хране и има становништво са побољшаном писменошћу у погледу хране вероватно ће бити отпорнија. Може се прилагодити променама у прехранбеном пејзажу и подржати локалну економију, доприносећи општој отпорности.

ФЛ4ЛФ модел учења одраслих – општи циљ

У креирању ФЛ4ЛФ модела учења одраслих, свеобухватни циљ је јасан и резонантан — побољшати добробит, прехранбену писменост и друштвену инклузију циљаних вишеструко рањивих одраслих особа кроз модел учења у заједници.

Модел је дизајниран имајући у виду јединствене потребе циљне групе 1 (ЦГ1), бавећи се изазовима са којима се суочавају одрасли у ризику од сиромаштва или социјалне искључености, укључујући младе родитеље, појединце из руралних подручја и оне са социо-економским потешкоћама. Интегрише промоцију прехранбене писмености, практична искуства учења и ангажовање заједнице како би се вишеструко рањиви одрасли оснажили основним вештинама за побољшано благостање и социјалну инклузију.

Основни елементи модела учења о прехранбеној писмености

1. Приступ усредсређен на заједницу

ФЛ4ЛФ модел наглашава приступ учењу у заједници, препознајући важност укључивања и ангажовања локалних заједница у образовни процес и неговање окружења за сарадњу и подршку. Ова природа заснована на заједници подстиче осећај припадности и заједничке одговорности, стварајући окружење у којем учесници могу подржавати једни друге на свом путу учења.

Модел учења је чврсто укоренењен у заједници, препознајући значај локалне сарадње за ефикасно учење одраслих и да друштвени контекст игра кључну улогу у образовном искуству. Наглашава сарадњу са локалним ентитетима, подстиче осећај власништва и ангажовања заједнице, и користи локална партнерства како би се искуство учења обогатило експертизом становника и ресурсима заједнице и створило окружење за заједничко учење. Овај аспект такође укључује подстицање партнерства са субјектима одговорним за образовање и релевантним локалним институцијама како би се проширио домет и утицај модела.

Ангажовање заједнице: Нагласак на учењу у заједници подстиче активно учешће и ангажовање унутар локалне заједнице. Ово ангажовање јача процес учења, доприносећи изградњи мрежа и промовисању међусобне подршке међу учесницима. Укључивање заједнице да би се помогло у

решавању ширих потреба учесника и проширивању домета модела учења може обухватити локалне пољопривреднике, образовне институције, програме стручне обуке, организације у заједници, нутриционисте, пружаоце здравствених или социјалних услуга, предузећа, владине агенције итд.

Организације у заједници су суштинска компонента овог модела учења и могу помоћи да се идентификују вишеструко рањиве одрасле особе које би имале користи од програма, да обезбеде простор за испоруку програма и помогну у реализацији програма. Партнерство са организацијама у заједници такође помаже да се осигурају културолошки одговарајући програми који се баве специфичним потребама заједнице. Локални системи хране могу помоћи да се идентификују локални извори хране, пруже информације о предностима локалне хране и помогну у реализацији програма.

Пример активности: Радионице кувања у заједници где учесници и локални кувари сарађују у припреми оброка користећи састојке локалног порекла. Ове радионице промовишу осећај заједништва, заједничко учење и уважавање локалне хране.

2. Промовисање прехранбене писмености

Основни циљ ФЛ4ЛФ модела је да побољша писменост у вези са храном међу вишеструко рањивим одраслим особама. Промовисањем прехранбене писмености, модел оснажује учеснике да доносе здравије и одрживије изборе хране и побољшава познавање принципа исхране и смерница за исхрану, вештине кувања и здраве навике у исхрани међу вишеструко рањивим одраслим учесницима.

Централно за модел је промоција прехранбене писмености, која обухвата низ вештина и знања везаних за разумевање исхране, информисање избора хране и практично кување. Модел учења даје приоритет прехранбеној писмености и осмишљен је да побољша разумевање учесника о здравој исхрани, планирању оброка и утицају избора хране на опште благостање. Предлаже да едукатори за одрасле осмисле наставне планове и програме који покривају образовање о исхрани, разумевање система исхране, разумевање нутритивног садржаја различите хране, планирање оброка, читање етикета на храни, информисани избор хране и сличне теме. Такође препоручује интеграцију практичних сесија кувања, омогућавајући учесницима да примене теоријско знање и изграде практичне вештине кувања.

Пример активности: „Исхрана 101“ сесије на којима учесници уче о нутритивној вредности различитих намирница, како да читају етикете на храни и како да планирају уравнотежене и јефтине оброке. Практичне демонстрације кувања допуњују теоријско знање.

3. Подстицање потрошње локалне хране

ФЛ4ЛФ модел подстиче потрошњу локалне хране, наглашавајући предности подршке локалним пољопривредницима и произвођачима. Повећање локалне потрошње хране доприноси економском благостању локалних заједница, али и подстиче везу између учесника и њихових локалних система хране, јачајући важност одрживих пракси фокусираних на заједницу.

Модел учења активно промовише потрошњу локално произведених намирница и хране и подстиче учеснике да прихвате локалне изворе хране, подржавајући локалне пољопривреднике и тржишта. Наглашава предности сезонских и локалних производа за здравље и добробит заједнице и важност подршке локалним пољопривредницима, произвођачима и пољопривредним програмима које

подржава заједница ради јачања веза у заједници и промовисања одрживости. Модел учења препоручује да едукатори за одрасле осмисле наставне планове и програме који покривају повећање свести о предностима конзумирања локалних и сезонских производа, подстицање преференције и ангажмана са локалним изворима хране, подржавање локалних пољопривредника и тржишта, промовисање интеграције локално произведених састојака у свакодневно планирање obroka и сличне теме. Такође предлаже интеграцију демонстрација кувања у којима се истичу рецепти са локално доступним састојцима и активности које подстичу учеснике да истражују и користе локална тржишта хране и пољопривредне програме које подржава заједница. Ово може укључивати организовање посета локалним продавницама, сесије кувања користећи локално доступне састојке или излете на локалне пијаце.

Пример активности: посете локалним пијацама где учесници сарађују са локалним продавцима, уче о сезонским производима и разумеју економски утицај куповине на локалном нивоу. Ова активност повезује учеснике са локалним произвођачима, подстичући их да у своју исхрану унесу локалне састојке.

4. Подршка за вишеструко рањиве одрасле

ФЛ4ЛФ модел препознаје рањивост циљне групе, укључујући одрасле у ризику од сиромаштва или социјалне искључености, и бави се специфичним изазовима са којима се суочавају млади родитељи, појединци из руралних подручја и они мигрантског порекла у контексту хране и благостања, укључујући обезбеђивање ресурса за подршку. Осим прехранбене писмености, модел служи као холистички систем подршке, који се бави ширим изазовима са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли. Ово укључује разматрање социо-економских потешкоћа, као што су незапосленост, ниски приходи и ограничен приступ ресурсима. У том смислу, модел учења превазилази традиционално образовање пружајући холистичку подршку за свеукупно благостање вишеструко рањивих одраслих особа.

Такво гледиште подразумева прожимање приступа иновативном и холистичком методологијом која узима у обзир не само образовне аспекте већ и ментално, емоционално и социјално благостање вишеструко рањивих одраслих, покушавајући да опреми пружаоце образовања одраслих алатима за решавање низа потреба, подстичући свеобухватнији и одрживији утицај.

Модел прихвата постојање и бави се ширим изазовима са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли, превазилазећи прехранбену писменост како би пружио холистичку подршку. Такође настоји да угради иновативне приступе који узимају у обзир општу добробит учесника, укључујући менталне и емоционалне аспекте. У том циљу, модел препоручује да едукатори одраслих осмисле курикулуме који пружају холистичку подршку која се бави животним вештинама и ширим изазовима са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли, доприносећи општем благостању и подстицању осећаја самоефикасности. Размишљања о менталном здрављу такође би требало да буду уткана у програм како би се пружила свеобухватна подршка кроз вежбе свесности, технике смањења стреса или велнес радионице уз традиционалне образовне садржаје. Едукатори одраслих могу уградити и понудити сесије о емоционалним аспектима исхране и односу између хране и менталног здравља. Курикулум може обухватити обуку о животним вештинама, укључујући буџетирање, управљање временом, смањење стреса, подизање свести о питањима менталног здравља и обезбеђивање ресурса за подршку. Модел такође сугерише да едукатори одраслих сарађују са локалним службама

подршке, као што су агенције за запошљавање, стручњаци или саветници за ментално здравље, како би одговорили на шире потребе учесника, укључујући психолошко и емоционално благостање.

Пример активности 1: „Сесије пажљивог једења“ комбинују дегустацију са вежбама свесности. Учесници истражују сензорне аспекте хране, уче да уживају у сваком залогоју и разговарају о емоционалној вези са јелом (активност промовише холистичко разумевање добробити).

Пример активности 2: „Радионице животних вештина“ које покривају теме буџетирања, управљања временом и смањења стреса. Ове радионице помажу учесницима да развију практичне вештине за навигацију кроз изазове изван оквира традиционалних програма прехранбене писмености.

Основни елементи заједно чине чврсту структуру која се бави специфичним потребама циљаних вишеструко рањивих одраслих промовишући писменост у вези са храном, подстичући локалну потрошњу хране и обезбеђујући свеобухватну подршку вишеструко рањивим одраслим особама у контексту учења у заједници. Постављени циљеви заједно чине свеобухватан оквир за модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници, наглашавајући специфичне резултате и области утицаја које модел има за циљ да постигне у контексту вишеструко рањивих одраслих особа.

- **Како можемо да уградимо три стуба која су истакнута као значајна у модел учења?**

Интегрисање фокуса на поновно повезивање са произвођачима који нас хране, подржавање локалних продаваца и смањење расипања хране може се постићи на много начина.

Неке могуће стратегије:

- ↳ **Излети и посете пољопривредницима:** укључите излете на локалне фарме или пијаце у модел учења како бисте омогућили учесницима да упознају локалне пољопривреднике, науче о томе одакле њихова храна долази и из прве руке виде рад у њеној производњи.
- ↳ **Вртови заједнице и часови кувања:** укључите ове активности које омогућавају учесницима да науче како да узгајају сопствену храну, кувају са свежим састојцима и експериментишу са новим рецептима. Ово може помоћи у смањењу расипања хране охрабрујући учеснике да користе све делове биљке и искористе вишак производа.
- ↳ **Партнерства са локалним добављачима:** партнерство са локалним продавцима, као што су пијаце и задруге, како би се учесницима омогућио приступ свежим, локално узгојеним производима. Ово може помоћи да се подрже локални пољопривредници и да се смањи расипање хране обезбеђивањем излаза за вишак производа.
- ↳ **Догађаји и иницијативе у заједници:** организовати локалне акције које промовишу локалне системе хране и смањују расипање хране, као што су размена хране, оброци у заједници и програми опоравка хране. Ово може стимулисати учеснике да се ангажују са својом локалном заједницом и науче о предностима подршке локалним пољопривредницима.
- ↳ **Компостирање и смањење отпада од хране:** уградити едукацију о компостирању и стратегијама смањења отпада од хране, попут планирања obroка и техника складиштења хране. Ово може помоћи у смањењу бацања хране и подржати локалне пољопривреднике коришћењем компоста за обogaћивање тла за будуће усеве.

Прихватањем ова три стуба као водећи принцип за модел учења заснован на заједници који промовише прехранбену писменост, учесници могу стећи дубље разумевање међусобне

повезаности локалног система хране и научити стратегије за подршку својој локалној заједници уз промовисање здравих навика у исхрани и смањење отпада.

Детаљан поглед на кључне компоненте

Практична искуства учења: Модел учења наглашава практичне и искуствене активности учења, осигуравајући да учесници могу применити теоријско знање на практичне ситуације из стварног живота, пружајући им опипљиве вештине и искуства и подстичући дубљу везу са локалним системима хране. Ово укључује интерактивне и занимљиве активности, као што су сесије кувања, баштованство у заједници, посете локалним пијацама итд.

Неговање подстицајног окружења за учење: Модел учења ставља снажан нагласак на стварање и неговање подстицајног и инклузивног окружења за учење које негује осећај власништва и ангажовања заједнице и подстиче учешће, сарадњу и међусобну подршку. Ово укључује стратегије као што су групне активности, вршњачко менторство, групни пројекти, клубови за кување, догађаји у заједници и редовне сесије повратних информација. Ово такође укључује изградњу односа кроз мреже вршњачке подршке, истицање заједничких успеха и примену позитивних стратегија појачања како би се изградило поверење и мотивација учесника и подстакао осећај заједнице и охрабрења. Заједница која учи постаје извор охрабрења и заједничког успеха.

Инклузивна интеграција технологије: Препознајући важност приступачности, модел интегрише компоненте инклузивне технологије, мултимедијалне ресурсе и виртуелне сесије у искуство учења. Наставници за одрасле треба да омогуће виртуелне елементе учења како би допунили личне активности и да користе технологију и мултимедијалне ресурсе, чинећи искуство учења доступним и прилагодљивим. Ово указује на прожимање приступа са могућностима виртуелног учења, онлајн платформама, дигиталним ресурсима и комуникацијским каналима који су прилагођени циљаним вишеструко рањивим одраслим особама са различитим нивоима технолошке писмености и дизајнирани да превазиђу потенцијалне баријере. Ово осигурава инклузивност за учеснике са различитим техничким знањем и олакшава виртуелне могућности учења.

Холистичка подршка за добробит: Поред традиционалног образовања, модел интегрише холистичку подршку за свеукупно благостање вишеструко рањивих одраслих учесника. Укључена је обука животних вештина, која се бави изазовима као што су буџетирање, управљање временом и смањење стреса. Размишљања о менталном здрављу су такође уткана у модел учења како би се пружила свеобухватна подршка.

Прилагођене стратегије комуникације: Препознајући разноликост унутар циљаних вишеструко рањивих одраслих особа, модел користи прилагођене комуникацијске стратегије. Препоручују се јасни и приступачни канали комуникације, који користе мултимедијалне приступе како би се осигурало да се информације ефикасно преносе учесницима са различитим нивоима писмености и преференцијама.

Успостављање партнерства за одрживост: Модел учења је дизајниран да буде одржив кроз успостављање чврстих партнерстава са локалним ентитетима. Сарадња са образовним институцијама, предузећима и организацијама заједнице осигурава сталну подршку, дељење ресурса и дугочекност програма након појединачних итерација.

Континуирано учење и усавршавање: У модел је уграђена култура континуираног учења и усавршавања. Могућности за професионални развој за едукаторе обезбеђују да остану информисани о најбољим праксама и да модел остане прилагодљив, учећи из сваке итерације и правећи неопходна прилагођавања за стално унапређење.

Континуирана процена и механизми повратних информација: Алати за континуирану процену се примењују како би се пратио напредак учесника, идентификовале области успеха, одредила подручја за побољшање и обезбедила ефикасност модела учења. Редовне повратне информације учесника доприносе динамичном и прилагодљивом образовном окружењу, омогућавајући континуирано прилагођавање и усавршавање програма.

Заговарање политике: Модел учења превазилази индивидуални утицај заговарањем како би политике препознале значај овог модела у контексту подршке прехранбеној писмености, социјалној инклузији и добробити вишеструко рањивих одраслих, показујући његове потенцијалне импликације. Поставка модела бавила се идентификовањем недостатака у подршци вишеструко рањивим одраслим особама у погледу прехранбене писмености и локалне хране и давањем препорука креаторима политике на различитим нивоима. Кроз овај ангажман, модел учења има за циљ да утиче на шире системске промене које се баве питањима везаним за сиромаштво, социјално укључивање, писменост у вези са храном, доступност здраве локалне хране и приступ образовању за вишеструко рањиве одрасле особе.



Развој и имплементација



Развој и имплементација модела учења о прехранбеној писмености у заједници

Модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници укључује развој дубљег разумевања локалних система хране, поновно повезивање са локалним произвођачима, подршку локалним продавцима, смањење расипања хране и изградњу заједнице. Општи циљеви учења укључују разумевање предности локалних прехранбених система, развијање уважавања труда и бриге који се улажу у узгој и производњу хране, учење практичних вештина кувања и чувања хране, и разумевање утицаја отпада од хране на животну средину и како га смањити. Овај модел учења о прехранбеној писмености пружа ученицима основна знања о исхрани, оснажује их да доносе информисане и здраве изборе хране и омогућава им да планирају и припремају уравнотежене оброке који доприносе физичком и менталном благостању. Такође пружа ученицима знања и вештине неопходне за обезбеђивање безбедности и хигијене хране у различитим окружењима за руковање храном. Дакле, успешан завршетак учења ће оснажити појединце да безбедно рукују и припремају храну, минимизирајући ризик од болести које се преносе храном и промовишући опште јавно здравље. Модел учења о прехранбеној писмености у заједници настоји да оснажи ученике са знањем и вештинама неопходним за решавање изазова сигурности хране кроз изградњу заједнице, културну размену и стратешке иницијативе, омогућавајући појединцима да активно допринесу стварању отпорнијих, инклузивнијих и безбеднијих заједница. Такође промовише здраве навике у исхрани и пружа могућности учесницима да се повежу са другим члановима своје заједнице и уче из међусобних искустава. Уграђивањем ових садржаја учења у модел учења о прехранбеној писмености за локалну храну, учесници могу постати информисанији и ангажованији потрошачи и залагати се за одрживе системе хране у својим заједницама. Такође, стицањем знања и вештина везаних за ове теме, учесници стичу свеобухватно разумевање локалних система хране, уче вредне вештине за здраву исхрану и производњу хране и постају активни учесници у својој локалној заједници.

Предлог шеме обуке

– практичне смернице за примену ФЛ4ЛФ модела учења одраслих

Ова шема обуке је општи оквир. Практичари треба да је прилагоде на основу потреба, контекста и ресурса специфичних за циљну заједницу.

1. Разумевање локалног система хране

- Разумети предности подршке локалним системима хране
- Идентификовати локалне произвођаче и дистрибутере хране
- Истражити еколошке, друштвене и економске утицаје система хране

Тема 1.1: Увод у локалне системе хране

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- сазнају о користима локалних система хране, укључујући економске, еколошке и социјалне
- науче о различитим типовима локалних система хране и како они функционишу

- стекну знање о томе како локални системи хране функционишу и како се разликују од конвенционалних система хране

Тема 1.2: Поновно повезивање са локалним произвођачима

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- разумеју важност подршке локалним произвођачима и користи за заједницу
- сазнају о локалним произвођачима хране у свом крају и њиховим производима
- науче о важности повезивања са локалним произвођачима и користима куповине директно од пољопривредника
- науче о изазовима са којима се суочавају локални произвођачи и како их подржати
- науче како да пронађу локалне произвођаче хране и како да се повежу са њима за куповину свеже и локално произведене хране (схватите како пронаћи и приступити локалним произвођачима и пијацама)
- науче о различитим врстама локалних производа који су доступни у региону

Тема 1.3: Подршка локалним добављачима (продавцима)

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- науче о предностима подршке локалним продавцима и њиховој улози у локалном систему хране
- науче о различитим типовима локалних продаваца (пијаца, CSA – пољопривреда коју подржава заједница, задруге, итд.) и како да им приступе
- науче како да идентификују и изаберу квалитетне локалне производе

2. Едукација о исхрани и планирање оброка

- Разумети основе исхране и како читати етикете на храни
- Схватити предности конзумирања локалних и сезонских производа
- Научити како укључити здраву, локалну храну у уравнотежену исхрану
- Разумети утицај хране на физичко и ментално здравље

Тема 2.1: Основно образовање о исхрани (смернице за здраву исхрану – основне компоненте исхране)

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- разумеју основне компоненте исхране: макронутријенте (угљени хидрати, протеини, масти) и микронутријенте (витамини и минерали)
- науче о препорученом дневном уносу есенцијалних хранљивих материја
- боље разумеју смернице за исхрану за уравнотежену и разноврсну исхрану
- науче о основним хранљивим састојцима и како да направе уравнотежене оброке користећи свеже, сезонске и локално узгојене производе

Тема 2.2: Исхрана за физичко и ментално здравље – процена избора хране (смернице за здраву исхрану – разумевање утицаја хране)

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- разумеју улогу исхране у општем здрављу и благостању
- боље разумеју утицај хране на физичко и ментално здравље
- умеју да опишу везе између исхране и физичког здравља
- буду у стању да објасне однос између исхране и менталног здравља и како избор хране може утицати на ментално благостање
- буду у стању да идентификује храну која подржава когнитивне функције и емоционално здравље
- науче о нутритивним користима локалне хране и како може допринети здравом начину живота
- развију способност критичке процене нутритивне вредности избора хране
- буду у стању да доносе информисане одлуке о избору хране на основу здравствених циљева

Тема 2.3: Читање етикета на храни

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- науче како да тумаче и анализирају ознаке на упакованој храни
- разумеју како да идентификују кључне информације о исхрани, као што су величина порције, калорије и садржај хранљивих материја
- идентификују кључне информације за информисање избора хране
- науче о уобичајеним алергенима у храни и њиховој идентификацији на етикетама на храни

Тема 2.4: Основно планирање оброка

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- боље разумеју користи конзумирања локалних и сезонских производа
- знају како да истраже нутритивне користи укључивања свеже хране из локалног извора
- науче о принципима уравнотеженог планирања оброка
- разумеју како да уграде различите групе хране за оптималну исхрану
- демонстрирају интеграцију свеже хране локалног порекла у уравнотежену исхрану
- направе избалансиран план оброка који укључује различите групе намирница
- покажу способност планирања оброка који задовољавају нутритивне потребе
- науче како да направе планове оброка на основу локалних, сезонских и приступачних производа
- умеју да модификују планове оброка како би се прилагодили посебним дијетама уз обезбеђивање адекватности исхране

3. Кување и припрема хране

- Научити основне принципе безбедности хране и хигијене
- Научити основне технике кувања и како припремити локалну храну
- Научити како користити локалне, сезонске састојке
- Разумети како складиштити и сачувати храну да би се смањило отпад

Тема 3.1: Безбедност и хигијена хране

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- разумеју основне принципе безбедности и хигијене хране
- науче о правилном руковању храном и разумеју потенцијалне ризике повезане са небезбедним руковањем храном
- разумеју важност личне чистоће особа које рукују храном
- науче о успостављању ефикасне хигијенске праксе за спречавање контаминације, укључујући упутства за безбедну припрему хране, кување и складиштење
- боље разумеју правилну употребу, поступке чишћења и дезинфекције посуђа, кухињских површина и опреме
- науче о важности контроле температуре и смерницама за безбедне температуре током складиштења хране, кувања и подгревања

Опционо: Прописи и стандарди о безбедности хране

- преглед домаћих и међународних прописа о безбедности хране
- разумевање улоге регулаторних тела у обезбеђивању безбедности хране

Сумирати локалне и међународне прописе о безбедности хране.

Објаснити улогу регулаторних тела у обезбеђивању безбедности хране.

Тема 3.2: Практично кување са локалним састојцима

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- науче основне вештине кувања и технике за припрему здравих оброка
- науче како да припреме једноставне и здраве оброке са локалним састојцима
- разумеју како да укључите локалну храну у свакодневне оброке
- науче о традиционалним јелима (како направити јела која одражавају њихово културно наслеђе) и рецептима који користе локалне састојке
- науче како да направе оброке који минимизирају бацање хране
- науче како да сачувају локалну храну кроз конзервирање, кисељење и друге методе

Тема 3.3: Методе кувања за задржавање хранљивих материја

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- разумеју како различите методе кувања утичу на задржавање хранљивих материја
- идентификују методе/технике кувања које чувају нутритивни садржај и вредност намирница
- умеју да примене одговарајуће технике кувања да се одржи оптимални ниво хранљивих материја

Тема 3.4: Смањење бацања хране

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- разумеју утицај расипања хране на животну средину, привреду и друштво

- науче о различитим врстама отпада од хране и како га смањити (планирање obroka, правилно складиштење, компостирање, итд.)
- науче о могућностима пренамене отпада од хране (компостирање, прављење нових јела, итд.)
- разумеју како правилно складиштити и чувати храну (технике конзервирања) како би се смањио отпад

4. Сигурност хране и приступ

- Схватити изазове несигурности хране и „прехрамбених пустиња“ у заједници
- Сазнати више о локалним програмима/иницијативама које се баве питањима несигурности хране
- Идентификовати начине за побољшање приступа здравој локалној храни за све чланове заједнице

Тема 4.1: Изазови несигурности хране

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- идентификују, истраже и анализирају изазове у вези са несигурношћу хране у заједницама
- разумеју утицај несигурности хране и препознају међусобну повезаност између сигурности хране и благостања заједнице
- разумеју концепт „прехрамбених пустиња“ и њихове импликације

Опционо: Локалне иницијативе које се баве питањима несигурности хране

- преглед локалних програма и иницијатива за борбу против несигурности хране
- студије случаја које истичу успешне пројекте које води заједница

Сумирти локалне програме који се баве питањима несигурности хране.

Анализирати студије случаја да бисте разумели успешне пројекте које води заједница.

Тема 4.2: Приступ здравој локалној храни

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- идентификују и разумеју препреке за приступ здравој, локалној храни
- буду у стању да идентификују стратегије за побољшање приступа храни и приступачности за све чланове заједнице
- анализирају политике које утичу на напоре заједнице да побољша приступ храни

Тема 4.3: Изградња заједнице и културна размена

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- науче о важности изградње заједнице и повезивања са другима који су заинтересовани за локалне системе хране
- разумеју улогу локалних система хране у изградњи отпорности заједнице и подршци локалним економијама
- науче о могућностима за укључивање заједнице, као што је волонтирање на локалним пијацама или у друштвеним баштама

- имају прилику да поделе сопствену културу исхране и традиције са другима и уче о другим културама кроз храну

Факултативни садржаји

Културни и друштвени аспекти хране: Разумевање културних и друштвених аспеката хране, укључујући традиционалне рецепте и кулинарске праксе, и улогу хране у изградњи заједнице и друштвених веза.

Културна размена у контексту хране

Истраживање како културна размена може побољшати различита искуства са храном унутар заједнице.

Слављење културне разноликости кроз активности везане за храну.

Дискусије о томе како културна размена побољшава различита искуства са храном у заједници.

Учешће или организовање активности које славе културну разноликост кроз храну.

Укључивање и активизам заједнице: Подстицање укључивања и активизма заједнице учешћем у локалним иницијативама за храну, волонтирањем у баштама заједнице и на пијацама, и залагањем за политике хране које подржавају локалне пољопривреднике и продавце.

Стратегије ангажовања заједнице

- ефикасне стратегије за укључивање чланова заједнице у иницијативе за сигурност хране

- изградња осећаја заједничке одговорности и учешћа

Спровести ефикасне стратегије за укључивање чланова заједнице у иницијативе за сигурност хране.

Неговати осећај заједничке одговорности и учешћа у заједници.

Баштованство и производња хране: Учење основа баштованства и производње хране, укључујући припрему земљишта, одабир семена, садњу, жетву и компостирање.

Друштвене баште и урбана пољопривреда

- предности друштвених вртова и урбане пољопривреде у решавању несигурности хране

- практични кораци за успостављање и одржавање производње хране у заједници

Објаснити предности друштвених вртова и урбане пољопривреде.

Демонстрирати практично знање у успостављању и одржавању производње хране у заједници.

Тема: Прехрамбена писменост и родитељство

- да промовишу здраве навике у исхрани за себе и своју породицу

Очекивани исходи учења – до краја ове теме модела учења, учесници би требало да:

- науче о значају прехрамбене писмености у родитељству и развоју детета

- науче како да укључе децу у активности везане за храну и промовишу здраве навике у исхрани

- сазнају о ресурсима и подршци која је доступна родитељима у вези са прехрамбеном писменошћу и исхраном деце

→ **Потенцијални циљеви учења ове шеме за модел учења могу укључивати:**

- Развити дубље разумевање локалног система хране и његовог утицаја на заједницу
- Повећати знање и свест учесника о локалним системима хране, укључујући локалне произвођаче и продавце хране
- Идентификовати начине за подршку локалним системима хране и промовисати одрживе, здраве изборе хране у заједници
- Подстакнути учеснике да се повежу са локалним произвођачима и продавцима хране и да купују свежу и локално произведену храну
- Објаснити улогу исхране у подршци општем здрављу
- Повећати знање учесника о нутритивним и еколошким предностима локалне хране
- Интерпретирати и анализирати етикете на храни како би се направио информисан избор хране
- Развити вештине критичког мишљења за процену нутритивне вредности избора хране
- Повећати способности учесника да доносе информисане одлуке о избору хране на основу здравствених циљева
- Научити како планирати и припремати уравнотежене оброке који доприносе и физичком и менталном благостању
- Повећати знање учесника о основама и важности безбедности хране и потенцијалним ризицима небезбедног руковања храном, укључујући хигијенске праксе, правилну употребу, процедуре чишћења и контролу температуре
- Научити практичне вештине везане за исхрану, кување и припрему хране
- Повећати кулинарске вештине учесника и самопоуздање у кувању са локалним састојцима
- Пружити учесницима стратегије за смањење расипања хране у њиховим домовима
- Повећати свест учесника о изазовима у погледу несигурности хране и приступа у заједници
- Подстицати културну размену и промовисати разумевање и уважавање различитих култура исхране

Скица: Оквир курикулума од пет модула

1. Увод у локалне системе хране: Разумевање значаја локалних система хране, предности подршке локалним пољопривредницима и продавцима и утицаја избора хране на животну средину и заједницу.

Учесници уче о предностима локалних прехранбених система и изазовима са којима се суочавају мали пољопривредници. Циљеви учења укључују разумевање важности подршке локалним произвођачима хране и развијање уважавања труда и пажње који се улажу у узгој и производњу хране.

Посете фармама: Учесници посећују локалне фарме како би научили о праксама одрживе пољопривреде и изазовима пољопривреде у региону. Циљеви учења укључују разумевање важности одрживих пољопривредних пракси и развијање уважавања локалне културе исхране.

2. Основна исхрана и здрава прехрана: Учење о есенцијалним хранљивим материјама и како да се направе уравнотежени оброци користећи свеже, сезонске и локално узгојене производе.

Дегустације локалне хране: Учесници имају прилику да пробају и науче о локално произведеној храни, укључујући воће, поврће, месо и сиреве. Циљеви учења укључују разумевање нутритивне вредности локалне хране, развијање уважавања укуса и квалитета локалне хране и разумевање користи за животну средину конзумирања локално произведене хране.

3. Вештине и технике кувања: Развијање основних вештина и техника, укљ. сецкање, планирање оброка, складиштење хране и припрему једноставних, здравих оброка користећи локалне састојке.

Радионице кувања: Учесници уче како да припремају оброке користећи локалне састојке и како да смање бацање хране кроз планирање и припрему оброка. Циљеви учења укључују развијање практичних вештина кувања, учење како да направе здрава и укусна јела користећи локалне састојке и разумевање како да се смањи бацање хране.

4. Безбедност и хигијена хране: Разумевање основних принципа безбедности и хигијене хране, укључујући правилно руковање храном, складиштење и технике припреме.

Радионице о очувању хране: Учесници уче како да сачувају локалну храну кроз конзервирање, кисељење и друге методе. Циљеви учења укључују разумевање како да се продужи рок трајања локалне хране, развијање практичних вештина чувања хране и смањење бацања хране.

5. Смањење расипања хране: Учење о стратегијама смањења расипања хране, укључујући планирање оброка, правилне технике складиштења хране и компостирање.

Радионице о нултом отпаду хране: Учесници уче о утицају отпада од хране на околину и како смањити бацање хране кроз планирање оброка, компостирање и друге методе. Циљеви учења укључују развијање разумевања утицаја расипања хране на животну средину, учење практичних стратегија за смањење бацања хране и разумевање важности смањења расипања хране за одрживе локалне системе хране.

Кључни закључци: модел учења прехранбена писменост у заједници

↳ Холистички приступ прехранбеној писмености

Модел наглашава холистичко разумевање прехранбене писмености, надилазећи знање о исхрани да би обухватио практичне вештине кувања, пажљивог једења и одрживе праксе исхране.

↳ Учење усмерено на заједницу

Прилагођен специфичним потребама и културном контексту заједнице, модел промовише инклузивност, слави различитост и подстиче активно учешће свих чланова.

↳ Нагласак на локалној храни

Модел подржава потрошњу локалне, сезонске и одрживе хране, подстичући везе између учесника и локалних пољопривредника, истовремено подржавајући економску отпорност заједнице.

↳ Практично и искуствено учење

Практичне активности кувања, посете пијацама и пољопривредним газдинствима и примена вештина прехранбене писмености у стварном животу, уз практично и искуствено путовање учења.

↳ **Социјална инклузија и изградња заједнице**

Осим хране, модел служи као средство за социјално укључивање, стварајући осећај заједништва међу учесницима. Групне активности, заједничка искуства кувања и подршка вршњака доприносе подстицајном окружењу за учење.

↳ **Сарадња заинтересованих страна**

Укључивање кључних актера, као што су локалне организације, предузећа и лидери заједнице, је саставни део успеха модела. Сарадничка партнерства побољшавају прихватање заједнице и обезбеђују додатне ресурсе.

↳ **Континуирано побољшање и повратне информације**

Уграђена повратна спрега обезбеђује континуирано побољшање. Редовне сесије повратних информација омогућавају усвајање модела учења заснованог на увидима учесника, новим потребама заједнице и променљивој динамици.

↳ **Оснаживање за одрживе праксе**

Учесници нису само опремљени тренутним вештинама прехранбене писмености, већ су и овлашћени да одржавају здраве праксе ван програма. Ово укључује изборе повољне за буџет, одрживе навике у исхрани и могућности лидерства у заједници.

↳ **Слављење културне разноликости**

Модел слави различите културе исхране унутар заједнице, негујући поштовање за различите кулинарске традиције. Догађаји културне размене и разноврсне кухиње (стил или метод кувања) одражавају мултикултурални састав заједнице.

↳ **Практични алати и могућности за рефлексију**

Радни листови и дневници за рефлексију пружају учесницима практичне алате за планирање obroka, размишљање о искуствима у кувању и истраживање локалних извора хране. Ови ресурси повећавају ангажовање учесника и јачају кључне концепте.

↳ **Одрживе мреже у заједници**

Поред трајања програма, модел подстиче формирање одрживих мрежа заједнице. Учесници се подстичу да деле рецепте и савете за кување и подржавају једни друге у одржавању здраве хране.

Кључни закључци наглашавају свеобухватну природу модела учења о прехранбеној писмености који је заснован на заједници, наглашавајући његову прилагодљивост, приступ усредсређен на заједницу и потенцијал за одржив утицај како на појединце тако и на ширу заједницу.



Организациона разматрања

Циљ овог одељка је да детаљно објасни кораке које организације треба да предузму приликом увођења и примене овог ФЛ4ЛФ модела учења одраслих. Пратећи ове организационе кораке, практичари могу да створе инфраструктуру подршке која обезбеђује успешну примену и одрживост ФЛ4ЛФ модела учења одраслих.

Смернице, наглашавајући комуникацију, расподелу ресурса и сарадњу

- ↳ Успоставите јасне канале комуникације унутар организације како бисте осигурали да су сви чланови особља усклађени са циљевима модела учења.
- ↳ Алоцирајте ресурсе, укључујући финансијска средства и особље, за подршку успешној имплементацији програма.
- ↳ Развијајте и негујте партнерства са локалним предузећима, организацијама у заједници и образовним институцијама како би се побољшао домет и утицај програма.

Имплементација

Посвећеност руководства: Стекните посвећеност руководства организације за подршку имплементацији ФЛ4ЛФ модела учења одраслих.

Акције: Обезбедите подршку руководства за програм, наглашавајући његову усклађеност са организационим циљевима и вредностима. Одредите неопходне ресурсе, укључујући особље, финансије и објекте.

Сарадња међу одељењима: Подстичите сарадњу између различитих одељења како бисте осигурали кохезиван и координисан напор унутар организације.

Акције: Омогућите редовну комуникацију између образовних, теренских и административних тимова. Успоставите међуфункционалне тимове одговорне за различите аспекте програма, промовишући холистички приступ.

Алокација ресурса: Ефикасно доделите ресурсе за подршку успешној имплементацији програма.

Акције: Идентификујте и доделите финансијска средства за развој наставног плана и програма, обуку фасилитатора и подршку учесницима. Осигурајте доступност одговарајућих објеката, технологије и опреме за личне и виртуелне компоненте.

Обука и развој особља: Обезбедите могућности за обуку како бисте били сигурни да су добро опремљени за испоруку ФЛ4ЛФ модела учења одраслих.

Акције: Спроведите сесије обуке за одређени курикулум, методологије и културне компетенције. Укључите могућности професионалног развоја за стално унапређење вештина.

План комуникације: Развијте јасан комуникациони план како би све заинтересоване стране биле информисане и ангажоване.

Акције: Саопштавајте особљу, учесницима и партнерима из заједнице детаље програма, циљеве и напредак. Користите различите канале, укључујући билтене, друштвене мреже и форуме заједнице.

Развој партнерства: Негујте партнерство са спољним субјектима како бисте побољшали домет и утицај програма.

Акције: Успоставите сарадњу са локалним пољопривредницима, предузећима, образовним институцијама и организацијама заједнице. Дефинишите улоге и одговорности за сваког партнера, обезбеђујући узајамно користан однос.

Ангажовање заједнице: Укључите заједницу у планирање и извршење ФЛ4ЛФ програма.

Акције: Одржавајте форуме заједнице или фокус групе да бисте прикупили доприносе о дизајну и садржају програма. Искористите инфлуенсере и лидере заједнице да заговарате и промовишете програм.

Техничка инфраструктура: Уверите се да организација има неопходну техничку инфраструктуру која подржава виртуелне компоненте учења.

Акције: Процена и надоградња технолошких ресурса, укључујући рачунаре, интернет конекцију и аудио-визуелну опрему. Обезбедите техничку обуку и подршку особљу и учесницима који се баве виртуелним активностима.

Досег заједнице и регрутовање: Развијте стратегије за допирање до заједнице и регрутовање учесника.

Акције: Дизајнирајте маркетиншке материјале и кампање које циљају вишеструко рањиве одрасле особе. Ангажујте инфлуенсере заједнице да промовишу програм и подстакну учешће.

Континуирано побољшање: Негујте културу сталног побољшања унутар организације.

Акције: Редовно сазивајте сесије за повратне информације особља како бисте прикупили увид у побољшање програма. Подстичите начин размишљања за учење, омогућавајући прилагодљивост и иновације.

- **Препоруке за практичаре (провајдере образовања одраслих)**

- за проучавање и учење о прехранбеној писмености за локалну храну

Испод су кратке смернице за практичаре о томе како да се оспособе да буду успешнији у преношењу објашњења и података и креирању образовних сесија обogaћених теоријским разматрањима и наставним садржајима како би се обезбедила чврста база знања.

1. Истражите предности конзумирања локалне хране, као што су повећана нутритивна вредност, смањен утицај на животну средину, подршка локалној економији и друштвени аспекти.
2. Упознајте се са концептом прехранбене писмености и његовим значајем за појединце и заједнице. Ово може укључивати разумевање система хране, смањење бацања хране и вештине кувања.
3. Истражите ресурсе и материјале доступне за учење о локалној храни и прехранбеној писмености, као што су књиге, веб странице и подкасти. Неки примери могу укључивати „The 100-Mile Diet: A Year of Local Eating“ (Alisa Smith и J.B. MacKinnon) или веб-сајт Food Literacy Center.
4. Размислите о похађању курса или радионице о прехранбеној писмености или локалној храни. Многи универзитети и друштвене организације нуде часове о темама у вези са храном, као што су одржива пољопривреда и вештине кувања.
5. Присуствујте локалним догађајима о храни и посетите пијаце да бисте научили о локалној производњи хране и укључили се у заједницу.

6. Повежите се са локалним организацијама и иницијативама које промовишу прехранбену писменост и локалну храну, као што су друштвене баште, банке хране или локалне прехранбене задруге.

7. Сарађујте са другим практичарима и члановима заједнице како бисте креирали и делили ресурсе и информације о прехранбеној писмености и локалној храни.

Доступни су бројни ресурси и могућности за проучавање и учење о прехранбеној писмености и локалној храни. Ангажовањем са овим ресурсима и повезивањем са својом заједницом, практичари могу да стекну дубље разумевање предности локалне хране и развију вештине и знања како би направили садржајно богате и занимљиве наставне сесије о овим темама које се могу укључити у предложени модел учења да помогну одраслима да стекну увид, знање и вештине и да буду у стању да донесу информисане одлуке о свом избору хране.

ФЛ4ЛФ модел учења одраслих је холистички и инклузивни приступ заснован на заједници који користи образовање о прехранбеној писмености за оснаживање вишеструко рањивих одраслих. Промовисањем локалне потрошње хране и адресирањем ширих социо-економских изазова, модел доприноси социјалној инклузији и општем благостању учесника, нудећи вредан и прилагодљив оквир за едукаторе одраслих и организације које раде у овој области.

Овај холистички и инклузивни образовни оквир интегрише сарадњу у заједници, практична искуства учења и холистички приступ благостању, и настоји да оснажи појединце да доносе здравије изборе исхране, подрже локалне заједнице и побољшају укупан квалитет живота.



Методологија рада



Смернице за имплементацију корак по корак



Приказ корака за сваку организацију

Радна методологија за учење о прехранбеној писмености у заједници

Ефикасна примена ФЛ4ЛФ модела учења у различитим контекстима захтева пажљиво планирање, флексибилност, сарадњу, разматрање потреба вишеструко рањивих одраслих и приступ који одговара њиховим потребама.

Ова радна методологија – водич за имплементацију корак по корак прилагођен потребама различитих организација – пружа структурирани приступ развоју и имплементацији модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Осигурава његову ефикасност, прилагодљивост и дугорочан утицај на вишеструко рањиве одрасле особе у различитим контекстима.

Извођење програма – требало би да буде флексибилно да би се прилагодило различитим распоредима и потребама вишеструко рањивих одраслих и да укључује практичне активности учења и могућности за вршњачко учење. Програм се може испоручити у различитим форматима, укључујући радионице, онлајн курсеве, часове кувања и образовне сесије. Испорука такође треба да буде обављена на начин који узима у обзир сваку мобилност, бригу о деци или друге препреке са којима се вишеструко рањиве одрасле особе могу суочити.

Ове смернице пружају путоказ за практичаре и организације које имају за циљ да усвоје и ефективно имплементирају модел учења.

- Пружање корака за сваку организацију који ће је водити у примени модела учења

Корак 1: Планирање пре имплементације

Преглед стварности и процена потреба

- Спровести процену контекстуалних потреба у циљној заједници да би се идентификовале празнине у прехранбеној писмености, локални ресурси и преференције учесника
- Покушајте да разумете потребе и карактеристике циљних група и њихово тренутно стање прехранбене писмености и социјалне укључености
- Анализирајте тренутно стање услуга које су доступне циљним групама

Процена потреба: Започните спровођењем темељне процене да бисте идентификовали и разумели специфичности и могућности унутар заједнице и циљне групе. Ово се може урадити путем анкета, фокус група и интервјуа са релевантним заинтересованим странама, као што су здравствени радници, лидери заједнице и пружаоци социјалних услуга. Извршите свеобухватну процену потреба да бисте разумели различите изазове са којима се суочава циљна група, укључујући

социоекономске потешкоће, низак ниво писмености или потенцијалне препреке за учешће. Процена потреба могла би да обухвати области као што су знање и вештине у вези са локалним системима хране, приступ храни, вештине кувања и планирања obroka, знање о исхрани, буџетирање хране, очување хране, културни фактори и слично.

Циљани домет: Идентификујте кључне карактеристике унутар циљних група, као што су млади родитељи, појединци из руралних подручја или они који се суочавају са незапосленошћу или ниским приходима.

Ангажовање заједнице и успостављање партнерстава за одрживост

Ангажовање заинтересованих страна: Идентификујте и ангажујте кључне заинтересоване стране, укључујући лидере заједнице, локалне пољопривреднике, едукаторе и потенцијалне учеснике.

Сарадња у заједници: Успоставите партнерство са организацијама локалне заједнице, лидерима и предузећима како бисте побољшали природу модела учења и заснованост на заједници.

Локална партнерства: Сарађујте са локалним субјектима, као што су образовне институције, предузећа и владине агенције, како бисте осигурали дугорочну одрживост модела учења.

Дељење ресурса: Истражите опције за дељење ресурса и међусобну подршку са партнерским организацијама.

Прилагођавање концепата учења о прехранбеној писмености локалном контексту

Прилагођавање програма: На основу резултата процене потреба, прилагодите ФЛ4ЛФ модел учења културном, друштвеном и економском контексту заједнице, узимајући у обзир нивое писмености и језичке преференције.

Инпути заједнице: Укључите циљну групу у процес развоја кроз фокус групе, анкете или форуме заједнице да бисте прикупили доприносе о дизајну програма.

Ојачање – додатне радње или процеси јачања

Разумевање заједнице

Смернице и примена:

Анализирајте социоекономске податке и профиле заједнице да бисте боље разумели контекст.

Анализирајте доступност локалне хране, културне и економске факторе који утичу на избор хране.

Спроведите анкете и интервјуе да бисте проценили знање о храни, навике и преференције.

Ангажујте се са лидерима заједнице, организацијама и становницима да бисте изградили однос и разумели специфичне потребе.

Стектите увид у демографију заједнице, изазове и постојеће праксе везане за храну.

Ангажујте се са локалним заинтересованим странама како бисте прикупили различите перспективе (укључујући лидере заједнице, едукаторе и потенцијалне учеснике).

Укључите чланове заједнице кроз анкете, фокус групе или интервјуе да бисте идентификовали њихове потребе за прехранбеном писменошћу, локалне ресурсе и изазове.

Спроведите анкете и интервјуе са учесницима циљне групе како бисте проценили њихово тренутно знање о храни, навике и нивое друштвене интеграције.

Истражите постојеће програме, ресурсе и услуге да бисте идентификовали недостатке у решавању потреба вишеструко рањивих одраслих и могућности за побољшање.

Укључивања заинтересованих страна

Смернице и примена:

Спроведите програм за ширење контакта како бисте укључили чланове заједнице у развој и спровођење модела учења.

Истражите партнерства са субјектима за образовање за циљне групе или локални контекст.

Укључите кључне заинтересоване стране за подршку заједнице и подршку за сарадњу.

Одржавајте састанке са заинтересованим странама да бисте представили циљеве програма, тражили доприносе и успоставили партнерства, као и информативне сесије или презентације да бисте представили модел учења и добили подршку.

Негујте сталну отворену комуникацију како бисте осигурали усклађеност и подршку током целог програма и ојачали мрежу подршке.

Прилагођавање модела учења

Смернице и примена:

Прилагодите модел учења тако да задовољи јединствене потребе и контекст заједнице.

Узмите у обзир културолошке преференције, дијететске праксе и доступност локалне хране при изради дизајна програма учења.

Укључите локалне рецепте и традиционалне методе кувања у програм учења.

Користите културно релевантне примере и студије случаја да бисте илустровали концепте прехранбене писмености, а позабавите се и специфичним прехранбеним преференцијама или ограничењима која преовладавају у заједници.



Предлог за практичну примену могао би бити организовање „радионица прилагођавања“ на којима практичари сарађују како би прилагодили модел учења специфичним потребама своје заједнице. Ово осигурава флексибилност и културну релевантност у реализацији програма.



Корак 2: Развој курикулума

Дизајнирање наставног плана и програма

Прилагодљивост: Развијте флексибилан и прилагодљив наставни план и програм који узима у обзир различите потребе и стилове учења унутар циљних група.

Јасни циљеви и мерења: Успоставите очигледна мерила и циљеве учења да бисте пратили напредак учесника. Развијте јасне кључне индикаторе учинка усклађене са циљевима програма.

Обим и садржај учења: Развијте јасне и концизне образовне материјале који оцртавају и у којима су уткане кључне компоненте модела учења. Требало би да покрива теме као што су предности локалне хране, како набавити локалну храну, планирање obroка и здраво кување са локалним намирницама, буџетирање хране и технике безбедности и очувања хране итд.

Методологија рада: Идентификујте и изаберите методологију прилагодљиву специфичним локалним потребама.

Укључите интерактивне активности, групне дискусије и практична искуства да побољшате ангажман.

Инклузивно и културно осетљиво: Обезбедите културну осетљивост, инклузивност и релевантност за свакодневни живот учесника, бавећи се њиховим јединственим изазовима и узимајући у обзир различито порекло циљних група.

Интерактивни материјали: Обезбедите прилагодљиве шаблоне за програмске материјале, као што су флајери, обрасци за регистрацију и планови часова. Креирајте мултимедијалне материјале, укључујући презентације, видео записе и интерактивне радне листове, да бисте побољшали приступачност и ангажовање, задовољавајући различите стилове учења.

Уверите се да су материјали за учење доступни на више језика ако је потребно.

Практична искуства учења

Практичне активности: Интегришите практичне активности у наставни план и програм, као што су демонстрације кувања, баштованство у заједници или посете локалној пијаци.

Кулинарски ресурси: Саставите сет прилагодљивих рецепата који укључују локално доступне и приступачне састојке. Укључите технике кувања погодне за различите нивое вештина.

Примена у стварном животу: Повежите концепте прехранбене писмености са ситуацијама из стварног живота, наглашавајући вештине које учесници могу применити у свакодневном животу.

Инклузивна интеграција технологије

Могућности виртуелног учења: Размислите о интеграцији компоненти виртуелног учења како бисте се прилагодили преференцијама учесника и превазишли потенцијалне баријере као што су ограничења у погледу превоза или распореда.

Приступачност: Осигурајте да виртуелни елементи буду доступни свим учесницима, с обзиром на различите нивое писмености у погледу технологије.

Холистичка подршка за добробит

Холистички приступи: Интегришите холистичке и интегративне методологије за добробит учесника.

Разматрања о менталном здрављу: Обезбедите ресурсе и подршку за ментално здравље, препознајући да благостање превазилази традиционалне образовне компоненте.

Модулирање планова часова

Дизајн плана лекције: Развијте прилагодљиве формате лекција који балансирају теоријско знање са практичним активностима.

Обезбедите флексибилну структуру лекција: Обезбедите флексибилност за прилагођавања заснована на ангажовању учесника и темпу учења.

Ојачање – додатне радње или процеси јачања

Адаптација курикулума

Смернице и примена:

Ревидирајте материјале наставног плана и програма, планове лекција и активности како бисте их ускладили са културом исхране и нивоом писмености заједнице.

Прилагодите материјале и активности за учење културном, друштвеном и економском контексту учесника.

Укључите локалне приче, традиције и кулинарске праксе у искуство учења.

Наведите примере из стварног живота или студије случаја које показују успешну примену у различитим контекстима.

Сарађујте са члановима заједнице да бисте заједно креирали релевантан садржај.

Идентификовање и избор методологије рада

Смернице и примена:

Изаберите ефикасне методе за спровођење наставног плана и програма.

Истражујте и бирајте наставне методологије које су се показале ефикасним код вишеструко рањивих одраслих, узимајући у обзир факторе као што су искуствено учење, вршњачка подршка и менторство.

Консултујте се са стручњацима за образовање одраслих, социјални рад и прехранбenu писменост да бисте прикупили увиде и препоруке.

Развијте прилагодљиве планове часова који су у складу са изабраном методологијом и укључују интерактивне и ангажоване активности, пружајући учесницима опипљиве вештине и искуства.

Промовишите интерактивно и искуствено учење

Смернице и примена:

Створите занимљива и партиципативна искуства учења која превазилазе традиционалне методе у учионици. Осигурајте да се теоријско знање примењује кроз практичне активности учења.

Укључите практичне сесије кувања, излете на пијаце и интерактивне групне дискусије.

Интегришите стварне животне примене концепата у свакодневном животу учесника.

Интегришите мултимедијалне елементе као што су видео снимци, подкасти и интерактивне презентације да бисте задовољили различите стилове учења и стицања знања.

Понудите флексибилне модалитете учења

Смернице и примена:

Омогућите интерактивна и занимљива искуства учења која резонују са различитим стиливима учења. Препознајте и прилагодите програм различитим преференцијама учења и изазовима приступачности учесника.

Обезбедите мешавину опција за лично и виртуелно учење како бисте задовољили различите преференције. Када планирате виртуелне компоненте узмите у обзир доступност технологије и приступ интернету у заједници. Уверите се да су дигитални алати доступни и лаки за употребу за све учеснике.

Прилагодите се различитим нивоима писмености

Смернице и примена:

Препознајте и прилагодите се различитим нивоима писмености међу учесницима.

Користите визуелна помагала, инфографике и практичне активности да бисте пренели информације.

Обезбедите додатне материјале у приступачним форматима, као што су аудио снимци или памфлети који се лако читају.

Понудите практичну обуку о животним вештинама и подршку за добробит

Смернице и примена:

Уградите обуку о животним вештинама у курикулум како бисте одговорили на шире изазове са којима се суочавају вишеструко рањиве одрасле особе, укључујући сесије о буџетирању, управљању временом и смањењу стреса. Обезбедите ресурсе за управљање стресом и изградњу отпорности.

Поред традиционалних образовних садржаја у сесије укључите праксе свесности и благостања, технике смањења стреса или велнес радионице, промовишући ментално и емоционално здравље.

Понудите сесије о емоционалним аспектима исхране и односу између хране и менталног здравља.

Сарађујте са стручњацима за ментално здравље или саветницима како бисте се позабавили психолошким и емоционалним благостањем, или са здравственим радницима како бисте укључили саветовање о исхрани или компоненте фитнеса.

Сарађујте са локалним пружаоцима услуга како бисте понудили радионице о спремности за посао и развој каријере.

Осигурајте да ове обуке допуњују и појачавају компоненте програма прехранбене писмености.

Укључите континуиране механизме повратних информација

Смернице и примена:

Поставите инструменте за сталне повратне информације и рефлексију како бисте временом побољшали курикулум и успоставите снажан оквир за праћење и евалуацију ради процене ефикасности програма.



Корак 3: Имплементација програма

Припрема окружења за учење

Поставке објекта: Организујте одговарајуће просторе за теоријске и практичне сесије, обезбеђујући приступ објектима за кување и неопходној опреми.

Интеграција технологије: Ако је применљиво, поставите и тестирајте технологију за компоненте виртуелног учења, обезбеђујући приступачност за све учеснике.

Регрутација и оријентација учесника

Стратегија регрутације: Развијте план регрутовања који циља на вишеструко рањиве одрасле особе, користећи центре заједнице, локалне медије и партнерства за контакт.

Оријентациона сесија: Спроведите оријентацијску сесију како бисте упознали учеснике са програмом, разјаснили очекивања и изградиле осећај заједнице.

Креирање комуникационих стратегија

Јасна комуникација: Јасно пренесите детаље програма и очекивања, користећи језик и канале који одговарају циљној групи.

Мултимедијални приступи: Користите различите методе комуникације, укључујући мултимедију, како бисте задовољили различите преференције и нивое писмености.

Реализација програма

Испорука курса: Започните са испоруком програма, пратећи прилагодљиве планове лекција и укључујући интерактивне и искуствене активности учења.

Укључите животне вештине: Интегришите сесије животних вештина у наставни план и програм, укључујући буџетирање, управљање временом и смањење стреса.

Кулинарске сесије: Водите практичне кулинарске сесије, наглашавајући локалне и сезонске састојке, технике кувања и планирање obroka.

Изградња заједнице која подржава учење

Вршњачка подршка: Негујте осећај заједништва међу учесницима кроз мреже вршњачке подршке, групне активности и дељена искуства.

Позитивно појачање: Примените стратегије позитивног поткрепљивања да бисте изграднили самопоуздање и мотивацију унутар циљне групе.

Подршка особљу и добробит

Дајте приоритет добробити особља и подршци за одржавање позитивног и ефективног радног окружења.

Акције: Обезбедите ресурсе особљу да управља потенцијалним емоционалним изазовима који произилазе из рада са рањивим популацијама.

Успоставите механизме за редовне провере и мреже подршке међу особљем.

Ојачање – додатне радње или процеси јачања

Негујте окружење за учење које подржава

Смернице и примена:

Створите подржавајуће окружење за учење које не осуђује и узима у обзир холистичке потребе учесника.

Негујте осећај заједништва и међусобне подршке међу учесницима.

Негујте окружење подршке у којем се учесници осећају пријатно да постављају питања и траже појашњење.

Створите прилике за друштвену интеракцију и изградњу односа унутар окружења за учење.

Подстичите сарадњу кроз групне пројекте, клубове за кување или догађаје у заједници.

Олакшајте вршњачко учење и размену знања међу учесницима.

Успоставите системе вршњачког менторства где искуснији учесници подржавају оне који су новији у програму.

Олакшати међусекторску сарадњу (партнерство са ентитетима/институцијама)

Смернице и примена:

Успоставите партнерство са локалним предузећима, организацијама заједнице и образовним институцијама како бисте побољшали домет и утицај програма.

Сарађујте са пољопривредницима и пијацама за излете и набавку свежих локалних састојака.

Укључите локалне куваре или нутриционисте у демонстрације кувања или радионице.

Удружите се са образовним институцијама како бисте понудили сертификацију или признање за учеснике програма.

Осигурајте отворену и сталну комуникацију са партнерским организацијама како бисте ојачали укупну мрежу подршке.

Подршка за практичаре

Смернице и примена:

Понудите увид у промену техника, ставова и пракси за практичаре.

Пружите едукаторима могућност професионалног развоја да унапреде своју културну компетенцију и наставне вештине.

Подстичите партиципативни и инклузивни стил наставе који вреднује искуства и перспективе учесника.

Подстичите континуиране рефлексије и побољшања кроз редовне повратне информације и самопроцену.

Корак 4: Затварање и наставак програма

Континуирана процена и повратне информације

Алати за процену: Развијте процене пре и после програма да бисте измерили промене у знању, понашању и ставовима учесника.

Текућа евалуација и петље повратних информација: Успоставите редовне сесије повратних информација са учесницима да бисте прикупили увид у ефикасност програма и области за побољшања.

Праћење и евалуација напретка

Механизам праћења: Имплементирајте алате за континуирану процену да бисте пратили напредак учесника, идентификујући области успеха и подручја за прилагођавање.

Континуирано прилагођавање: Континуирано прилагођавајте наставни план и програм на основу повратних информација учесника, новонасталих потреба заједнице и контекста који се развија.

Вредновање и препознавање

Завршна сесија: Завршите програм завршном сесијом која укључује рефлексију, размену и прославу достигнућа.

Признавање и сертификација: Понудите сертификате или друге облике признања за учеснике који успешно заврше програм.

Ојачање – додатне радње или процеси јачања

Укључити континуиране механизме повратних информација – праћење и прилагођавање

Смернице и примена:

Створите динамично и прилагодљиво образовно окружење кроз континуирану евалуацију.

Развијте методе оцењивања које мере промене у знању, понашању и ставовима.

Имплементирајте оквир за праћење и евалуацију да бисте проценили утицај модела учења.

Спроведите евалуације пре и после програма да бисте измерили промене у знању, понашању и ставовима.

Обављајте редовне провере и сесије повратних информација са учесницима како бисте стекли увид у ефикасност програма.

Спроведите редовно прикупљање и анализу података, омогућавајући прилагођавања у реалном времену и континуирано побољшање.

Прилагодите наставни план и програм на основу повратних информација учесника и новонасталих потреба заједнице.

Користите налазе евалуације да бисте усавршили и побољшали модел учења за будуће имплементације.

Подстакните практичаре да размисле о својим методама подучавања и у складу с тим изврше прилагођавања.

Корак 5: Мере за обезбеђивање одрживости програма

Документација и извештавање

Прикупљање података: Систематски прикупљајте податке током целог програма како бисте информисали о евалуацији и будућим итерацијама.

Генерисање извештаја: Направите свеобухватан извештај који наглашава резултате програма, сведочења учесника и препоруке за будућу примену.

Радње:

Развијте систем за документовање програмских активности и исхода.

Имплементирајте систем управљања подацима да бисте пратили напредак учесника, повратне информације и прекретнице програма.

Генеришите редовне извештаје за организационо руководство, финансијере и спољне заинтересоване стране.

Континуирано учење и усавршавање

Професионални развој: Инвестирајте у стални професионални развој за едукаторе и фасилитаторе како бисте остали информисани о најбољим праксама и континуирано побољшавали њихову испоруку.

Прилагодљивост: Прихватите културу прилагодљивости, учећи из искустава сваке итерације и правећи неопходна прилагођавања за континуирано побољшање.

Планирање одрживости

Мере одрживости: Развијте план одрживости који укључује стратегије за текуће финансирање, подршку заједнице и наставак програма, укључујући развој заснован на повратним информацијама.

Стратегије праћења: Имплементирајте системе праћења, као што су мреже претходних ученика или могућности континуираног ангажмана, како бисте подржали стално учење и везе са заједницом.

Трансфер знања: Документујте научене лекције и најбоље праксе за пренос знања другим практичарима и организацијама.

Ангажовање заинтересованих страна и заговарање

Препоруке за политику: Укључите се у дијалог са креаторима политике, размењујући увиде о утицају модела учења на вишеструко рањиве одрасле особе и дајући препоруке за шире промене политике.

Иницијативе заступања: Залажите се за политике подршке како би се побољшао утицај и одрживост програма учења

Ојачање – додатне радње или процеси јачања

Израда препорука за практичаре

Смернице и примена:

Понудите упутства за практичаре о ефикасној примени модела учења.

Саставите скуп најбољих пракси и практичних савета за едукаторе и фасилитаторе који раде са овим циљним групама.

Спроведите сесије обуке или радионице како бисте упознали практичаре са моделом учења и његовим препорукама.

Направите повратну петљу за континуирано побољшање засновано на искуствима практичара.

Давање препорука о томе како поновити искуство

Смернице и примена:

Омогућите репликацију модела учења у другим регионима или земљама.

Омогућите сесије размене знања или радионице на којима практичари могу да поделе своја искуства у примени модела.

Креирајте платформу или мрежу за сталну комуникацију и сарадњу међу практичарима.

Предлагање мера за одрживост

Смернице и примена:

Развијте мрежу субјеката подршке како би се побољшао домет и утицај програма.

Истражите могућности за интеграцију модела учења у постојеће образовне програме или програме заједнице.

Успоставите партнерство са локалним предузећима или спонзорима како бисте пружили сталну подршку.

Израда препорука за политику

Смернице и примена:

Спроведите истраживање у погледу политика како бисте идентификовали недостатке у подршци вишеструко рањивим одраслим особама.

Представите налазе и препоруке креаторима политике на локалном, регионалном и националном нивоу.

Сарађујте са креаторима политике и групама за заговарање како бисте развили препоруке за инклузивне политике.

Развијте стратегију за ангажовање са локалним креаторима политике, приказујући резултате програма и потенцијалне импликације на политику.

Подстакните учеснике и чланове заједнице да поделе своја искуства са релевантним властима.

Дајте препоруке засноване на доказима за промене политике које подржавају прехранбеноу писменост, социјалну инклузију и добробит вишеструко рањивих одраслих особа.

Ангажујте се са заинтересованим странама, укључујући креаторе политике, како бисте се залагали за утицај и важност програма.

Ангажујте се са локалним креаторима политике и владиним агенцијама како бисте подигли свест о утицају модела учења.

Активно учествовати у релевантним кампањама и иницијативама јавног заступања на локалном и националном нивоу.



Предлог за практичну примену могао би да буде организовање „округлих столова о политици“ који би укључивали едукаторе, креаторе политике и лидере заједнице како би се идентификовале празнине у политици и предложиле препоруке. Ово има за циљ утицај на локалне политике које подржавају прехранбеноу писменост и добробит вишеструко рањивих одраслих особа.

Ова радна методологија наглашава приступ усредсређен на заједницу, осигуравајући да је модел учења о прехранбеној писмености у заједници прилагођен јединственим карактеристикама, потребама и користима за локалне заједнице. Методологија подстиче активно учешће, одрживост и холистичко разумевање прехранбене писмености.

Последњи корак је процена ефикасности модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Евалуација се може обавити путем анкета, фокус група и интервјуа са учесницима програма и заинтересованим странама. Евалуација би могла да процени утицај програма на вештине прехранбене писмености, знање и вештине везане за локалне системе хране, здраве навике у исхрани, безбедност хране и опште здравствене резултате и добробит.

Запамтите, смернице за имплементацију треба да буду динамичан документ који се ажурира на основу повратних информација, еволуирајућих потреба заједнице и резултата сваке имплементације. Требало би да служи као практичан и прилагодљив ресурс за едукаторе, практичаре и организације које желе да имплементирају модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници за вишеструко рањиве одрасле особе.

- **Практични савети за практичаре**

- стварање привлачног окружења за учење које подржава

↳ **Признајте и одговорите на социоекономске изазове**

Савет: Будите осетљиви на социоекономске изазове са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли учесници. Понудите практична решења и ресурсе који ће помоћи у превазилажењу препрека, као што је пружање информација о приступачним опцијама локалне хране.

↳ **Направите флексибилан распоред учења**

Савет: Имајте на уму да вишеструко рањиви одрасли учесници могу имати различите распореде и обавезе. Дизајнирајте флексибилан распоред учења који се прилагођава различитим временским ограничењима, омогућавајући већем броју појединаца да активно учествују.

↳ **Прилагодите садржај потребама учесника**

Савет: Схватите специфичне изазове са којима се суочавају вишеструко рањиви одрасли учесници и прилагодите садржај модела учења тако да одговори на њихове јединствене потребе. Узмите у обзир факторе као што су социоекономска позадина, културна разноликост и индивидуални стилови учења.

↳ **Осигурајте приступачне просторе за учење**

Савет: Створити инклузивне и приступачне просторе за учење унутар заједнице. Идентификујте одговарајућа места у заједници, као што су центри заједнице, школе или локални простори за окупљање. Осигурајте доступност неопходних ресурса и инфраструктуре за практичне активности, демонстрације кувања и групне дискусије.

↳ **Интегришите приповедање и примере из стварног живота**

Савет: Делите приче и примере из стварног живота са којима се учесници могу повезати. Ово персонализује искуство учења и чини садржај релативнијим, ојачавајући практичну примену стеченог знања.

↳ **Негујте позитивно и инклузивно окружење**

Савет: Створите атмосферу добродошлице у којој нема осуђивања. Подстакните осећај заједнице где се учесници осећају пријатно да деле своја искуства и уче једни од других. Подстичите партиципативни и инклузивни стил наставе који вреднује искуства и перспективе учесника.

↳ **Олакшајте отворену комуникацију**

Савет: Успоставите јасне канале за комуникацију. Подстакните учеснике да изразе своје мисли, питања и бриге. Редовно радите провере са учесницима појединачно како бисте одговорили на било које специфичне потребе или изазове.

↳ **Промовишите аутономију и доношење одлука**

Савет: Оснажите учеснике тако што ћете их укључити у процесе доношења одлука. Дозволите им да допринесу идејама, преференцијама и повратним информацијама, промовишући осећај власништва на путу учења.

↳ **Успоставите партнерство са локалним ресурсима**

Савет: Успоставите партнерства са локалним организацијама, предузећима и ресурсима заједнице која могу пружити додатну подршку вишеструко рањивим одраслим учесницима. Ово може укључивати приступ приступачним опцијама хране, обуку за посао или услуге менталног здравља.

↳ **Обезбедите практична искуства**

Савет: Укључите учеснике у практичне активности, као што су сесије кувања, баштованство или излети на локалне пијаце. Практична искуства побољшавају учење и чине садржај применљивијим у свакодневном животу.

↳ **Користите културно релевантне примере**

Савет: Укључите примере и активности које резонују са културном позадином вишеструко рањивих одраслих учесника. Наведите примере из стварног живота или студије случаја које показују успешну примену у различитим контекстима. Ово подстиче осећај укључености и релевантности у процесу учења.

↳ **Славите културну разноликост и инклузивност**

Савет: Укључите различите кухиње у програм како бисте одразили мултикултурални састав заједнице, стварајући инклузивно окружење које поштује и вреднује различите прехранбене преференције и културне праксе. Прихватите и прославите различите културе исхране у заједници и организујте догађаје културне размене на којима учесници могу да деле традиционалне рецепте и технике кувања.

↳ **Пажљиво уградите технологију**

Савет: Препознајте различите нивое технолошке писмености. Ако користите технологију, уверите се да је једноставна за употребу и доступна. Обезбедите подршку и обуку по потреби како бисте помогли учесницима да се ангажују са онлајн ресурсима.

↳ **Оснаживање учесника за сарадњу**

Савет: Негујте осећај заједништва и међусобне подршке међу учесницима. Охрабрите их да поделе своја искуства, изазове и успехе, негујући осећај другарства и међусобне подршке. Омогућите групне активности, дискусије и сарадничке сесије кувања како бисте ојачали друштвене везе.

↳ **Подстичите мреже вршњачке подршке**

Савет: Олакшајте формирање мрежа вршњачке подршке унутар групе. Подстакните учеснике да поделе своја искуства, изазове и успехе, негујући осећај другарства и међусобне подршке.

↳ **Славите достигнућа и напредак**

Савет: Признајте и прославите и мала и значајна достигнућа. Препознајте напоре и напредак учесника, јачајући позитивно окружење за учење и подстичући мотивацију. Поштујте мале успехе и пружите им прилику да поделе своја искуства и изазове.

↳ **Обезбедите јасне путеве за даље образовање или могућности**

Савет: Понудите ресурсе и смернице за одржавање прехранбене писмености након трајања програма. Наведите потенцијалне путеве за учеснике да наставе своје образовање или траже могућности изван програма. Истражите могућности да преузму водећу улогу у промовисању прехранбене писмености унутар заједнице. Ово такође може укључивати повезивање са даљом обуком, ресурсима за запошљавање или иницијативама заједнице.

Укључивањем ових практичних савета, едукатори и фасилитатори могу створити привлачно и подржавајуће окружење за учење које задовољава специфичне потребе вишеструко рањивих одраслих учесника, подстичући активно учешће и позитивне резултате.

На следећим страницама је преглед неких практичних примера и активности за ангажовање учесника циљне групе, а који могу инспирисати практичаре да их укључе у свој рад.

Практични примери и активности за промовисање прехранбене писмености у контексту: поновног повезивања са пољопривредницима, подршке локалним продавцима и смањења расипања хране



Обиласци пијаца

Циљ: Промовисати свест о локалним и сезонским производима.

Активност: Организујте посете локалним пијацама. Подстакните разговоре о предностима подршке локалним пољопривредницима, утицају локалне хране на животну средину и охрабрите учеснике да истражују и испробају нове, локално узгојене производе.



Искуство од фарме до стола

Циљ: Поново повезати учеснике са пореклом њихове хране.

Активност: Организујте посете пољопривредним газдинствима да би учесници видели процес производње хране, укључили се у разговор и разумели изазове и предности локалне пољопривреде. Повежите искуство са значајем подршке локалним произвођачима.



Сесије сусрета са пољопривредницима

Циљ: Успоставити директну везу између потрошача и локалних пољопривредника.

Активност: Организујте сесије на којима локални пољопривредници посећују заједницу како би поделили своја искуства, разговарали о одрживим пољопривредним праксама и представили своје производе. Ова лична веза подстиче осећај захвалности за људе који узгајају храну.



Учешће у програму пољопривреде подржана од стране заједнице (енгл. CSA)

Циљ: Подстаћи сталне веза са локалним пољопривредницима.

Активност: Олакшајте упис учесника у локални CSA програм. Разговарајте о концепту CSA, где чланови заједнице добијају редовне испоруке свежих производа директно од локалних пољопривредника. Подстакните учеснике да поделе своја искуства и рецепте са групом.



Изазов на пијаци

Циљ: Подстакнути учеснике да подрже локалне продавце и диверсификују своје изборе хране.

Активност: Организујте изазов где учесници истражују локалну пијацу. Молимо вас да им обезбедите буџет и охрабрите их да купују разне свеже састојке из локалног извора. Разговарајте о нутритивним предностима и економском утицају подршке локалним продавцима.



Иницијативе за баште у заједници

Циљ: Укључити учеснике у узгој сопствене хране.

Активност: Успоставите друштвене баште у којима учесници могу активно учествовати у узгоју воћа, поврћа и зачинског биља. Ово практично искуство не само да промовише локалну храну, већ и јача везу између производње и потрошње хране.



Дневник о храни

Циљ: Подстаћи пажњу на прехранбене навике.

Активност: Подстакните учеснике да недељу дана воде дневник хране, бележећи оброке, грицкалице и емоције повезане са јелом. Разговарајте о идентификованим обрасцима и истражите начине за здравије изборе.



Изазов ревизије отпада

Циљ: Подићи свест о индивидуалним навикама које доводе до расипања хране.

Активност: Замолите учеснике да недељу дана прате свој отпад од хране. Разговарајте о налазима и заједнички осмислите стратегије за смањење отпада. Поделите савете о правилном складиштењу намирница, контроли порција и креативном коришћењу остатака.



Лов на етикете за нутритивне ознаке („скупљачи трофеја“)

Циљ: Упознати учеснике са читањем и разумевањем ознака на прехранбеним производима.

Активност: Игра лова где учесници траже специфичне информације на етикетама. Разговарајте о значају кључних елемената као што су величина порције, калорије и садржај хранљивих материја.



Радионице планирања obroка

Циљ: Научити учеснике како да планирају уравнотежене и исплативе оброке.

Активност: Спровођење радионица на којима учесници уче да креирају недељне планове obroка. Нагласите важност укључивања различитих група намирница, узимајући у обзир нутритивне потребе и минимизирање бацања хране.



Излети у куповину намирница

Циљ: Побољшати разумевање етикета на намирницама, буџетирања и одабира здравих састојака.

Активност: Организујте групне одласке у локалне продавнице или на пијаце. Упутите учеснике у читање етикета, упоређивање цена и доношење информисаних избора на основу буџета и нутритивних потреба.



Часови кувања

Циљ: Развити практичне вештине кувања и знања о припреми здравих obroка.

Активност: Водите практичне часове кувања где учесници уче да припремају једноставна, хранљива јела. Нагласите технике као што су сецкање, сотирање и коришћење биља и зачина.



Кулинарске демонстрације

Циљ: Представити технике кувања и идеје за здраве рецепте.

Активност: Позовите локалне куваре или нутриционисте за демонстрације. Истакните методе кувања, контролу порција и креативне начине за укључивање хранљивих састојака у оброке.



Изазови у кувању локалне хране

Циљ: Промовисати потрошњу локалну хране и кулинарску креативност.

Активност: Припремите изазове који се посебно фокусирају на коришћење састојака локалног порекла. Учесници могу показати кулинарске вештине док подржавају локалне пољопривреднике и продавце. Поделите рецепте и технике кувања које истичу укусе регионалних производа.



Сезонске радионице кувања

Циљ: Истакнути предности коришћења сезонских производа.

Активност: Водите радионице фокусиране на кување са сезонским намирницама. Разговарајте о укључивању сезонске хране у дневне оброке, размотрите – користи у исхрани, исплативост и утицај на животну средину.



Радионица кувања са остацима

Циљ: Смањити бацање хране и научити креативне начине коришћења кухињских остатака.

Активност: Спроведите радионицу на којој учесници уче да претворе љуске, стабљике и остатке поврћа у хранљиве оброке или грицкалице. Нагласите важност употребе намирница у целости.



Радионице за конзервирање и ферментацију

Циљ: Научити технике за продужење рока трајања хране и смањење отпада.

Активност: Организујте радионица о методама чувања хране као што су конзервирање, кисељење и ферментација. Учесници могу да науче како да складиште сезонске производе и креирају оставе које доприносе одрживој кухињи без отпада.



Интерактивни изазови у кувању

Циљ: Ојачати вештине кувања и тимски рад.

Активност: Организујте кулинарске изазове или такмичења где учесници раде у тимовима на припремању јела на основу одређених критеријума. Ово промовише сарадњу и креативност и јача практичну примену вештина кувања.



Изазов – модификација рецепта

Циљ: Подстицати креативност у прилагођавању рецепата за здравије алтернативе.

Активност: Дајте учесницима традиционални рецепт и изазовите их да га модификују како би био здравији. Разговарајте о нутритивном утицају њихових модификација и тестирајте резултате.



Размена рецепата који укључују остатке од оброка

Циљ: Подстицати креативност у коришћењу остатака.

Активност: Организујте размену рецепата где учесници деле своје омиљене рецепте за коришћење остатака. Разговарајте о томе како креативно планирање оброка може смањити бацање хране и пружите практичне савете за пренамену састојака.



Догађаји у заједници на којима сваки учесник доноси храну коју дели са другима

Циљ: Неговање осећаја заједништва уз излагање разноврсних и здравих јела.

Активност: Организујте догађаје на којима учесници доносе јела која су припремили. Подстакните их да поделе нутритивне аспекте рецепата и учествују у дискусијама о здравој исхрани.



Сесије дељења оброка

Циљ: Подстаћи учеснике да деле храну својствену за њихову културу или традиционална јела.

Активност: Организујте сесије на којима учесници доносе и деле јела која имају културни значај. Разговарајте о нутритивним аспектима ових јела и како она могу бити део уравнотежене исхране.

Уграђивањем ових практичних примера и активности у модел учења, едукатори/фасилитатори могу ефикасно промовисати прехранбено писменост и учесницима пружити практична искуства уз дубље разумевање односа између исхране и благостања. Учесници могу свеобухватније да разумеју међусобну повезаност смањења расипања хране, поновног повезивања са пољопривредницима и подршке локалним продавцима. Таква оријентација подстиче холистички приступ прехранбеној писмености који узима у обзир животну средину, односе у заједници и добробит појединца.

- **Преглед методологије рада – под лупом практичара**

Фокус на социјално укључивање (вишеструко рањиви)

– како их мотивисати, како им олакшати учење и специфичности приступа

У данашњем свету, где је све већи фокус на важности одрживе праксе исхране и локалне хране, очигледно је да подизање свести и ентузијазма међу младим одраслим особама постаје све важније. Будућност и наше здравље у великој мери зависе од избора које доносимо и начина на који се бавимо храном.

ФЛ4ЛФ модел учења одраслих, кроз описану радну методологију и укључене примере и активности, настоји да пренесе практичне вештине и створи трансформативно искуство учења, јачајући везе у заједници, холистички приступајући сложеним изазовима са којима се суочавају вишеструко рањиве одрасле особе и оснажујући учеснике за информисане избора. Пратећи представљене корак по корак смернице, практичари могу створити флексибилно окружење за учење које одговара на јединствене потребе вишеструко рањивих одраслих особа у различитим контекстима, истовремено подстичући прехранбену писменост, ангажовање у заједници и опште благостање. Такође, постоји простор за практичаре да побољшају ефикасност и прилагодљивост ФЛ4ЛФ модела како би задовољили различите потребе одраслих у вишеструко неповољном положају и у различитим контекстима.

Да бисмо у искуствима других учврстили поставке модела и ојачали овај водич, анкетирали смо едукаторе одраслих који се баве релевантним темама у вези са кључним питањима укљученим у ФЛ4ЛФ концепт за изградњу модела учења одраслих. У анкети је учествовало 20 испитаника из више европских земаља, укључујући Аустрију, Италију и Србију (земље конзорцијума ФЛ4ЛФ пројекта), али и из Пољске, Шпаније, Француске и Словеније. Прикупили смо различита мишљења и ставове у вези са младим одраслим особама и аспектима прехранбене писмености и учења о локалној храни. Испитаници су пружили разноврстан спектар увида, обухватајући практична искуства, креативне приступе и дигитална решења. Многи су нагласили потребу да се млади одрасли активно укључе у локалну прехранбену сцену, истичући позитивне ефекте на здравље, животну средину и заједницу.

У следећа три поглавља биће представљене главне идеје и стратегије које су испитаници предложили. Поглавља ће такође размотрити начине на које млади одрасли могу да учествују у обуци и развоју прехранбене писмености да би изградиле своје знање и вештине, покушавајући да прикажу иновативне путеве како би постали активнији у погледу локалне хране. Консултујући искуства партнерских организација ФЛ4ЛФ конзорцијума и релевантну литературу у овој области, употпунили смо налазе истраживања заокружујући три корпуса за која сматрамо да су релевантна за изградњу и примену овог модела учења о прехранбеној писмености за одрасле. Фина прилагођавања се такође односе на контекст подршке вишеструко рањивим одраслим особама који су циљани у овом ФЛ4ЛФ концепту. Сходно томе, наредна три поглавља посвећена су младим одраслим особама, сензибилизирајући предложене стратегије и методе за рад са вишеструко рањивим појединцима. Пратећи их, практичари могу развити и имплементирати модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници који је прилагођен специфичним потребама вишеструко рањивих одраслих, подстичући инклузивно и оснажујуће образовно искуство за њих.



Поглавље I



Поглавље I – Како мотивисати младе одрасле да се баве храном у смислу прехранбене писмености за локалну храну?

- **фокус на социјалну инклузију (вишеструка рањивост) – како их мотивисати**

Мотивисање младих одраслих да се укључе у аспекте прехранбене писмености, посебно у вези са локалном храном, укључује стварање окружења које је релевантно, инклузивно и оснажујуће.

Неке ефикасне стратегије могу бити стварање окружења које подржава и не осуђује, подстиче истраживање и учење, унутрашњу мотивацију (релевантност и лична веза), подучава практичним вештинама (искуствено учење и развој практичних вештина), негује осећај заједништва (приповедање прича и лични наративи, друштвени ангажман и ангажовање заједнице, узори и инфлуенсери).

Што се тиче покретача, почетни корак је приближавање младих одраслих темама локалне хране. Комуникација и информисање у друштвеном окружењу су идеални алати, а такође и билтени, информативне кампање, учешће на сајмовима, данима града/села и сличним иницијативама. Путем инфографика и постера који рекламирају свежу храну, млади одрасли могу да виде да њихов избор може да направи значајну разлику, а примери добре праксе се могу користити за илустрацију предности које доносе локални производи. Поред тога, тезге са локалном храном могле би да буду постављене дуж главних улица како би се младим одраслима омогућио директан сусрет са локалном храном. Радионице и догађаји за подизање свести могу укључивати, на пример, куповину и припрему хране која не путује на велике удаљености или, што је још боље, набављену од локалних произвођача. Млади одрасли такође могу активно учествовати у локалним иницијативама за храну и догађајима како би изградили односе са локалним произвођачима хране и открили концепт локалне хране и њене предности. Ангажовање у заједници, као што је учешће на пијацама или у прехранбеним задругама, подстиче осећај заједништва и припадности. Пружајући лично релевантна искуства и авантуре, упознајући учеснике са локалним пољопривредницима и ангажујући их у њиховој заједници, млади одрасли би могли имати прилику да учествују у различитим активностима, као што су рад на фарми или фестивали хране који славе локалну кухињу. Кроз практичне активности и интерактивне могућности искуственог учења као што су часови кувања, баште у заједници, посете пољопривредницима или радионице за припрему хране, млади одрасли би могли директно да комуницирају са локалном храном и боље разумеју процес од фарме до стола.

- **Ево неколико важних тачака које треба размотрити:**

- ↳ **Прилагођена комуникација и маркетинг:** Развијте циљане комуникацијске стратегије како бисте допрли до младих одраслих и ефикасно промовисали програме обуке. Користите дигиталне платформе, друштвене медије, онлајн форуме и циљно оријентисане канале како бисте подигли свест о могућностима обуке и истакли предности и релевантност за њихова интересовања и тежње. Интерактивни и информативни садржај треба да нагласи важност прехранбене писмености и да прикаже локалне приче о храни и приче о успеху. На пример, стварањем привлачног и визуелно атрактивног садржаја који приказује предности локалне хране; коришћење кратких видео записа, живописних фотографија хране или демонстрација

рецепата; али и дељење прича о успеху, савета и изазова у вези са прехранбеном писменошћу за локалну храну.

- ↳ **Нагласите релевантност:** Истакните релевантност прехранбене писмености и локалне хране за свакодневни живот и лична интересовања младих одраслих. Покажите како ово знање може позитивно утицати на њихово здравље, животну средину и локалну заједницу и како се интегрише у обимнија питања. Нагласите потенцијал за позитивне промене путем информисаних избора хране и пружите могућности младим одраслим особама да стекну практично искуство са локалном храном. Делите инспиративне приче и лична искуства у вези са локалном храном и истакните њен позитиван утицај на појединце, заједнице и животну средину. Истакните како је локална храна повезана са културним наслеђем, промовише отпорност заједнице или подржава социјалну правду. Креирајте прилике да се директно укључе у локалну храну како би разумно сагледали њене предности, развијајући осећај повезаности и одговорности. Илустрирајте како избор хране утиче на њихово благостање и такође утиче на свет око њих. Активности као што су баштованство у заједници, посете пољопривредницима, радионице за кување и волонтирање у локалним иницијативама за храну омогућавају им да из прве руке искусе предности и радости локалне хране.
- ↳ **Привлачност њиховим вредностима и тежњама:** Учење о прехранбеној писмености пружа прилику да се млади одрасли подуче о историји њиховог региона, укључујући порекло локалне хране, традиције и рецепте које су пренели њихови преци. Кроз ове увиде, могу да стекну дубљи осећај за своју земљу и регион и науче да цене и воле своју домовину. Негујте осећај заједништва, нудећи им могућности да се повежу са људима који исто мисле, куварима, локалним пољопривредницима или активистима за храну који деле њихова интересовања. Подстичите жељу младих одраслих да поделе своја искуства, рецепте и знање са другима како би створили културу учења и сарадње у контексту локалне хране. Ангажујте их визуелно привлачним садржајем, интерактивним квизовима и изазовима који подстичу истраживање и откривање. Истакните утицај на животну средину и друштво како би млади одрасли постали свесни позитивних еколошких и друштвених исхода подршке локалним системима хране, наглашавајући питања као што су смањење емисије гасова, подршка малим пољопривредницима и промовисање локалне привреде.
- ↳ **Нека буде релевантно за њихове животе:** Употреба локалне и сезонске хране може позитивно утицати на здравље и животну средину. Акцент је на свесности и важности, истичући релевантност прехранбене писмености за њихове животе (нпр. побољшање здравља, животне средине и подршка локалним заједницама) како би млади одрасли били мотивисани да се укључе. Када млади одрасли говоре о кувању локалне и сезонске хране кључно је истаћи здравствене користи и позитиван утицај на месечну економију домаћинства. С тим у вези, наглашава се важност олакшавања дискусија о повољним и одрживим изборима хране. Узимајући у обзир здравствене разлоге, ако многи млади одрасли имају здравствене проблеме или вишак килограма, они би могли бити циљна група. Ово такође укључује оснаживање кроз акцију (пружање практичних савета, ресурса и алата које могу свакодневно да примењују). Истицањем значаја прехранбене писмености у животима младих одраслих, јасно се ставља до знања да је она средство за позитиван утицај на њихове животе, али и афирмативни утицај на свет око њих. Кроз то, могу пронаћи унутрашњу мотивацију да се позабаве овим питањима.

↳ **Утицај вршњака и узора:** Успешни млади одрасли који се залажу за прехранбено писменост и локалне иницијативе за храну могу деловати као узор, те инспирисати и мотивисати своје вршњаке. Продуктивни алати за покретање мотивације су приповедање прича и сведочења, дељењем прича о успеху. Поделите појединачне приче о успеху младих одраслих који су доживели позитивне промене у свом односу према храни. Користите сведочења да инспиришете друге.

Неки конкретни предлози о томе како мотивисати да се баве храном у смислу прехранбене писмености за локалну храну, укључујући фокус на социјално укључивање:

Нека буде забавно и интерактивно: Већа је вероватноћа да ће се млади одрасли укључити у активности везане за храну ако су забавне и интерактивне. Створите позитивно окружење за учење тако што ћете искуство учења учинити забавним, ефикасним и занимљивим. Размислите о организовању такмичења на тему хране, радионица и изазова у кувању који су занимљиви и узбудљиви. Укључите елементе као што су квизови, загонетке или системи бодовања да бисте покренули учешће и подстакли пријатељско такмичење, чинећи учење о локалној храни забавним и корисним. На пример, укључите такмичења у кувању и дегустације хране и креирајте интерактивне изазове или забавна искуства излета на локалне фарме и пијаце.

Храна и иџра – ђамификација и изазови: Учините процес учења забавним и занимљивим увођењем елемената и изазова гамификације. Квизови, такмичења или изазови могу мотивисати учеснике.

Повежите храну са њиховим интересовањима: Вероватније је да ће се млади одрасли укључити у активности везане за храну ако могу да виде релевантност теме за њихова интересовања и страсти. Ово се може постићи повезивањем локалне хране са популарном културом, уметношћу, музиком и другим облицима забаве у којима уживају, подстичући их да сарађују и изразе своју креативност у вези са локалном храном. Ово им омогућава да испробају иновативне идеје и поделе своја искуства са другима. Један од начина би такође могао бити комбиновање аспеката заједничких многим људима, као што је спорт. То такође укључује разумевање њихових потреба и интереса. Спроведите процену путем анкета или интервјуа да бисте разумели специфичне потребе, интересовања и изазове у вези са прехранбеном писменошћу и локалном храном.

Радионице фоџоџрафије хране – есџејски фокус: Водити радионице о фотоџрафији хране. Нагласите естетску привлачност локалних јела, подстичући младе одрасле да усликају/сниме и поделе своје кулинарске креације на друштвеним медијима.

Обезбедите прилике за практично учење: Млади одрасли најбоље уче кроз практична искуства, па им пружите прилику да се укључе у баштованство, производњу хране и кување. Ово може укључивати пројекте баштованства у заједници или радионице о очувању и ферментацији хране.

Инџеракџивне радионице и часови кувања – џпрактично искусџво: Организујте практичне радионице и часове кувања на којима се учесници активно баве локалним намирницама. Омогућите им да кувају, пробају и поделе своја кулинарска искуства.

Оснаживање џпрактичних вешџина – џтакмичења у кувању: Организујте пријатељска такмичења у кувању која изазивају учеснике да креативно користе локалне састојке. Ово гради самопоуздање и практичне вештине кувања.

Иницијативе за баште у заједници – њрактично баштованство: Ако је изводљиво, укључите учеснике у иницијативе за друштвене баште. Ово обезбеђује директну везу са извором свежих, локалних производа.

Истакните предности локалне хране: Млади одрасли су често страствени према друштвеним и еколошким питањима, тако да их наглашавање предности локалног система хране може ефикасно мотивисати. Фокусирајте се на одрживу пољопривреду, смањење бацања хране и подршку локалним пољопривредницима и предузећима. Ово такође укључује приказивање здравствених бенефита и здравствено образовање. Истакните здравствене предности конзумирања локалне и свеже хране. Повежите изборе хране са општим благостањем, наглашавајући како ови избори доприносе бољим здравственим исходима.

Анџажујте амбасадоре – џлас младих одраслих: Идентификујте младе одрасле који су страствени у вези са прехранбеном писменошћу и локалном храном и именујте их за амбасадоре или заговорнике. Инспиришите их да кроз различите активности, јавне наступе или онлајн кампање поделе своја искуства, промовишу важност прехранбене писмености и подстакну своје вршњаке да учествују у програмима обуке.

Предности локалне хране – искуствена демонстрација: Укључите младе одрасле у импресивна искуства која показују користи и предности локалне хране. Ово може укључивати организовање догађаја од фарме до стола, радионица у локалним ресторанима или кућама са традиционалном храном и фестивала хране који славе локалне производе и кулинарске традиције.

Поделите њричу – визуелно њривлачан садржај: Креирајте и користите кратке видео записе или инфографике да бисте истакли предности локалне хране, дајући практичне савете о томе како да је укључите у свакодневну исхрану.

Пракса одрживе хране – еколошки њрихвајљиве њорукe: Нагласите аспект одрживости локалне хране. Истакните како избор локалних производа доприноси очувању животне средине, усклађујући се са еколошким вредностима младих одраслих.

Адресирајте препрека за учешће: Млади одрасли који се суочавају са социоекономским потешкоћама, као што су ниски приходи или незапосленост, могу се суочити са препрекама за учешће у програмима прехранбене писмености. Отклоните ове препреке нудећи бесплатне или јефтине програме, превоз или услуге бриге о деци.

Креирајте безбедно и инклузивно окружење: Од кључне је важности створити безбедно и инклузивно окружење које прихвата све младе одрасле особе, без обзира на њихово порекло или околности. Како бисте осигурали да се сви осећају добродошли и подржани размислите о партнерству са локалним организацијама које служе рањивом становништву.

Сћворијте осећај заједнице и колективної учења – њромовишејте грушћивене везе и ушћицај вршњака: Подстицање осећаја заједнице и друштвене припадности кроз укључивање вршњака и стварање мреже подршке има ефекат повећања мотивације. Дељење знања, сарадња и међусобна подршка унутар заједнице учења могу да мотивишу.

Подстичите осећај заједништва: Изградња осећаја заједништва и припадности могла би бити продуктиван метод за мотивисање младих одраслих да учествују у програмима прехранбене писмености. Већа је вероватноћа да ће се укључити у активности везане за храну ако осећају заједништво и припадност. Негујте окружење које подржава и укључује подстицање групних активности, пружање могућности за вршњачко учење и наглашавање друштвених аспеката хране. Ово се може постићи организовањем догађаја у заједници као што су залогације (свако доприноси другачије домаће јело које се дели) и часова кувања који их окупљају и пружају простор за друштвену интеракцију. Омогућите им менторске прилике да се повежу са локалним пољопривредницима, куварима и другим професионалцима из прехранбене сфере. То им може пружити вредне могућности умрежавања и помоћи да изграде самоувереност у властите вештине.

Сиварање заједнице њогришке – вршњачка њогришка: Негујте заједницу подршке охрабрујући учеснике да једни са другима поделе своја искуства у храни, рецепте и савете. Овај осећај заједништва може мотивисати стално ангажовање.

Програми вршњачког менторства – искусни учесници као ментори: Успоставите програме вршњачког менторства у којима учесници који су се истакли у прехранбеној писмености постају ментори новијим члановима, стварајући мрежу подршке за учење.

Присљуб усредсређен на њородицу – њородичне сесије кувања: Укључите породице тако што ћете организовати сесије кувања које укључују родитеље и децу. Ово промовише приступ прехранбеној писмености усредсређен на породицу.

Прослављање фесивала хране – кулинарски догађаји: Организујте фестивале хране или догађаје који славе локалну кухињу. Укључите дегустације, демонстрације кувања и прилике за учеснике да покажу своје кулинарске таленте.

Користите технологију и друштвене медије: Млади одрасли су често технички потковани, тако да их коришћење технологије и друштвених медија може ефикасно укључити у програме прехранбене писмености; веома су повезани са друштвеним медијима и технологијом, те коришћење ових платформи може бити практично да их досегнете и мотивишете. Користите дигиталне алате и технологије да повећате доступност и ангажовање младих одраслих у програмима обуке. Платформе за учење на мрежи, мобилне апликације, искуства учења заснована на играма или симулације виртуелне стварности могу учинити обуку интерактивнијом и занимљивијом за младе одрасле ученике. Развијте интерактивне онлајн модуле који омогућавају учесницима да уче сопственим темпом. Укључите квизове, дискусионе форуме и могућности за виртуелну сарадњу. Креирајте онлајн заједнице у којима могу да деле искуства и идеје са људима који исто мисле. Размислите о креирању кампања и апликација на друштвеним мрежама које ангажују младе одрасле у прехранбеној писмености за локалну храну. На пример, креирајте онлајн туторијале за кување или изазове на друштвеним мрежама да бисте их подстакли да поделе своја искуства и повежу се са другима.

Могућности мобилног учења – дигиталне њлајформе: Користите дигиталне платформе за мобилно учење. Делите кратке видео записе, интерактивне квизове и виртуелне сесије кувања којима учесници могу да приступе када им одговара.

Мултиимедијални и дигитални ангажман – онлајн ресурси: Коришћење платформи друштвених медија, онлајн ресурса и мобилних апликација за пружање информација, рецепата и савета о локалној храни подржава интересовање и ангажовање младих одраслих.

Ангажовање на мрежи – креирање садржаја: Креирајте информативан и визуелно привлачан садржај као што су видео снимци, инфографике и постови на блогу који образују о локалној храни и њеној интеграцији у животни стил.

Обезбедите подстицаје: већа је вероватноћа да ће се млади одрасли бавити активностима у вези са храном ако постоје подстицаји. Размислите о малим подстицајима или сертификатима да их мотивишете да учествују у програму. Ово се може постићи нуђењем награда, као што су поклон картице, попусти на куповину локалне хране, бесплатни узорци или друге погодности. Такође, нуђење подстицаја као што су сертификати о завршетку или помоћ при запошљавању може мотивисати младе одрасле да учествују у програму обуке.

Укључујући ове предлоге, програми прехранбене писмености за локалну храну могу бити доступнији, ангажованији и инклузивнији за младе одрасле, посебно оне који се суочавају са вишеструким рањивостима. Кроз њихову примену, млади одрасли могу бити мотивисани да развију дубље разумевање хране, укључе се у прехранбену писменост и активно подрже локалне системе хране. Запамтите, кључ је да им искуство учења учините пријатним, релевантним и оснажујућим. Обраћајући се њиховим специфичним потребама, славећи њихове успехе и подстичући осећај заједништва, можете их ефикасно мотивисати да прихвате прехранбену писменост, посебно у контексту локалне хране.

- **Зашто је важна промоција прехранбене писмености међу младим одраслим особама, посебно у вези са локалном храном?**

Промовисање прехранбене писмености помаже у изградњи свеснијих и одговорнијих генерација. Ово има позитивне ефекте на здравље појединца, животну средину и друштво.

- ↳ **Здравље и благостање**

Прехранбена писменост младим одраслим омогућава боље разумевање исхране и хране. Уче како да праве уравнотежене и хранљиве оброке који доприносе њиховом здрављу и благостању.

- ↳ **Одрживост**

Прехранбена писменост промовише свест о утицају хране на животну средину и важност одрживих пракси. Фокусирање на локалну храну умањује утицај на животну средину кроз смањење потребе за транспортом и паковањем.

- ↳ **Подршка регионалној пољопривреди**

Када млади одрасли схвате важност локалне хране, биће спремнији да је купују и подржавају регионалну пољопривреду. Ово помаже јачању локалне економије и заједница.

- ↳ **Смањење расипања хране**

Прехранбена писменост доприноси повећању знања о правилном складиштењу хране, коришћењу остатака и поступању са отпадом од хране. Ово помаже у смањењу бацања хране, што је важно и у еколошком и економском погледу.

↳ Поштовање култура

Изложеност локалној храни омогућава боље разумевање и поштовање сопствене културе и традиције. Такође подстиче поштовање кулинарске разноликости других култура.

↳ Независност и самодовољност

Кроз прехранбену писменост, млади одрасли уче како да сами припремају оброке, што доводи до веће независности и самодовољности. Они постају мање зависни од брзе хране и могу развити здравије навике у исхрани.

↳ Дугорочна здравствена превенција

Развијајући разумевање исхране и хране, млади одрасли могу усвојити дугорочне здраве навике у исхрани. Ово може помоћи у смањењу здравствених проблема као што су гојазност, болести срца и дијабетес у будућности.

У наставку представљени су неки аспекти како мотивисати младе одрасле да се баве храном и локалним производима.

• Образовати и креирати свест

↳ информативни догађаји, радионице или предавања могу едуковати младе одрасле о предностима и важности локалне хране

- Обрађивање тема као што су исхрана, одрживост, бацање хране и утицај на животну средину

Образовање и подизање свести су важни кораци за укључивање у погледу локалне хране и прехранбене писмености.

Неколико начина за адресирање ових питања на догађајима, радионицама или предавањима:

↳ Стручне презентације

Стручњаци за пољопривреду, исхрану, животну средину и одрживост могу бити позвани да говоре о предностима и изазовима локалне хране и могу поделити своју стручност о позитивном утицају.

↳ Практичне радионице

Могу се покренути радионице које пружају практично искуство, као што је кување са регионалним састојцима, припремање сезонских рецепата или прављење хране као што су хлеб или јогурт. Ово омогућава учесницима да директно ступе у интеракцију са храном и повећају поштовање према њој.

↳ Филмске пројекције и дискусије

Инспиративни документарни филмови или кратки филмови који се баве питањима исхране, бацања хране и одрживе пољопривреде могу подстаћи критичко размишљање. Накнадне дискусије могу подстаћи размену идеја и ставова.

↳ Интерактивне презентације

Могу се креирати интерактивне презентације које укључују визуелна помагала као што су графике, видео записи и слике како би се јасно приказала важност локалне хране.

↳ Приче локалних произвођача

Локални произвођачи хране могу бити позвани да поделе своја искуства и приче. Лични увиди у пољопривреду и локални узгој могу створити снажну емоционалну везу.

↳ Дегустације

Могу се понудити дегустације локалних производа да се осети укус и квалитет. Ово може изазвати интересовање и радозналост учесника и подстаћи их да преиспитају своје навике у исхрани.

↳ Обезбедити онлајн ресурсе

Обезбеђивање онлајн ресурса након догађаја или радионица помаже учесницима да приступе информативним чланцима и додатним материјалима како би могли да продубе своје знање.

Комбинација информативног садржаја, практичних искустава и интерактивних елемената у едукативним догађајима промовише свест и мотивацију младих одраслих за коришћење локалне хране и да постану активни заговорници одрживе исхране.

• Екскурзије и посете фармама (пољопривредним газдинствима)

↳ одлазак на пијаце или посете произвођачима хране подстичу директне сусрете са људима који стоје иза производа, што може ојачати интересовање и поштовање за локалну храну

Излети и посете фармама пружају одличну прилику да се млади одрасли директно ангажују у свету локалне производње хране и повећају захвалност за ове производе.

Неколико савета како да успешно организујете такве излете:

↳ Сарадња са локалним произвођачима

Локалне пијаце, фарме, пољопривредна газдинства или произвођачи хране вољни су да угосте групе и помажу у изградњи партнерског односа како би учесници могли да стекну аутентичан увид у локалну привреду хране.

↳ Тематски излети

Тематски излети, у зависности од интересовања и фокуса младих одраслих, могу се посебно бавити њиховим потребама и интересовањима. На пример, излети могу бити на органске фарме или посете произвођачима традиционалне хране.

↳ Интерактивне туре

Пољопривредници би могли да понуде интерактивне обиласке својих газдинстава. Ово би омогућило учесницима да из прве руке искусе пољопривредне праксе/процесе и поставе питања.

↳ Практично искуство

Када је могуће, младим одраслим треба пружити прилику да активно учествују у неким пословима, као што су садња, жетва или брига о животињама. Ово промовише дубље разумевање рада произвођача.

↳ Причање прича

Произвођачи могу да поделе своје приче – како производе локалну храну, које су изазове превазишли и како примењују своје праксе. Приче додирују људе и преносе личну везу.

• Пројекти вртова у заједници

↳ где узгајају своју храну подстиче везу са храном, али и већ осећај заједништва и бриге о себи

Пројекат баште у заједници пружа активно ангажовање са храном и ствара подржавајућу заједницу посвећену прехранбеној писмености и производњи хране.

Лично доживљавајући процес раста, развија се дубље разумевање изазова и уважавање локалне хране.

Неколико корака да започнете успешан пројекат баште у заједници:

↳ Избор локације

Овде је важно пронаћи одговарајућу локацију за башту у заједници која је лако доступна младим одраслим особама и која обезбеђује довољно сунчеве светлости за раст биљака.

↳ Тражење сарадње и подршке

Локалне организације, школе, универзитети или заједнице које су спремне да подрже и обезбеде ресурсе, као што су земљиште, алати и финансијска подршка, могу повећати успех таквог пројекта.

↳ Планирање и пројектовање

Заједнички развој плана за башту са учесницима – узима у обзир жељене усеве, величину баште, распоред леја и инфраструктуру као што су системи за наводњавање.

↳ Радионице и обуке

Кроз радионице и обуку о темама као што су дизајн баште, нега биљака, компостирање и технике одрживог узгоја, млади одрасли ће бити оснажени да успешно узгајају усеве у башти.

↳ Учешће заједнице

Заједнички рад подстиче осећај заједнице и сарадње.

↳ Жетва и дељење

Када су биљке зреле, учесници заједно беру своје производе. Такође могу да деле вишак приноса или донирају локалним добротворним организацијама.

↳ Размена и учење

Учеснике треба подстицати да једни са другима размењују искуства и савете. Ово ствара заједницу за учење у којој се деле знање и вештине.

↳ Догађаји и прославе

Посебни догађаји у башти, као што су заједнички оброци, роштиљ или радионице кувања са убраним плодовима, јачају осећај самодовољности и негују уважавање плодова заједничког рада.

↳ Дугорочна одрживост

Код оваквих пројеката важно је да буду дугорочно одрживи, како би се одржавање баште могло обезбедити у годинама које долазе.

• Часови кувања и заједнички оброци

↳ који укључују локалне састојке и подстичу људе да заједно припремају оброке и уживају у њима. У том процесу, млади одрасли могу увидети колико може бити разноврсна и укусна локална храна.

Кроз часове кувања и заједничке оброке, млади одрасли могу не само да науче колико разноврсна и укусна локална храна може бити, већ и да искусе друштвену компоненту исхране у заједници. То промовише свест о важности локално произведене хране и мотивише учеснике да донесу свеснији избор хране.

Неки кораци да такви догађаји буду успешни:

↳ Планирање часа кувања

Када бирате часове кувања, узмите у обзир нагласак на коришћењу локалних састојака и сезонских производа, уз истовремено укључивање различитих кулинарских традиција како бисте истакли разноликост локалне хране.

↳ Укључите стручњаке

Кувари или стручњаци за исхрану могу бити позвани да воде часове кувања и да учесницима пруже знање о припреми и вредности локалне хране.

↳ Извори састојака

За часове кувања треба обезбедити само свеже, локалне и сезонске састојке, а учесницима треба рећи зашто је локална храна одржив и еколошки прихватљив избор.

↳ Интерактивна искуства кувања

Часови кувања треба да буду интерактивни како би учесници могли активно да учествују у припреми јела. Ово промовише практично учење и учешће.

↳ Заједнички оброци

Заједнички оброци, где учесници могу заједно да уживају у припремљеним јелима, стварају пријатну и дружељубиву атмосферу.

↳ Дегустације укуса

Учесници треба да дегустирају припремљена јела и изнесу своје утиске о њима, коментаришући разлике у укусу и квалитету употребљених састојака.

↳ Књиге са рецептима и материјали

Након часова кувања, добро је да учесници имају књижицу рецепата или материјале који наводе припремљена јела и употребљене састојке. То ће им омогућити да јела поново направе код куће.

↳ Нагласите одрживост

Током часова кувања подстицати разговоре о одрживости, бацању хране или еколошким питањима у производњи хране. Ово повећава осетљивост учесника на важност њиховог избора хране.

↳ Фото документација

Учесници могу да начине фотографије припремљених оброка и заједничких тренутака како би створили лепе успомене, као и да их поделе на друштвеним мрежама да би инспирисали друге.

• Такмичења и изазови могу бити забавни и едукативни

Такмичења и изазови су креативан и мотивирајући начин да се млади одрасли побуде за локалну храну и одрживу исхрану. Награде, сертификати или признања могу послужити као подстицај за учешће у такмичењима. Комбинација забаве, креативности и едукативних елемената у оваквим такмичењима може их мотивисати да се више ангажују по питањима прехранбене писмености и локалне хране.

Ево неколико идеја за забавна и образовна такмичења:

↳ Такмичења у кувању са регионалним састојцима

Такмичење у кувању за припрему укусног јела користећи локалне, сезонске састојке може да оцени жири судија који разматра аспекте као што су укус, креативност и употреба регионалних производа.

↳ Изазов одрживости

Изазов који од учесника тражи да навике у исхрани учине одрживијим могао би укључити учеснике који покушавају да током недељу дана користе само локалну храну или смање бацање хране.

↳ Такмичење у фотографији хране

Могоао би се покренути фото конкурс на којем учесници предају своје најкреативније слике локалне хране и јела. Ово може промовисати визуелно уважавање регионалних производа.

↳ Такмичење за развој рецепата

Учесници би могли да развију и поднесу сопствене рецепте користећи локалне састојке. Најбољи рецепти могу бити објављени у књизи рецепата или на веб страници како би инспирисали друге.

↳ Квиз и изазов знања

Забавни квизови или изазов знања о локалној храни, исхрани, одрживости и пољопривредним праксама могу подстаћи учеснике да кроз игру прошире своје знање.

↳ Такмичење гласањем

Учесници могу гласати за своја омиљена јела или идеје за одрживу исхрану. То им омогућава да активно учествују у процесу доношења одлука и деле своја мишљења.

• Кампање на друштвеним мрежама

↳ за дељење садржаја за подизање свести који изазивају интересовање младих одраслих и подстичу их да се баве прехранбеном писменошћу и локалном храном

Коришћење платформи друштвених медија је изузетно ефикасан начин да се млади одрасли заинтересују за прехранбену писменост и локалну храну, јер је ова старосна група често активно присутна на друштвеним мрежама. Путем циљаних и креативних кампања, млади одрасли могу бити мотивисани да се укључе и постану страствени према одрживој исхрани. Коришћење платформи друштвених медија омогућава да поруке допру до широке публике и подигну свест о овим важним питањима. Ево неколико савета о томе како да осмислите кампање на друштвеним медијима да бисте подigli свест и изазвали интересовање:

↳ Визуелно привлачан садржај

Важно је да делите привлачне и добро дизајниране графике, слике или видео записе који изазивају интересовање циљних група и чине их радозналим; нпр. висококвалитетни визуелни елементи за привлачење пажње на теме прехранбене писмености и локалне хране.

↳ Забавни садржај

Садржај на платформама друштвених медија треба да буде кратак, концизан и лак за разумевање, са јасним порукама и не предугачким текстовима како не би оптерећивао кориснике.

↳ Користите хаштагове

Релевантни хаштагови помажу да објаве буду доступне широј заједници и повећају досег кампање.

Популарни хаштагови о исхрани, одрживости и регионалним производима могу побољшати видљивост садржаја.

Као што је описано за друге активности, фокусне тачке као што су причање прича, интерактивне активности, дељење савета и информација и слично могу се користити на друштвеним медијима.

↳ Кориснички генерисани садржај

Корисници могу да креирају сопствени садржај, деле га са релевантним хаштаговима и да буду инспирација за друге.

↳ Сарадња са инфлуенсерима

Сарадња са инфлуенсерима или локалним познатим личностима који се залажу за одрживост и прехранбену писменост помажу да се повећа досег и кампања учини приступачна широј публици.

↳ Онлајн догађаји и сесије уживо

Сесије уживо, рунде питања и одговора или виртуелни догађаји у вези са прехранбеном писменошћу повећавају интеракције у реалном времену, као и ангажовање корисника.

• Сарадње и партнерства

↳ са школама, универзитетима, организацијама локалне заједнице или предузећима могу промовисати програме прехранбене писмености и повећати домет и ефикасност напора

Сарадња и партнерства су кључна за повећање свести о прехранбеној писмености и локалној храни међу младим одраслим. Партнерством са школама, факултетима, организацијама локалне заједнице и предузећима, могу се искористити различити ресурси и стручност како би се максимизирала ефикасност и досег образовних програма.

Неки од начина на које се таква сарадња може осмислити:

↳ Школе и универзитети

Сарадња са школама и факултетима ради интегрисања програма прехранбене писмености у наставни план и програм или као ваннаставне активности пружа идеално окружење за подизање свести о важности исхране и одрживе хране у раном узрасту.

↳ Укључите наставнике и професоре

Треба понудити обуку или радионице за наставнике и професоре како би се повећале њихове компетенције да у своју наставу укључе теме прехранбене писмености и да би се стимулисало интересовање ученика.

↳ Организације у заједници

Сарадња са локалним непрофитним организацијама које раде на исхрани, одрживости или правди у вези са исхраном може да уједини ресурсе и прошири мрежу.

↳ Компаније и ресторани

Сарадња са компанијама које подржавају локалну храну и у својим мензама или ресторанима нуде регионалне производе могла би кроз заједничке догађаје или кампање да изазове интересовање запослених и купаца.

↳ Заједнички догађаји

Рад са партнерима на организовању догађаја, као што су радионице о исхрани, часови кувања или предавања помаже у ширењу порука широкој публици.

↳ **Промоција активизма**

Подршка младим одраслим особама у заговарању заједнице да се активно залаже за прехранбену писменост и одрживу исхрану, као што су, на пример, баште у заједници или догађаји за очување хране, може ојачати ангажовање.

• **Наглашавање одрживости**

↳ како конзумирање локалне хране помаже у подршци локалним економијама и смањује утицаје на животну средину

Истицање одрживости је важан фактор у укључивању младих одраслих и повећање њиховог интересовања за прехранбену писменост и локалну храну. Ево неколико начина да се истакне питања одрживости:

↳ **Утицај на животну средину**

Младе одрасле особе треба едуковати о позитивном утицају конзумирања локалне хране на животну средину у односу на увозне производе, нпр. зашто транспорт хране на велике удаљености доводи до веће емисије и зашто регионални производи смањују утицај на животну средину.

↳ **Подршка локалној економији**

Образујте учеснике о томе како куповина локалног производа помаже у подршци локалним пољопривредницима и произвођачима. Млади одрасли могу да се осећају као активни грађани своје заједнице промовишући локалну привреду.

↳ **Биодиверзитет**

Младим одраслима би требало рећи како куповина и подршка локалним производима може помоћи очувању биодиверзитета у региону. Традиционалне или ретке сорте и врсте могу се очувати кроз потражњу за регионалним производима.

↳ **Очување ресурса**

Младе одрасле би требало научити како одрживе методе пољопривреде, које се често практикују за локалну храну, могу сачувати водене ресурсе и смањити употребу пестицида и ђубрива.

↳ **Отпад од хране**

Младе одрасле би требало научити како фокусирање на локалне производе може смањити расипање хране, јер она обично буде свежија и има дужи рок трајања због краћег транспорта.

↳ **Позитивни примери**

Инспиративне приче појединаца или предузећа која активно промовишу локалну храну и одрживу исхрану могу подстаћи младе одрасле да донесу одрживе изборе за себе.

• **Интерактивне дигиталне платформе**

↳ развијање апликација или веб локација на којима млади одрасли могу да пронађу информације о локалној храни и рецептима, као и нови систем куповине, који омогућава корисницима да пронађу могућности за куповину, користи интерактивност и гејмификацију да повећа лојалност корисника

Интерактивне дигиталне платформе су модеран и привлачан начин да се побуди интересовање младих одраслих за прехранбену писменост и локалну храну.

Неколико идеја о томе како би се такве платформе могле дизајнирати:

↳ Ресурси богати информацијама

Свеобухватне информације о локалној храни, сезонској исхрани, одрживим праксама и њиховим утицајима треба да буду обезбеђене на јасној, лако доступној веб страници или апликацији.

Понуда рецепата са локалним састојцима посебно усмерена на употребу регионалних производа, а може се сортирати према састојку или сезони како би се приказала разноликост регионалне кухиње.

Водич за куповину који показује корисницима где у њиховој близини могу да пронађу локалну храну, било на пијацама, директно од пољопривредника или у локалним продавницама намирница или интерактивна мапа на којој корисници могу открити локалне произвођаче хране, баште, пијаце и одрживе ресторане у свом подручју.

Блогови и постови стручњака који информишу о прехранбеној писмености, локалној храни и одрживости ради изградње кредибилитета платформе.

• Позитивно појачање

↳ награђивањем и поштовањем ангажовања младих одраслих у прехранбеној писмености и употреби локалне хране кроз системе признања, сертификата или награђивања

Позитивно појачање прехранбене писмености, локалног ангажовања и активизма у храни може додатно мотивисати младе одрасле и подстаћи их да остану укључени. Препознавање њихових напора може их инспирисати да остану активни у заједници и подстаћи друге да се такође укључе. Неки од начина на које се позитивно појачање може користити:

↳ Признање и уважавање

Потврда ангажовања и учешћа младих одраслих у активностима, догађајима или пројектима за прехранбену писменост може бити путем јавног признања, признања или личног признања.

↳ Сертификати и признања

Додељивање сертификата или признања учесницима који су се посебно посветиле теми може послужити као симбол уважавања и подстицај за друге.

↳ Системи награђивања

Системи награђивања у којима се добијају бодови, значке или друге виртуелне награде за учешће у активностима и допринос могу мотивисати континуирано активно учешће.

↳ Волонтирање и ангажовање

Млади одрасли који волонтирају у тематски повезаним пројектима или иницијативама могу бити награђени за свој рад у облику захвалница, поклона или посебних признања.

↳ Догађаји у заједници

Догађаји у заједници, где млади одрасли могу да се окупе и добију почаст због свог учешћа у заједници писмености о храни, посебно су високог профила.

- **Која се концептуална позадина може применити да би се млади одрасли мотивисали да се баве прехранбеном писменошћу и локалном храном?**

Концептуална позадина која се појављује је холистички приступ за подизање свести и ангажовање младих одраслих у прехранбеној писмености и локалној храни. То је интегративни приступ који се бави вишеструким димензијама како би се подстакло дубље разумевање и повезаност са храном и одрживошћу.

Испод су неки кључни аспекти концептуалне позадине:

↳ **Образовање и свест**

Фокус је на едукацији младих одраслих о предностима и значају локалне хране кроз информативне догађаје, радионице и предавања. Циљ је да им се пружи знање како би могли да доносе свесне одлуке о исхрани и храни.

↳ **Практично искуство**

Кроз излете, посете пољопривредницима и пројекте баште у заједници, млади одрасли ће доћи у директан контакт са производњом хране и људима који стоје иза производа. Кроз ова искуства, могу развити јаче поштовање према локалној храни и регионалној пољопривреди.

↳ **Заједница и интеракција**

Укључивање часова кувања, заједничких оброка и такмичења подстиче осећај заједништва и омогућава размену идеја и искустава. Ово може помоћи младим одраслим особама да се заједно укључе у прехранбену писменост и уче једни од других.

↳ **Технологија и друштвени медији**

Коришћење кампања на друштвеним мрежама и интерактивних дигиталних платформи има за циљ да циља младе одрасле особе у њиховом омиљеном комуникацијском окружењу. Интегрисање гамификације може повећати њихову мотивацију и учешће.

↳ **Одрживост и локална економија**

Нагласак на то како конзумирање локалне хране помаже у подршци локалној привреди и смањењу утицаја на животну средину говори о све већој свести младих одраслих о одрживим праксама.

↳ **Позитивно појачање**

Награде и признања подстичу ангажовање у прехранбеној писмености и употреби локалне хране. Ово може помоћи у стварању одрживог интересовања и дугорочне промене понашања.

Концептуална позадина је дизајнирана да подржи младе одрасле у њиховој радозналости и разумевању хране и одрживости. Повезивањем образовања, практичних искустава, технологије и друштвене интеракције, ствара се свеобухватан приступ који може промовисати позитиван став и промену понашања.



Поглавље II



Поглавље II – Како омогућити младим одраслим особама да учествују у таквој даљој обуци?

• фокус на социјалну инклузију (вишеструка рањивост) – како олакшати учешће

Омогућавање младим одраслим особама да активно учествују у активностима учења у вези са прехранбеном писменошћу, посебно у контексту локалне хране, захтева промишљен и инклузиван приступ.

• Неке специфичне мере и критична разматрања укључују:

- ↳ **Обезбедите бесплатну или јефтину обуку:** Многи млади одрасли који се суочавају са социоекономским потешкоћама можда немају финансијска средства да похађају плаћене програме обуке. Понуда бесплатних, субвенционисаних опција или јефтине обуке може уклонити ову баријеру и учинити програм приступачнијим за њих.
- ↳ **Финансијска подршка:** Понудите финансијску подршку или стипендије младим одраслим особама које нису у могућности да похађају програме обуке због финансијских ограничења. Сарадња са финансијским агенцијама, спонзорима или иницијативама локалне самоуправе може пружити финансијску подршку за накнаде за обуку, материјале или трошкове транспорта.
- ↳ **Понудите флексибилне опције учења:** Млади одрасли који су родитељи или имају друге обавезе можда неће моћи лично да похађају традиционалне програме обуке. Нуђење опција за учење на мрежи или комбиновано учење може им помоћи да учествују у програму по њиховом распореду.
- ↳ **Створите подстицајно окружење за учење:** Млади одрасли који се суочавају са вишеструким рањивостима можда су искусили дискриминацију или маргинализацију у прошлости. Стварање безбедног окружења за учење које подржава може им помоћи да се осећају пријатно и укључено у програм обуке. Ово може укључивати различите инструкторе, уврштавање обуке о осетљивости на културу и обезбеђивање смештаја за учеснике са инвалидитетом или језичким баријерама.
- ↳ **Партнерство са организацијама или центрима у заједници:** Партнерство са организацијама локалне заједнице које раде са младим одраслим особама које се суочавају са вишеструким рањивостима може помоћи у регрутовању и повећању учешћа у програму. Ове организације имају сталне односе са младим одраслим особама и својим члановима могу промовисати могућности обуке посебно прилагођене младим одраслим особама и потенцијално пружити додатну подршку и ресурсе учесницима.
- ↳ **Прилагођени програми:** Развити програме обуке посебно прилагођене младим одраслим особама узимајући у обзир њихов културни, друштвени и економски контекст, у складу са њиховим интересовањима, стилевима учења и преференцијама.

Ево неколико практичних стратегија за ефикасно подстицање и ангажовање младих одраслих:

Ангажовање заједнице – састанци у заједници: Организујте их да уведу програм учења. Објасните предности учешћа и прикупите доприносе за прилагођавање програма специфичним потребама и интересима младих одраслих.

Укључивање културних елемената – културна релевантност: Нагласите културни значај локалне хране. Интегришите традиционалне технике кувања, прославе и приче у процес учења како бисте створили осећај поноса и повезаности.

Културолошки релевантни материјали за учење – прилагођени ресурси: Развијте материјале за учење који су у складу са културном позадином и преференцијама младих одраслих. Користите језик, примере и визуелне елементе са којима се учесници могу повезати. Укључите локалне примере, рецепте и приче о успеху како бисте садржај учинили повезаним.

Инклузивни језик – приступачна комуникација: Користите јасан и приступачан језик у свим комуникацијама. Уверите се да дискусије, упутства и материјали буду инклузивни и лаки за разумевање.

Дизајн програма сарадње – радионице ко-креације: Укључите младе одрасле у фазу дизајна кроз радионице заједничког стварања. Тражите њихов допринос о темама, активностима и форматима како бисте осигурали релевантност и инклузивност. Укључите младе одрасле у процес доношења одлука и заједнички креирајте иницијативе у вези са прехранбеном писменашћу и локалном храном. Ово може ојачати њихов ангажман и идентификацију са проблемом.

Простори за сарадњу – локације у заједници: Користите центре заједнице, локалне пијаце и друге просторе заједнице као локације за обуку. Ово може створити осећај заједништва и припадности код младих одраслих и учинити програм приступачнијим.

Флексибилни и приступачни формати учења – прилагодљиви распореди: Понудите флексибилне распореди учења како бисте се прилагодили различитим временским ограничењима са којима се млади одрасли суочавају, укључујући и оне који могу имати обавезе на послу или у породици. Размислите о вечерњим или викенд радионицама на лицу места или опцијама на мрежи (онлајн курсеви, вебинари или модули за самостално учење) да бисте побољшали приступачност. Ова флексибилност прилагођава различите распореди и преференције учења и омогућава младим одраслима да се ангажују када им то одговара.

Укључивање породице – догађаји фокусирани на породицу: Подстакните укључивање породице укључивањем активности у којима породице учествују заједно. Ово јача везе у заједници и проширује утицај изван појединачних учесника.

Сесије у малим групама – интимне поставке: Омогућите сесије у малим групама да бисте створили блиско и подржавајуће окружење за учење. Ово омогућава персонализовану интеракцију и дискусију.

Подстакните учешће – признање и подстицаји: Понудите сертификате, значке или мале подстицаје за доследно учешће. Препознавање напора подстиче ангажовање док сертификавање младих одраслих који успешно заврше програме обуке може побољшати њихов ЦВ, повећати њихову запошљивост у прехранбеној индустрији и демонстрирати њихову посвећеност прехранбеној писмености и локалној храни. Размислите о подстицајима који могу помоћи у решавању неких финансијских препрека које млади одрасли могу имати, као што су поклон картице или бесплатни производи.

Мреже вршњачке подршке – систем пријатеља: Успоставите систем пријатеља у којем искуснији учесници подржавајуridoшлице. Ово промовише осећај другарства и смањује осећај изолације.

Сесије причања прича – лични наративи: Организујте сесије приповедања на којима учесници могу да поделе своје личне везе са локалном храном. Ово подстиче осећај заједништва и заједничка искуства.

Интерактивне радионице – групне дискусије: Омогућите групне дискусије о важности локалне хране. Подстакните учеснике да поделе своја искуства и традиције везане за храну.

Умрежавање и партнерства – оснаживање кроз сарадњу: Охрабрите учешће у радионицама или догађајима умрежавања како бисте подстакли све веће интересовање и односе, укључујући промовисање веза и партнерства са локалним прехранбеним организацијама, пољопривредним удружењима, иницијативама одрживе пољопривреде или пројектима за храну у заједници. Ово омогућава младим одраслим особама да учествују у програмима обуке, стажирања, науковања или волонтирања и подстиче практично искуство и изградњу мреже.

Сарадња локалних пољопривредника – партнерства: Сарађујте са локалним пољопривредницима како бисте их укључили у процес учења. Организујте личне или виртуелне сесије на којима учесници могу да комуницирају са пољопривредницима и уче о локалним производима.

Посете фармама у заједници – директна веза: Организујте посете локалним пољопривредним газдинствима да бисте директно повезали младе одрасле са произвођачима хране. Ово подстиче поштовање и захвалност за пут хране од фарме до стола.

Промовисање локалних пијаца хране – обиласци пијаце са водичем: Организујте обиласке са водичем до локалних пијаца хране, едукујући учеснике о томе где да пронађу локалне производе и како да на основу информација донесу одлуке.

Гостујући говорници – укључивање локалних куvara и стручњака: Позовите локалне куваре, нутриционисте или стручњаке за храну да поделе своје знање и стручност. Њихово присуство може инспирисати и пружити вредне увиде.

Дегустације локалне хране – сесије дегустације: Организујте сесије дегустације локалне хране како бисте пружили практично искуство. Дегустације и догађаји који приказују различите укусе и кулинарске могућности локалне хране подстичу младе одрасле да пробају ново воће, поврће и локалне састојке. Дозволите учесницима да истраже и цене укусе локалних производа.

Практични часови кувања – практично кување: Нагласите једноставне и јефтине рецепте и водите практичне часове кувања на којима млади одрасли могу активно да искусе припремање локалних јела.

Локални изазови у вези са храном – изазови у кувању: Организујте пријатељске изазове у кувању усредсређене на локалне састојке. Ово додаје елемент забаве и пријатељског такмичења.

Инклузивни кулинарски догађаји – фестивали хране: Организујте фестивале инклузивне хране који приказују разноликост локалних кухиња. Омогућите учесницима да допринесу сопственим кулинарским креацијама.

Изградња животних вештина – осим кувања: Истакните како вештине прехранбене писмености, као што су буџетирање за намирнице, планирање оброка и разумевање етикета на храни доприносе ширим животним вештинама.

Уградите технологију – мобилне апликације: Користите мобилне апликације које нуде интерактивне функције учења, подсетнике и додатне ресурсе. Учините технологију алатом који побољшава искуство учења.

Могућности за дигитално учење – онлајн платформе Обезбедите опције дигиталног учења за оне који преферирају или захтевају учешће на даљину. Ово може укључивати вебинаре, онлајн модуле и виртуелне дискусије.

Догађаји прославе – признање успеха: Организујте догађаје како бисте прославили прекретнице и успехе учесника. Препознајте и прославите достигнућа како бисте мотивисали континуирани ангажман, било да се ради о савладавању новог рецепта или доследном избору здраве хране.

Механизми повратних информација – сталне повратне информације и побољшање: Успоставите канале за сталне повратне информације да бисте разумели који аспекти програма добро функционишу и где се могу побољшати. Редовно тражите информације о програму и користите повратне информације за континуирано усавршавање и прилагођавања која задовољавају растуће потребе младих одраслих.

Континуирано учење – покретање нових могућности: Промовишите културу континуираног учења пружањем сталних прилика за развој вештина и проширење знања. Понудите напредне или специјализоване програме обуке за оне који желе да продубе своју стручност у одређеним областима прехранбене писмености или локалне праксе у исхрани.

Применом ових стратегија стварате окружење које подстиче активно учешће и обезбеђује да се млади одрасли осећају цењено, подржано и мотивисано током целог пута учења прехранбене писмености. Ангажована и интерактивна искуства учења уз практичне активности, групне дискусије и практичну примену концепата прехранбене писмености могу подстаћи њихово учешће. Они могу бити инспирисани и оснажени да активно учествују у даљем образовању о прехранбеној писмености и локалној храни, чиме се унапређују знање, вештине и посвећеност пракси одрживе и здраве хране. Кључ за омогућавање младим одраслим особама да учествују у програму прехранбене писмености за локалну храну је фокус на социјалној инклузији и приступу стварању програма који је приступачан, ангажован и релевантан за њихове потребе и интересе. Коришћењем партиципативног приступа, дигиталних медија и програма у заједници, млади одрасли могу бити оснажени да преузму активну улогу у својој прехранбеној писмености и допринесу изградњи одрживијих локалних система хране.



Поглавље III



Поглавље III – Који приступ/метод је потребан да би се млади одрасли придобили за тему „прехранбена писменост за локалну храну“?

- **фокус на социјалну инклузију (вишеструка рањивост) – специфичности приступа**

Придобијање младих одраслих за тему „прехранбена писменост за локалну храну“ подразумева усвајање ангажованог и релевантног приступа који је у складу са њиховим интересовањима, преференцијама и животним стиловима.

Да би се млади одрасли укључили у тему прехранбене писмености за локалну храну, пожељно је заузети вишеструки приступ који комбинује образовање, ангажовање и релевантност.

- **Ево неких путева који могу допринети томе:**

- ↳ **Користите партиципативни приступ:** Укључите младе одрасле у развој и дизајн програма обуке. Ово се може урадити путем фокус група, анкета или интервјуа. Њихов допринос се може користити за прилагођавање програма њиховим специфичним потребама и интересовањима.
- ↳ **Образовање и подизање свести:** Директан и практичан приступ допуњен објашњењима и подацима како би се обезбедила чврста база знања. Свеобухватно образовање и подизање свести треба да истакне суштину прехранбене писмености и предности једења хране локалног порекла, укључујући еколошке, здравствене и социо-економске користи подршке локалним пољопривредницима и одрживим системима хране како би се млади одрасли упознали са концептом локалне хране и предностима.
- ↳ **Интерактивни приступи учењу:** Користите интерактивне и партиципативне методе учења које превазилазе традиционалну наставу. Групне дискусије, симулације, студије случаја и игре улога подстичу критичко размишљање и ангажовање на друштвеним, еколошким и здравственим аспектима локалне хране.
- ↳ **Користите дигиталне медије и технологију:** Користите платформе друштвених медија, видео записе и вебинаре да бисте допрели до младих одраслих тамо где се налазе. Онлајн платформама се може приступити било када и било где, што олакшава учешће у програму.
- ↳ **Искусствено учење (нека активно учествују и уче радећи):** Укључите младе одрасле у практична искуства учења, као што су радионице кувања и баштованства, посете локалним пољопривредним газдинствима и пројекти вртова у заједници. Овај приступ омогућава младим одраслима да сагледају предности локалне хране и прехранбене писмености на делу.
- ↳ **Друштвени медији и дигитално ангажовање:** Користите друштвене медије и друге дигиталне платформе да укључите младе одрасле у разговоре о локалној храни и прехранбеној писмености. Креирајте занимљив и интерактиван садржај, као што су видео снимци, подкасти и блогови, наглашавајући предности локалне хране и пружајући практичне савете за прехранбену писменост.
- ↳ **Сарадња и партнерство:** Партнерство са локалним организацијама и предузећима, као што су центри заједнице, школе и ресторани, ради промовисања прехранбене писмености и локалне

хране. Сарадња може проширити обим napora и повећати синергију, посебно одабиром и радом са организацијама које су већ заинтересоване за одрживост или здрав стил живота. Овај приступ омогућава младим одраслим особама да виде предности локалне хране и прехранбене писмености у својим заједницама и пружа им могућности да се укључе.

- ↳ **Вршњачко учење:** Подстакните вршњачко учење стварањем могућности за младе одрасле да поделе своја искуства и знања о локалној храни и прехранбеној писмености. Овај приступ омогућава младим одраслим особама да уче једни од других и да увиде релевантност локалне хране и прехранбене писмености у њиховим животима.
- ↳ **Активизам и заговарање:** Подстакните младе одрасле да се залажу за локалну храну и прехранбену писменост и обезбедите им платформе да подигну свој глас и донесу промене у својим заједницама.

Комбиновање различитих приступа и њихово прилагођавање специфичним интересовањима и потребама младих одраслих може бити веома ефикасно. Учинивши искуство учења интерактивним, релевантним и забавним, можете подстакнути њихову радозналост и подстаћи ангажовање у прехранбеној писмености за локалну храну. Победничка стратегија је пронаћи скеле за приступе учењу који су атрактивни, занимљиви и корисни за младе одрасле.

На пример, фокус би могао бити на важности учења кувања. Многи од њих напуштају домовину да би студирали у иностранству и не знају добро да кувају. Један од начина да их упознате са локалном храном био би да се организује обука кувања или курс специјализован за локалну храну.

Ево неколико конкретних стратегија за приступе/методе за привлачење пажње и интересовања младих одраслих:

Ангажовање на друштвеним мрежама – креирање садржаја: Развијте информативан, визуелно привлачан и дељив садржај за платформе као што су Инстаграм, ТикТок и Пинтерест. Истакните визуелне аспекте локалне хране, поделите брзе рецепте и прикажите путовање од фарме до тањира.

Дигитални изазови и хештегови – онлајн изазови: Креирајте изазове у вези са храном помоћу специфичних хештегова да бисте подстакли младе одрасле да поделе своја искуства, рецепте или покушаје кувања. Ово подстиче осећај заједништва и учешћа.

Виртуелни часови кувања – стриминг уживо: Водите виртуелне часове кувања уживо са локалним куварима или утицајним људима. Овај интерактивни формат омогућава младим одраслим особама да постављају питања, деле своја искуства у кувању и уче у реалном времену.

Интерактивне мобилне апликације – гејмификовано учење: Развијте мобилну апликацију која гамификује прехранбену писменост. Укључите изазове, квизове и виртуелне награде како бисте учење о локалној храни учинили забавним и интерактивним.

Сарадња са инфлуенсерима и узорима – партнерства са инфлуенсерима: Сарађујте са локалним утицајним личностима из области хране или популарним личностима на друштвеним медијима да креирате занимљив садржај. Њихово прихватање концепта може значајно утицати на интересовање младих одраслих. Представите успешне приче о прехранбеној писмености и позитивне узоре. Млади одрасли, који су већ активни у својим заједницама, могу инспирисати друге да се укључе.

Поп-ап догађаји – улични фестивали хране: Организујте поп-ап догађаје или уличне фестивале хране који приказују различите локалне кухиње. Приступ оријентисан на искуство апелује на жељу младих одраслих за новим и импресивним искуствима.

Заједнице за кување на мрежи – дигитални форуми: Направите онлајн заједнице или форуме на којима млади одрасли могу да деле рецепте, савете за кување и искуства везана за локалну храну. Омогућите дискусије и подстакните вршњачко учење.

Обиласци који укључују локалну храну – виртуелне туре: Понудите виртуелне обиласке приказујући приче иза различитих јела и људе који их производе. Ово пружа културни контекст који одјекује младима.

„Уради сам“ комплети за кување – услуге претплате: Представите комплете за кување на основу претплате са испоруком локалних састојака заједно са рецептима до кућних прагова младих одраслих. Ово комбинује практичност са узбуђењем испробавања нових рецепата.

Подкасти и вебинари – информативне дискусије: Организујте подкасте или вебинаре са стручњацима који расправљају о користима конзумирања локалне хране, утицају на здравље и одрживим праксама. Млади одрасли могу да слушају током путовања или док вежбају.

Платформе за блоговање о храни – садржај који генеришу корисници: Креирајте платформу за младе одрасле да деле своја искуства о локалној храни путем блогова или влогова. охрабрите их да документују своје путовање истраживања и прихватања локалних кухиња.

Кулинарска такмичења – креативни израз: Организујте такмичења у кулинарству која изазивају учеснике да визуелно представе локална јела на иновативне начине. Ово утиче на креативну страну младих одраслих.

Интерактивне радионице са локалним произвођачима – сарадња са произвођачима: Организујте интерактивне радионице које повезују младе одрасле директно са локалним пољопривредницима или произвођачима хране. Ово искуство из прве руке ствара личну везу са извором локалне хране.

Сарадња са храном и музиком – догађаји у вези са храном и музиком: Сарађујте са локалним музичарима или бендовима како бисте креирали догађаје у којима се храна и музика преплићу. Овај мултисензорни приступ побољшава целокупно искуство.

Интеграција здравља и фитнеса – велнес партнерства: Интегришите тему локалне хране у програме здравља и фитнеса. Покажите како локална, хранљива храна допуњује здрав начин живота који је привлачан младим одраслим особама које воде рачуна о здрављу.

Платформе за заједничко учење – онлајн курсеви: Понудите онлајн курсеве кроз платформе за заједничко учење. Млади одрасли могу да се баве материјалима за курс својим сопственим темпом док комуницирају са вршњацима у виртуелном окружењу.

Изазови заједнице – рецепти из скупа: Покрените изазове у заједници користећи краудсорсинг приступ да се скупе рецепти који користе локалне састојке. Подстакните учеснике да експериментишу и поделе своје јединствене кулинарске креације.

Сарадња локалних занатлија – занатска партнерства: Сарађујте са локалним занатлијама како бисте креирали визуелно привлачну амбалажу за локалне прехранбене производе. Истицање уметничког аспекта може привући младе одрасле који цене естетику.

Укључивањем ових стратегија, стварате динамичан и привлачан приступ који је у складу са склоностима и интересовањима младих одраслих, чинећи тему „прехранбена писменост за локалну храну“ привлачном и приступачном. Они могу бити инспирисани и мотивисани да се ангажују и предузму акцију по питању прехранбене писмености за локалну храну. Од суштинског је значаја заузети приступ усмерен на ученика који одговара интересовањима и вредностима младих одраслих и који признаје њихове јединствене перспективе и искуства. Овај приступ такође треба да буде прилагодљив и да узме у обзир различите тежње, позадину и стилове учења како би се створило инклузивно и ангажовано окружење за обраду теме прехранбене писмености за локалну храну. Ангажовањем младих одраслих у практичним, дигиталним, сарадничким и вршњачким искуствима учења, можемо им помоћи да увиде предности локалне хране и прехранбене писмености и постану активни учесници локалног покрета за храну.



ДОДАТАК



Специфичности

– приступ у погледу циљних група



Специфичности – приступ у погледу циљних група

Преглед циљних група: одрасли са мање могућности

Циљна група (ЦГ1) модела учења о прехранбеној писмености који је базиран на заједници обухвата одрасле са мање могућности, посебно оне у ризику од сиромаштва или социјалне искључености.

• Карактеристике и изазови

Разумевање карактеристика и изазова са којима се сусрећу ови појединци је кључно за прилагођавање ефикасних образовних интервенција. Примарни фокус је на следеће подгрупе:

Млади родитељи (18 - 30) или који се припремају за родитељство, мајке или младе жене

Карактеристике:

- Појединци у старосној групи која је повезана са раном одраслом доби и родитељством (често у раном одраслом добу, суочавајући се са изазовима родитељства).
- Жонглирање родитељских обавеза са потенцијалним образовним активностима или пословима.
- Могу имати ограничен приступ ресурсима и мрежама подршке.

Изазови:

- Балансирање родитељских обавеза, ограничено време за припрему obroка и потреба за практичним вештинама прехранбене писмености за себе и своју децу.
- Успостављање равнотеже између одговорности за бригу о деци са личним развојем и образовањем.
- Потенцијални економски притисак због трошкова везаних за подизање деце.
- Ограничено време за самоусавршавање и развој вештина.

Људи који се суочавају са социоекономским потешкоћама

Карактеристике:

- Појединци са ниским примањима, незапослени или НЕЕТ (нису у образовању, запошљавању или обуци) и они са ограниченим приступом економским ресурсима.
- Различите старосне групе, које одражавају разнолик спектар искустава.
- Економске борбе, које се потенцијално манифестују у ниским приходима или незапослености.
- Ограничен приступ високом образовању или стручној обуци.

Изазови:

- Финансијска ограничења која утичу на избор хране.
- Ограничен приступ квалитетним могућностима за образовање и развој вештина.
- Потенцијални осећај социјалне искључености због економских диспаритета.

Ниско квалификовани

Карактеристике:

- Одрасли са нижим образовним достигнућима и нивоима вештина.

Изазови:

- Ограничено знање о исхрани, планирању оброка и вештинама кувања, што доприноси нездравим навикама у исхрани.
- Финансијска нестабилност која утиче на опште благостање.

Људи из руралних средина**Карактеристике:**

- Особе које живе у руралним подручјима са изразитом друштвеном и економском динамиком.
- Често имају блиску везу са пољопривредним праксама и локалном производњом хране.
- Ограничен приступ урбаним ресурсима и могућностима.

Изазови:

- Ограничен приступ разноврсним опцијама хране, потенцијална удаљеност од образовних ресурса и ослањање на локалне пољопривредне производе.
- Географска изолација води ка мањем приступу могућностима за образовање и запошљавање.
- Зависност од пољопривреде, са потенцијалном осетљивошћу на економске флукуације.
- Ограничена изложеност различитим образовним и културним искуствима.

Лица мигрантског порекла**Карактеристике:**

- Појединци који су мигрирали или припадају мигрантским заједницама. Израз „особе мигрантског порекла“ односи се на појединце који су мигрирали са једног места на друго, обично преко државних граница или између региона унутар земље. Овај израз обухвата разнолику групу људи са различитим пореклом, искуствима и разлозима за миграцију. Укључује мигранте прве генерације који су се преселили у нову земљу, као и друге или следеће генерације рођене у земљи одредишта.
- Значајна разноликост унутар категорије особа мигрантског порекла (разноликост унутар групе)
- Често носе са собом различите културне, језичке и етничке позадине (културна разноликост)
- Уносе нове перспективе, вештине и културне елементе у друштвено ткиво.

Изазови:

- Културна прилагођавања, потенцијалне језичке баријере и ограничено познавање локалних извора хране, што доводи до изазова у прехранбеној писмености.
- У зависности од фактора као што су знање језика, социо-економски статус и друштвено прихватање, могу се суочити са изазовима интеграције у своје нове заједнице.

Заједнички изазови идентификовани у циљаним групама одраслих

- **Друштвена искљученост:** заједничка искуства осећања маргинализованости или искључености из уобичајених могућности и ресурса.
- **Ограничене образовне могућности:** изазови у приступу квалитетном образовању и програмима развоја вештина.

- **Економска рањивост:** финансијска нестабилност и повезани утицај на опште благостање.

Разумевање ових карактеристика и изазова је од суштинског значаја за осмишљавање модела учења о прехранбеној писмености у заједници који се бави јединственим потребама ових вишеструко рањивих одраслих особа. Модел има за циљ да их оснажи кроз инклузивна и ангажована образовна искуства, промовишући социјалну инклузију и негујући вредне вештине личног и професионалног развоја.

Посматрајући ове карактеристике и изазове и произилазећи из пет аспеката наведених у наставку, овај водич је дизајниран да буде кровни приручник за разумевање и практиковање модела учења одраслих који је развијен кроз ФЛ4ЛФ пројекат. Друга два опипљива резултата пројекта (ПР2: Табела компетенција ФЛ4ЛФ – Оквир компетенција за прехранбену писменост за одрасле и ПР3: Приручник – збирка сценарија за радионице) надовезују се на овај водич и надограђују га, пружајући практичне алате за успешну имплементацију и заокруживање модела учења као применљив и комплетан систем.

- **Храна – прехранбена писменост и локална храна у контексту циљне групе одраслих**

- ↳ **Доступност хране:** Ограничена финансијска средства могу утицати на могућност приступа разноврсној хранљивој храни. Модел учења се бави стратегијама да опције здраве хране буду економски изводљиве за ове групе.
- ↳ **Промоција прехранбене писмености:** Модел учења се фокусира на унапређење прехранбене писмености, покривајући аспекте као што су разумевање нутритивних ознака, планирање obroka и доношење информисаних избора о изворима хране. Ово је посебно важно за младе родитеље и оне са ограниченим кулинарским вештинама.
- ↳ **Потрошња локалне хране:** Препознајући изазове са којима се суочавају појединци у руралним подручјима, модел учења подстиче коришћење локалних и сезонских производа. Наглашава предности подршке локалним пољопривредницима и тржиштима.
- ↳ **Културна разматрања:** Признајући културну разноликост унутар циљне групе, укључујући особе мигрантског порекла, модел учења укључује културно оријентисан садржај. Бави се јединственим преференцијама и праксама у храни, подстичући инклузивност и културну свест.
- ↳ **Практичне вештине кувања:** С обзиром на временска ограничења и потенцијални недостатак вештина кувања међу младим родитељима и других у циљној групи, модел учења укључује практичне сесије кувања. Ове сесије имају за циљ да побољшају способност учесника да припремају хранљиве и приступачне оброке.

Разумевањем специфичних карактеристика и изазова са којима се суочава циљна група у контексту хране, локалне хране и прехранбене писмености, модел учења прилагођава свој приступ тако да задовољи различите потребе ове циљне групе. Циљ је оснажити појединце унутар циљне групе да доносе информисане и здраве изборе хране док се бави јединственим околностима са којима се могу сустрести.

Неке специфичности у вези са прехранбеном писменошћу и локалним системима хране за такве групе укључују:

- **Приступ здравијој храни и промовисање здравих навика у исхрани:** кроз информације о нутритивној вредности различитих намирница и учење о локалним системима хране и здравим

опцијама. Такође, ово може помоћи вишеструко рањивим одраслим и младим родитељима да донесу информисане одлуке о исхрани својих породица, укључујући како да припремају здраве и хранљиве оброке користећи локалне састојке, чак и уз ограничен буџет. Ово може допринети смањењу ризика од хроничних болести и промовисати опште здравље и добробит појединаца и заједница.

- **Побољшане родитељске вештине:** образовање о прехранбеној писмености може опремити младе одрасле родитеље са вештинама и знањем потребним за моделовање здравог понашања у исхрани за своју децу, промовишући здраве навике у исхрани од најранијег узраста.
- **Уочавање бенефита локалних система хране:** образовање о прехранбеној писмености може помоћи вишеструко рањивим одраслим особама да схвате предности локалних прехранбених система, као што је подршка локалним пољопривредницима, промовисање сигурности хране и смањење утицаја на животну средину повезаних са транспортом хране на велике удаљености.
- **Уштеде:** учењем како да купују и припремају здраве оброке, вишеструко рањиве одрасле особе, укључујући младе родитеље, могу да уштеде новац на рачунима за намирнице, смањујући финансијски стрес и ослобађајући ресурсе за друге потребе.
- **Социјална инклузија и интеграција у локалну заједницу:** учење о локалним системима хране може помоћи у промовисању друштвене инклузије пружањем могућности појединцима да се повежу са другима који деле њихова интересовања и вредности. Може да подстакне могућности за друштвену интеракцију и ангажовање заједнице и оснажи вишеструко рањиве одрасле, укључујући људе мигрантског порекла, да се осећају повезаније са својом локалном заједницом.
- **Ангажовање заједнице и изградња веза:** образовање о прехранбеној писмености може помоћи у изградњи односа окупљањем појединаца око заједничких циљева као што су промовисање здраве исхране и локалних система хране. Може пружити могућности људима да се ангажују са својом локалном заједницом кроз учешће у башти заједнице, пијацама и другим локалним иницијативама за храну.
- **Изградња вештина:** прехранбена писменост може да пружи вишеструко рањивим одраслим особама вредне вештине, као што су кување, планирање obroka и баштованство, које се могу применити на друге области њиховог живота и чак могу довести до нових прилика за каријеру.
- **Економске могућности:** учењем о локалним системима хране, људи са мање могућности, укључујући оне који се суочавају са социоекономским потешкоћама или мигрантским пореклом, могу бити у стању да идентификују нове економске опције, као што су покретање сопственог бизниса или учешће у пољопривредним програмима које подржава заједница.
- **Подршка економском развоју:** образовање о прехранбеној писмености може подржати развој локалних система хране и промовисати економске могућности за вишеструко рањиве одрасле особе у руралним подручјима. Учешћем у локалним системима хране, ови одрасли би могли да креирају и приступе новим економским могућностима, као што је продаја локално узгојених производа или развој предузећа у вези са храном.
- **Напредовање у каријери:** образовање о прехранбеној писмености може да пружи појединцима вештине и знања која су потребна за наставак каријере у прехранбеној индустрији, као што су кулинарска уметност или пољопривреда.

- **Подстицање одрживости животне средине:** подизањем свести о утицајима на животну средину повезаним са производњом и транспортом хране и охрабривањем појединаца да конзумирају локалне, сезонске и одрживе намирнице и усвајају одрживије праксе, као што је смањење расипања хране или подршка регенеративним пољопривредним праксама.
- **Очување културе:** образовање о прехранбеној писмености може помоћи у очувању културних традиција хране промовишући употребу традиционалних састојака и метода кувања, што може помоћи у одржавању осећаја културног идентитета и припадности.

Осим појединаца: системско сочиво на модел учења о прехранбеној писмености заснован на заједници

Модел проширује свој обим изван појединаца залагањем за политике које подржавају рањиве популације. Идентификујући празнине (недостатке) и дајући препоруке за политику, модел има за циљ да створи шири, системски утицај.

Док залазимо у област препорука, кључно је препознати да се утицај модела учења о прехранбеној писмености заснован на заједници протезе даље од индивидуалних трансформација. Овај одељак илуструје проактиван став модела у заговарању политика које подижу и подржавају рањиво становништво, посебно у контексту прехранбене писмености и локалних иницијатива за храну. Педантно идентификујући недостатке и формулишући препоруке за политике, модел настоји да укаже на потребу за значајним системским променама. Такав холистички приступ наглашава посвећеност овог водича индивидуалном оснаживању, а такође, кроз заговарање политике, његову приврженост неговању инклузивног и подржавајућег окружења, посебно у домену прехранбене писмености, локалне хране и иницијатива у заједници. Поред тога, овај одељак ће пружити циљане препоруке за практичаре у области образовања одраслих, опремивши их практичним увидима како би унапредили своју улогу у покретању позитивних промена у заједници и лакше се укључили у примену дизајнираног модела учења о прехранбеној писмености у заједници.

Препоруке се посебно односе на идентификоване циљне групе одраслих са мање могућности, дајући додатна разматрања у вези са особама мигрантског порекла и из руралних подручја уопште. Дајући приоритет образовању о прехранбеној писмености у руралним подручјима, креатори политике и пружаоци услуга образовања одраслих могу помоћи у решавању питања везаних за несигурност хране, социјалну искљученост и економске могућности у овим заједницама.

Овај одељак наглашава улогу модела учења о прехранбеној писмености у заједници фокусирајући се на системске промене и препоруке политике, са циљем да се створи инклузивније и подстицајније окружење, посебно у сфери прехранбене писмености и локалних иницијатива за храну. Посвећеност адресирању празнина (недостатака) и утицају на политике одражава холистички приступ оснаживању и отпорности заједнице. Како идемо напред, водич не само да практичарима пружа практичне препоруке, већ их и позиционира као катализаторе за позитивне промене у области образовања одраслих и локалног заговарања хране.

Конечно, овај одељак служи као мост између теорије и практичне примене, наглашавајући трансформативни потенцијал заједничких напора за стварање здравије и оснажене заједнице.



Препоруке

– за креаторе политике



Препоруке за доносиоце одлука (креаторе политике)

Идентификовање празнина и израда препорука је кључни корак у обезбеђивању делотворности и одрживости модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Идентификовањем гапова и препоруком промена политике кроз стратешко заговарање, циљ је да се створи окружење које омогућава одржив успех модела учења о прехранбеној писмености у заједници, обезбеђујући да ефикасно одговори на различите потребе вишеструко рањивих одраслих.

Испод су потенцијалне празнине (недостаци) и одговарајуће препоруке политике.

- **Потенцијалне празнине:**

- ↳ **Ограничена доступност свеже и локалне хране**

Запажање: Неке заједнице се могу суочити са изазовима у приступу свежој и локално произведеној храни, што омета усвајање одрживих и здравих навика у исхрани.

Препорука: Заговарајте политике које подстичу пијаце, друштвене баште и партнерства између локалних произвођача и продавница прехранбених производа. Истражите субвенције или грантове за подршку доступном приступу свежим, локалним производима.

Подстицаји за локалне произвођаче хране – Спровести подстицаје или субвенције за локалне пољопривреднике и произвођаче, подстичући производњу свеже и приступачне локалне хране. Ово подржава и здравље заједнице и локалну економију.

- ↳ **Недовољна подршка социјално искљученим појединцима**

Запажање: Одређеним социјално искљученим особама, посебно оним у руралним подручјима, можда недостају адекватни системи подршке за учешће у програмима прехранбене писмености.

Препорука: Предложите политике које додељују ресурсе за помоћ у превозу, услуге бриге о деци или флексибилан распоред како би се задовољиле потребе социјално искључених појединаца. Сарађујте са локалним организацијама на стварању мрежа подршке.

Оквири политике за инклузивно подешавање – Развити оквири политике који се експлицитно баве потребама вишеструко рањивих група, укључујући младе родитеље и особе из руралних подручја. Осигурати да политике промовишу инклузивност и прилагодљивост различитим контекстима.

Приступачна транспортна решења – Адресирати транспортне баријере са којима се суочавају вишеструко рањиве одрасле особе улагањем у доступна и приступачна решења. Ово осигурава да појединци могу несметано да учествују у програмима у заједници.

- ↳ **Ограничена интеграција прехранбене писмености у образовне програме**

Запажање: Интеграција образовања о прехранбеној писмености у формалне образовне програме може бити ограничена, остављајући празнине у досезању шире публике.

Препорука: Залагати се за политике које интегришу прехранбену писменост у школске програме на различитим нивоима или као ваннаставне активности. Подстицати партнерства између образовних институција и организација у заједници како би се олакшале могућности искуственог учења.

Интеграција прехранбене писмености у образовне политике – Залагати се за интеграцију образовања о прехранбеној писмености у формалне образовне програме и на тај начин постићи дугорочни утицај. Сарадња са образовним институцијама омогућава интеграцију релевантних тема

и активности за промовисање прехранбене писмености, одрживости и уважавања локалне хране у курикулум, обезбеђујући да ученици буду опремљени основним знањима и вештинама у вези са храном.

Улагање у професионални развој – Одредити ресурсе за професионални развој пружалаца услуга образовања одраслих и медијатора укључених у имплементацију модела учења. Програми обуке треба да се фокусирају на иновативне и инклузивне методологије.

Подршка платформама за дигитално учење – Инвестирати и промовисати платформе за дигитално учење које олакшавају ширење садржаја прехранбене писмености. Ово укључује подршку развоју привлачних апликација, онлајн курсева и интерактивних ресурса.

↳ Неадекватна финансијска подршка за програме у заједници

Запажање: Програми засновани на заједници могу се суочити са финансијским ограничењима што утиче на њихову способност да обезбеде ресурсе, подстицаје и континуирано ангажовање.

Препорука: Подстицати политике које додељују средства за подршку програмима прехранбене писмености у заједници – нпр. могу се успоставити системи грантова, порески подстицаји или јавно-приватна партнерства да би се обезбедила стална финансијска подршка за такве иницијативе.

Финансијска подршка програмима – Дodelити средства за подршку програмима прехранбене писмености у заједници који циљају вишеструко рањиве особе. Успоставити грантове или субвенције како би се олакшала примена модела учења који промовишу локалну потрошњу хране.

↳ Недостатак координације између заинтересованих страна

Запажање: Може постојати недостатак координације између различитих заинтересованих страна, као што су владине агенције, локална предузећа и организације заједнице, што доводи до фрагментираних напора.

Препорука: Предложити политике које олакшавају међуагенцијску сарадњу и подстичу јавно-приватна партнерства. Развити оквире за редовне састанке заинтересованих страна како би се побољшала комуникација и координација.

Партнерство са локалним организацијама – Подстицати партнерство између владиних агенција и организација локалне заједнице за имплементацију модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Ова партнерства побољшавају досег и осигуравају усклађеност програма са потребама заједнице.

Јавно-приватна партнерства – Подстицати јавно-приватна партнерства како би се побољшала одрживост програма прехранбене писмености. Сарадња са предузећима, локалним индустријама и филантропским организацијама може пружити додатне ресурсе и подршку.

Промовисати партнерства између локалних система хране, организација у заједници и пружалаца услуга учења одраслих како би се побољшало образовање о прехранбеној писмености и пружање обуке вишеструко рањивим одраслим особама. Креатори политике треба да подрже ова партнерства обезбеђивањем финансирања, техничке помоћи и могућности за обуку и да дају приоритет напорима да их ангажују у системе хране у заједници, као што је подршка организацијама у заједници које промовишу локалне системе хране и здраву исхрану. Такође би требало да раде са релевантним заинтересованим странама – као што су пружаоци социјалних услуга, лидери заједнице, организације локалне заједнице, локални системи хране (локални произвођачи хране,

дистрибутери и трговци на мало) и саветодавне службе у пољопривреди – како би промовисали доступност здравих, локалних опција за храну и развијали програме који су културолошки прикладни и баве се специфичним потребама заједнице.

↳ Недовољно препознавање интерсекционалности у погледу рањивости

Запажање: Политике се можда не баве адекватно интерсекционалним рањивостима, као што су јединствени изазови са којима се суочавају млади родитељи или појединци са вишеструким рањивостима.

Препорука: Залагати се за политике које узимају у обзир интерсекционалност рањивости унутар циљне популације. Развити смернице за дизајн инклузивног програма и критеријуме финансирања који се односе на специфичне потребе различитих група.

↳ Ограничени фокус на ментално и емоционално благостање

Запажање: Политике се можда не баве експлицитно аспектама менталног и емоционалног благостања појединаца у вишеструко рањивим групама.

Препорука: Предложити политике које препознају и подржавају интеграцију компоненти менталног и емоционалног благостања у програме прехранбене писмености. Залагати се за токове финансирања посвећене подршци менталном здрављу у оквиру иницијатива у заједници.

• Оснажујући елементи за јавно заговарање политике

Препознавање прехранбене писмености као приоритета јавног здравља

Препорука: Поставити прехранбену писменост као приоритет јавног здравља. Нагласити дугорочне здравствене користи информисаног избора хране и заговарати политике које препознају улогу прехранбене писмености у превенцији здравствених проблема.

Укључивање подршке менталном здрављу

Препорука: Препознати димензије менталног здравља вишеструко рањивих одраслих особа и интегрисати компоненте подршке менталном здрављу у програме прехранбене писмености. Заговарати политике које додељују ресурсе за решавање менталног и емоционалног благостања.

Интеграција са службама социјалне подршке

Препорука: Осигурати да су програми прехранбене писмености интегрисани са постојећим службама социјалне подршке. Сарађивати са агенцијама за социјалну заштиту како би се одговорило на шире потребе вишеструко рањивих одраслих и пружила холистичка подршка.

Препознавање културне разноликости

Препорука: Признати и славити културну разноликост у пракси исхране. Политике треба да подрже иницијативе које промовишу локалну потрошњу хране уз поштовање и вредновање културног значаја различитих кухиња.

Заговарање националних прехранбених политика

Препорука: Залагати се за националну политику хране која даје приоритет прехранбеној писмености и подржава локалне системе хране. Ангажовати се са националним доносиоцима одлука како би се нагласила важност одрживих приступа образовању о храни које је засновано на заједници.

- **Стратегије заговарања политике**

- ↳ **Заговарање засновано на подацима**

Прикупити и представити податке о утицају програма прехранбене писмености, наглашавајући празнине и потенцијална решења кроз политике. Користити приче о успеху и сведочења да се илуструју позитивни исходи.

Истраживање у заједници и прикупљање података – Подржите истраживачке иницијативе у заједници за прикупљање података о ефикасности програма прехранбене писмености. Користите ове податке да бисте засновано на доказима информисали политичке одлуке и додељивање ресурса тамо где су најпотребнији.

- ↳ **Ангажовати се са групама за заступање**

Сарађивати са групама за заговарање које се фокусирају на исхрану, образовање и социјалну инклузију како би се појачала порука и придобила подршка.

- ↳ **Мобилизација заједнице**

Мобилизирати заједницу да се залаже за промену политике. Подстћи чланове заједнице да поделе своје приче и искуства са креаторима политике, појачавајући утицај предложених политика у стварном свету.

- ↳ **Састанци и радионице заинтересованих страна**

Организовати састанке заинтересованих страна, радионице или вебинаре да би се разговарало о идентификованим недостацима и препорукама политике. Позвати креаторе политике, лидере заједнице и стручњаке да учествују у овим дискусијама.

- ↳ **Изградити подршку од више страна**

Ангажовати се са креаторима политике из различитих политичких партија како би се изградила међустраничка подршка за предложене политике. Нагласити нестраначку природу иницијатива за прехранбену писменост и социјално укључивање.

- ↳ **Јавне петиције и кампање**

Покренути јавне петиције и кампање јавног заговарања како би се демонстрирала подршка на локалном нивоу за промене политике. Подстаћи чланове заједнице да активно учествују у овим кампањама.

- ↳ **Медијске кампање**

Користити медијске платформе за подизање свести о идентификованим празнинама и препорукама за политику. Истакнути приче о успеху, сведочења и мишљења стручњака да би се изградила подршка јавности за предложене политике.

Кампање за подизање свести јавности – Покрените кампање подизања свести јавности за промовисање значаја прехранбене писмености и потрошње локалне хране. Користите различите медијске канале да допрете до широке публике и створите позитиван наратив око ових иницијатива.

- ↳ **Извештаји о политици и беле књиге**

Израдити концизне сажетке политике и беле књиге у којима се наводе идентификовани недостаци, препоручена решења политике и потенцијални позитивни исходи. Дистрибуирати ове документе креаторима политике, утицајним особама и релевантним одборима.

↳ **Заговарати пилот програме**

Предложити пилот програме за тестирање ефикасности конкретних препорука политике. Искористити резултате и научене лекције из ових пилот-пројеката да се ојачају аргументи за шире усвајање политике.

Поддршка пилот програмима – Одредите средства за пилот програме за тестирање одрживости и ефикасности модела учења о прехранбеној писмености у заједници у различитим контекстима. Користите увиде из пилот програма да бисте побољшали и повећали успешне приступе.

↳ **Континуирано праћење и евалуација**

Заговарати политике које укључују одредбе за континуирано праћење и евалуацију имплементираних програма. Проценити ефикасност програма едукације и обуке о прехранбеној писмености за вишеструко рањиве одрасле особе како би се осигурало да задовољавају потребе заједнице и позитивно утичу на прехранбену писменост, здраве навике у исхрани и свеукупно благостање. Користити увиде засноване на подацима да би се прецизирале политике и одговорило на нове изазове.

Оквири за праћење и евалуацију – Развијте робусне оквири за праћење и евалуацију за процену утицаја програма прехранбене писмености. Редовне процене ће информисати о текућим побољшањима и усмеравати прилагођавања политике на основу исхода програма.

Креатори политике би могли да користе податке евалуације за доношење будућих политика и програмских одлука.

Ове препоруке се баве системским изазовима и пружају основу за одрживе, инклузивне и утицајне иницијативе. Имају за циљ да створе подстицајно политичко окружење које подстиче успешну примену модела учења о прехранбеној писмености у заједници, посебно за вишеструко рањиву циљну групу одраслих.

Све у свему, креатори политике на европском, националном, регионалном и локалном нивоу треба да препознају важност образовања и обуке о прехранбеној писмености за вишеструко рањиве одрасле особе и јединствене изазове са којима се они суочавају и да дају приоритет развоју и имплементацији програма прехранбене писмености који задовољавају специфичне потребе заједнице. Чинећи то, они могу да подрже опште здравље и добробит појединаца и заједница, промовишу локалне системе хране, смање расипање хране и решавају питања у вези са несигурношћу хране и социјалном искљученошћу.

• **закључци или препоруке**

– намењени европским, националним, регионалним и локалним креаторима политике да прикажу приступе овим питањима у учењу одраслих

На основу предложених практичних смерница за побољшање прехранбене писмености за локалну храну међу вишеструко рањивим одраслим особама, могу се донети следећи закључци и препоруке за европске, националне, регионалне и локалне креаторе политике:

- Препознати важност прехранбене писмености и њене улоге у побољшању општег благостања појединаца и заједница.
- Препознати изазове са којима се суочавају вишеструко рањиве одрасле особе, укључујући ограничен приступ опцијама здраве хране, нижи ниво прихода и географске препреке.
- Развити политике и иницијативе које дају приоритет образовању и обуци о прехранбеној писмености за ову популацију (вишеструко рањиве одрасле особе, укључујући младе родитеље, људе из руралних подручја, особе у ризику од сиромаштва или социјалне искључености, оне који се суочавају са социоекономским потешкоћама и имају ниску квалификацију) фокусирајући се на побољшање приступа здравој храни и подршку локалним системима хране.
- Подстицати развој локалних система хране који подржавају здраве навике у исхрани и пружају економске могућности за вишеструко рањиве одрасле особе.
- Алоцирати ресурсе и финансијска средства за подршку развоју и имплементацији практичних иницијатива за побољшање прехранбене писмености за локалну храну међу вишеструко рањивим одраслим особама.
- Осигурати да рурална подручја имају приступ финансирању и ресурсима за подршку развоју и имплементацији програма образовања и обуке о прехранбеној писмености.
- Дизајнирати политике које омогућавају флексибилност у имплементацији модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Препознати различите потребе различитих заједница и обезбедите смернице уместо крутих прописа.

Образовање о прехранбеној писмености може играти значајну улогу у промовисању сигурности хране и побољшању здравља и благостања људи мигрантског порекла и бити посебно важно за оне који се могу суочити са јединственим изазовима у приступу здравој и културно одговарајућој храни. Пружаоци услуга образовања одраслих могу бити кључни актери у промовисању прехранбене писмености, док креатори политике могу помоћи у решавању питања у вези са социјалном искљученошћу, економским могућностима и јавним здрављем за ову популацију тако што ће дати приоритет образовању о прехранбеној писмености и подржавајући приступ здравој и културно прикладној храни. Нудећи образовање о прехранбеној писмености, укључујући културно прикладне и доступне образовне материјале, језичку подршку и прилике за ангажовање заједнице, пружаоци образовања одраслих могу помоћи у промовисању друштвене инклузије и осигурати да сви појединци имају приступ знању и вештинама потребним за избор здраве хране и учешће у локалним системима хране.

Неки закључци и препоруке за европске, националне, регионалне и локалне креаторе политике и локално образовање у вези са образовањем о прехранбеној писмености за особе мигрантског порекла укључују:

- ↳ **Разумевање културне разноликости:** Креатори политике и пружаоци услуга образовања одраслих треба да препознају разноликост култура и традиција у исхрани коју представљају особе мигрантског порекла и да обезбеде да су програми образовања о прехранбеној писмености прилагођени потребама различитих културних група.
- ↳ **Обезбеђивање приступа здравој и културно одговарајућој храни:** Креатори политике треба да дају приоритет напорима да обезбеде да особе мигрантског порекла имају приступ здравој и

културно одговарајућој храни, као што је подршка друштвеним баштама или пијацама које нуде културолошки одговарајућу храну. Провајдери образовања одраслих треба да обезбеде да образовни материјали буду културолошки прикладни и доступни особама мигрантског порекла.

- ↳ **Подршка усвајању језика:** Креатори политике и пружаоци услуга образовања одраслих треба да схвате да језичке баријере могу бити значајна препрека приступу информацијама о здравој исхрани и локалним системима хране. Напори да се подржи усвајање језика могу побољшати приступ образовању о прехранбеној писмености и промовисати већу сигурност хране за особе мигрантског порекла. Провајдери образовања одраслих треба да понуде језичку подршку, као што су услуге превођења или часови језика, укључујући материјале на језицима који нису доминантни језик у региону, како би осигурали да ове особе имају приступ информацијама о здравој исхрани и локалним системима хране.
- ↳ **Промовисање ангажовања заједнице:** Креатори политике и пружаоци услуга образовања одраслих треба да дају приоритет напорима да ангажују особе мигрантског порекла у системе хране у заједници и програме здраве исхране, као што је партнерство са организацијама у заједници или организовање догађаја у заједници који промовишу здраву исхрану.
- ↳ **Решавање социоекономских баријера:** Креатори политике и пружаоци услуга образовања одраслих треба да препознају да се особе мигрантског порекла могу суочити са додатним социоекономским препрекама за приступ здравој храни и образовању о прехранбеној писмености, као што су нижи приходи или ограничен приступ превозу. Напори за решавање ових препрека, као што је нуђење субвенција за здраву храну или пружање подршке у превозу (ваучери), могу помоћи да се осигура да сви појединци имају приступ образовању о прехранбеној писмености.



Препоруке

– за друге институције и практичаре



Препоруке за практичаре (провајдере образовања одраслих)

Провајдери образовања одраслих на европском, националном, регионалном и локалном нивоу требало би да дају приоритет развоју и имплементацији програма образовања и обуке о прехранбеној писмености који одговарају на јединствене потребе вишеструко рањивих одраслих, користећи партиципативни приступ и интегришући развој практичних вештина. На тај начин, пружаоци услуга образовања одраслих могу да промовишу целоживотно учење, подрже свеукупно здравље и добробит појединаца и заједница, допринесу одрживим локалним системима хране и позабаве се питањима која су повезана са несигурношћу хране и социјалном искљученошћу. Они би требало да препознају важност образовања и обуке о прехранбеној писмености за вишеструко рањиве одрасле, укључујући младе родитеље, особе у опасности од сиромаштва или социјалне искључености, оне који се суочавају са социоекономским потешкоћама и нискоквалификоване. Провајдери образовања одраслих би требало да понуде програме образовања о прехранбеној писмености који су приступачни, релевантни и културолошки прикладни за заједницу. Ово укључује развој и примену програма образовања и обуке о прехранбеној писмености који одговарају на јединствене потребе вишеструко рањивих одраслих особа. Програми би требало да буду културолошки прикладни, да се баве питањима везаним за несигурност хране и социјалном искљученошћу и да се фокусирају на побољшање приступа здравој храни и подршку локалним системима хране.

На основу предложених практичних смерница за унапређење прехранбене писмености за локалну храну међу вишеструко рањивим одраслим особама, могу се донети следећи закључци и препоруке за европске, националне, регионалне и локалне пружаоце образовања одраслих:

↳ **Процена потреба и разумевање локалног контекста**

Препорука: Извршити детаљну процену потреба да би се разумели специфичне изазове и културне нијансе циљаних вишеструко рањивих одраслих особа у локалном контексту. Прилагодити модел учења у складу са њиховим јединственим потребама. Наставни план и програм треба да буде културолошки осетљив, инклузиван и лак за разумевање.

↳ **Ангажовање заједнице и заједничко стварање**

Препорука: Укључити заједницу у осмишљавање и имплементацију програма учења. Заједничко креирати програме уз активно учешће циљаних вишеструко рањивих одраслих особа како би се осигурала релевантност и културна осетљивост. Користити партиципативни приступ да би се укључиле вишеструко рањиве одрасле особе у дизајнирање, имплементацију и евалуацију програма образовања и обуке о прехранбеној писмености. Провајдери образовања одраслих треба да раде са организацијама у заједници, локалним системима хране и другим заинтересованим странама како би осигурали да програми одговарају потребама и интересима заједнице.

↳ **Културолошки релевантни материјали за учење**

Препорука: Креирати материјале за учење који одражавају културну разноликост циљаних вишеструко рањивих одраслих особа. Укључити локалне језике, традиције и примере како би се садржај учинио повезанији и привлачнији.

↳ Фокус на оснаживање и животне вештине

Препорука: Осмислити програм учења тако да не само побољшава прехранбено писменост, већ и оснажује циљане вишеструко рањиве одрасле особе са основним животним вештинама. Укључити модуле о буџетирању, планирању оброка и практичним вештинама кувања.

↳ Инклузивне стратегије рада на терену

Препорука: Развити инклузивне стратегије на терену како би се ефикасно досегле вишеструко рањиве одрасле особе. Сарађивати са лидерима локалне заједнице, социјалним радницима и инфлуенсерима како би се побољшала видљивост програма у циљној заједници.

↳ Приступ усредсређен на породицу

Препорука: Прихватити приступ усредсређен на породицу тако што ће се уврстити активности које укључују чланове породице. Ово промовише холистичко искуство учења и јача породичне везе.

↳ Флексибилни формати учења

Препорука: Понудити флексибилне формате учења како би се прилагодило различитим распоредима и преференцијама циљаних вишеструко рањивих одраслих особа. Размотрити мешовите приступе учењу, комбинујући различите методе и формате испоруке да би се досегле вишеструко рањиве одрасле особе, укључујући личне сесије, дигиталне ресурсе, онлајн учење и мобилно учење за већу приступачност. Провајдери образовања одраслих треба да узму у обзир јединствене изазове руралних подручја, као што су географске препреке, и да користе иновативне приступе за пружање образовања и обуке.

↳ Обука дигиталне писмености

Препорука: Обезбедити обуку о дигиталној писмености за учеснике који се могу суочити са препрекама у приступу онлајн ресурсима. Осигурати да сви учесници могу имати користи од дигиталних компоненти модела учења.

↳ Мере приступачности

Препорука: Спровести мере за побољшање приступачности, узимајући у обзир факторе као што су превоз, брига о деци и физичка доступност. Уверити се да ови фактори не делују као препреке за учешће.

↳ Изградња капацитета за практичаре

Препорука: Инвестирати у професионални развој практичара и едукатора укључених у имплементацију модела учења. Понудити увид у технике подучавања, ставове и праксе за практичаре. Пружити едукаторима могућности професионалног развоја да унапреде своје наставне вештине и обуку о културолошким компетенцијама, праксама заснованим на трауми и ефикасној комуникацији са вишеструко рањивим одраслим особама.

↳ Локална партнерства

Препорука: Сарадња са локалним предузећима, посебно онима која се баве производњом и дистрибуцијом хране, како би се створила синергија. Подстицати партнерства са локалним системима хране, организацијама у заједници, пољопривредним саветодавним службама и другим релевантним заинтересованим странама како би се побољшало пружање програма прехранбене писмености и обезбедио приступ локалној храни и другим ресурсима који подржавају здраве

навике у исхрани. Успоставите партнерства која имају користи и за модел учења и за локалне субјекте. Провајдери образовања одраслих такође треба да раде са релевантним заинтересованим странама како би идентификовали могућности за ученике да вежбају своје вештине и да се укључе у смислен рад у заједници. Они би требало да сарађују са таквим партнерима како би осигурали да су програми доступни и да задовоље потребе заједнице.

↳ Интеграција са постојећим услугама

Препорука: Сарадња са постојећим социјалним службама, здравственим радницима и образовним институцијама како би се створила мрежа подршке за циљане вишеструко рањиве одрасле особе. Обезбедити неометану интеграцију са ширим услугама заједнице.

↳ Ангажовање локалног тржишта хране

Препорука: Омогућити посете локалним пијацама и ангажовати учеснике у разумевање извора локалних производа. Подстицати директне интеракције са пољопривредницима и продавцима како би се повећала захвалност за локалну храну. Провајдери образовања одраслих треба да раде са локалним произвођачима хране, дистрибутерима и трговцима на мало како би подстакли доступност здравих, локалних опција хране. Ово подржава развој локалних система хране који промовишу здраве навике у исхрани и пружају економске могућности за вишеструко рањиве одрасле особе.

↳ Промовисање одрживих пракси

Препорука: У модел учења интегрисати дискусије о одрживим праксама исхране. Подстаћи учеснике да усвоје еколошке навике и донесу информисане одлуке које доприносе одрживости.

↳ Практичне активности

Препорука: Интегрисати развој практичних вештина у програме образовања и обуке о прехранбеној писмености како би се обезбедило да вишеструко рањиви одрасли имају вештине и знања за приступ и припрему локалне, здраве и приступачне хране. Провајдери образовања одраслих треба да користе различите наставне методе, укључујући практично учење и учење од вршњака, како би промовисали активно ангажовање и учење.

↳ Менторски програми и мреже вршњачке подршке

Препорука: Имплементирати менторске програме унутар заједнице. Повезати искусне учеснике са новопридошлицама да би им пружили смернице, подршку и осећај припадности. Неговати мреже вршњачке подршке унутар заједнице и подстаћи учеснике да размењују искуства, савете и успостављају везе које се протежу изван окружења за учење.

↳ Прослава достигнућа

Препорука: Редовно прослављати појединачна и колективна достигнућа. Признање може бити снажан мотиватор и подстиче позитивно окружење за учење.

↳ Редовни механизми повратних информација

Препорука: Успоставити сталне механизме повратних информација за прикупљање увида од учесника. Подстаћи континуиране рефлексije и побољшање кроз редовне повратне информације и самопроцену. Користити повратне информације да би се у реалном времену прилагодио модел учења и одговорио на нове потребе. Проценити ефикасност програма образовања и обуке о

прехранбеној писмености како би се осигурало да задовољавају потребе заједнице и да позитивно утичу на прехранбену писменост, здраве навике у исхрани и опште благостање. Пружаоци услуга образовања одраслих треба да користе податке о евалуацији да информишу будуће програмске одлуке и да побољшају квалитет и ефикасност програма образовања и обуке о прехранбеној писмености.

↳ Документација и размена најбољих пракси

Препорука: Документовати и делити најбоље праксе у примени модела учења у заједници. Креирати платформу за размену знања да би се олакшала сарадња и репликација успешних стратегија.

↳ Иницијативе за оснаживање заједнице

Препорука: Осмислити политике које оснажују заједнице да преузму власништво над иницијативама за прехранбену писменост. Подржати напоре на локалном нивоу и пројекте које води заједница, а који су у складу са свеобухватним циљевима побољшања прехранбене писмености за вишеструко рањиве одрасле особе.

↳ Заступање за потребе заједнице

Препорука: Залагати се за потребе заједнице на ширем нивоу. Ангажовати се са локалним властима, креаторима политике и институцијама како би се осигурало да потребе заједнице буду заступљене у процесима доношења одлука.

Спровођење ових препорука ће допринети ефикасности и одрживости модела учења о прехранбеној писмености у заједници за циљане вишеструко рањиве одрасле особе. Оне се фокусирају на стварање инклузивног, културно осетљивог и оснажујућег окружења за учење које задовољава различите потребе вишеструко рањивих одраслих особа.



ЗАКЉУЧАК

Значај промовисања прехранбене писмености, локалне потрошње хране и подршке вишеструко рањивим одраслим особама лежи у неговању индивидуалног оснаживања, омогућавању ангажовања заједнице и стварању одрживог и инклузивног окружења. Бавећи се овим кључним областима, модел учења има за циљ да донесе позитивне и трајне промене које се протежу изван непосредног образовног контекста.

Овај водич представља свеобухватан алат дизајниран да оснажи едукаторе, организације и креаторе политике у развоју и имплементацији модела учења о прехранбеној писмености у заједници. Са примарним фокусом на вишеструко рањиве одрасле особе, посебно на оне који су у

опасности од сиромаштва или социјалне искључености, водич се бави сложеним изазовима појединаца који се суочавају са социоекономским потешкоћама. Кроз циљани приступ који обухвата младе одрасле родитеље, појединце у руралним областима и оне са вишеструком рањивошћу (као што су појединци са ниским приходима, незапослени или нискоквалификовани), водич има за циљ да изврши значајан утицај на животе ових одраслих особа.

У том светлу, водич, као кровни ресурс модела учења о прехранбеној писмености базиран на заједници који је осмислио ФЛ4ЛФ пројекат, пружа практичну помоћ у примени овог модела за побољшање вештина и благостања вишеструко рањивих одраслих и подржава едукаторе, организације и креатори политике у њиховим напорима да одговоре на јединствене потребе вишеструко рањивих одраслих, подстичући социјалну инклузију, промовишући прехранбену писменост и подстичући потрошњу локалне хране.

Значај у адресирању потреба: Важност водича лежи у његовој фокусираној пажњи на циљну групу 1 (ЦГ1), признајући њену подложност сиромаштву и социјалној искључености. Усмеравајући се на младе одрасле родитеље, посебно мајке, појединце у руралним срединама и оне који се суочавају са вишеструком рањивошћу, водич препознаје и активно се бави специфичним изазовима са којима се ове групе суочавају.

Друштвена интеграција: Заговарањем и применом модела учења о прехранбеној писмености у заједници, водич настоји да олакша друштвену интеграцију вишеструко рањивих одраслих особа. Поред своје улоге у промовисању прехранбене писмености, овај модел делује као моћно средство за социјално укључивање и оснаживање. То је сведочанство посвећености водича да се бави холистичким потребама циљних група, признајући да, поред стицања знања, истинско благостање укључује друштвену интеграцију и оснаживање.

Иновативни приступ учењу: Нагласак на иновативном приступу који превазилази традиционалне методе учења је карактеристична одлика водича. Укључујући стратегије засноване на заједници, водич осигурава да образовање постане не само доступније већ и ефикасније. Овај приступ побољшава прехранбену писменост, а истовремено доприноси општем благостању учесника, усклађујући се са холистичком визијом образовања одраслих.

Преносивост и одрживост: Утицај водича превазилази његову непосредну примену, пошто препознаје потенцијал за преносивост метода и алата развијених у оквиру пројекта. Омогућавајући дистрибуцију ових ресурса другим субјектима и практичарима широм Европе, водич тежи подизању квалитета рада које обављају различите организације које служе вишеструко рањивим одраслим особама. Кроз ову преносивост, водич се залаже за одрживе, дугорочне користи, са циљем да створи трајни и позитиван утицај на животе оних које жели да оснажи.

У суштини, овај водич може послужити као путоказ и подршка онима који неуморно раде на побољшању живота вишеструко рањивих одраслих особа. Његов вишестрани приступ бави се непосредним изазовима, а истовремено утире пут за инклузивнију, оснаженију и добро информисану заједницу широм Европе.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Examining the Association between Food Literacy and Food Insecurity. *Nutrients*, 11(2), 445. <https://doi.org/10.3390/nu11020445>
- [2] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L., Bobongie, V., & Dhaliwal, S. S. (2020). Identifying Who Improves or Maintains Their Food Literacy Behaviours after Completing an Adult Program. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124462>
- [3] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Effectiveness of an Adult Food Literacy Program. *Nutrients*, 11(4), 797. <https://doi.org/10.3390/nu11040797>
- [4] Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*, 13(6), 2044. <https://doi.org/10.3390/nu13062044>
- [5] Boedt, T., Steenackers, N., Verbeke, J., Vermeulen, A., De Backer, C., Yiga, P., & Matthys, C. (2022). A Mixed-Method Approach to Develop and Validate an Integrated Food Literacy Tool for Personalized Food Literacy Guidance. *Frontiers in nutrition*, 8, 760493. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.760493>
- [6] Butcher, L. M., Platts, J. R., Le, N., McIntosh, M. M., Celenza, C. A., & Foulkes-Taylor, F. (2021). Can addressing food literacy across the life cycle improve the health of vulnerable populations? A case study approach. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 32 Suppl 1, 5–16. <https://doi.org/10.1002/hpja.414>
- [7] Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>
- [8] Champlin, S., Hoover, D. S., & Mackert, M. (2019). Family Health in Adult Education: A Missing Piece of the Health Literacy Puzzle. *Health literacy research and practice*, 3(3 Suppl), S75–S78. <https://doi.org/10.3928/24748307-20190624-03>
- [9] Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations. (1990). *The Journal of nutrition*, 120 Suppl 11, 1559–1600. https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl_11.1555
- [10] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique: une publication des Diététistes du Canada*, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdp-2015-010>
- [11] Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
- [12] Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). The Relationships between Food Literacy, Health Promotion Literacy and Healthy Eating Habits among Young Adults in South Korea. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(16), 2467. <https://doi.org/10.3390/foods11162467>
- [13] Monteiro, M., Fontes, T., & Ferreira-Pêgo, C. (2021). Nutrition Literacy of Portuguese Adults-A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>
- [14] MOORE H. B. (1957). The meaning of food. *The American journal of clinical nutrition*, 5(1), 77–82. <https://doi.org/10.1093/ajcn/5.1.77>
- [15] Park, D., Shin, M. J., & Song, S. (2019). Food Literacy in South Korea: Operational Definition and Measurement Issues. *Clinical nutrition research*, 8(2), 79–90. <https://doi.org/10.7762/cnr.2019.8.2.79>
- [16] Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>
- [17] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2019). FOODLIT-PRO: Food Literacy Domains, Influential Factors and Determinants-A Qualitative Study. *Nutrients*, 12(1), 88. <https://doi.org/10.3390/nu12010088>
- [18] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2021). FOODLIT-PRO: conceptual and empirical development of the food literacy wheel. *International journal of food sciences and nutrition*, 72(1), 99–111. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1762547>
- [19] Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). How Primary School Curriculums in 11 Countries around the World Deliver Food Education and Address Food Literacy: A Policy Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042019>
- [20] Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., & Grutzmacher, S. K. (2012). Health literacy and nutrition behaviors among low-income adults. *Journal of health care for the poor and underserved*, 23(3), 1082–1091. <https://doi.org/10.1353/hpu.2012.0113>
- [21] Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an

- adult sample in the Netherlands. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0687-z>
- [22] Tartaglia, J., McIntosh, M., Jancey, J., Scott, J., & Begley, A. (2021). Exploring Feeding Practices and Food Literacy in Parents with Young Children from Disadvantaged Areas. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1496. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041496>
- [23] Thompson, C., Adams, J., & Vidgen, H. A. (2021). Progressing the development of a food literacy questionnaire using cognitive interviews. *Public health nutrition*, 25(7), 1–11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004560>
- [24] Thomas, H., Azevedo Perry, E., Slack, J., Samra, H. R., Manowiec, E., Petermann, L., Manafò, E., & Kirkpatrick, S. I. (2019). Complexities in Conceptualizing and Measuring Food Literacy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(4), 563–573. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.10.015>
- [25] Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>
- [26] Truman, E., & Elliott, C. (2019). Barriers to Food Literacy: A Conceptual Model to Explore Factors Inhibiting Proficiency. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(1), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.008>
- [27] Velardo S. (2017). Nutrition Literacy for the Health Literate. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(2), 183. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.07.018>
- [28] Velardo S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385–9.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- [29] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- [30] West, E. G., Lindberg, R., Ball, K., & McNaughton, S. A. (2020). The Role of a Food Literacy Intervention in Promoting Food Security and Food Literacy-OzHarvest's NEST Program. *Nutrients*, 12(8), 2197. <https://doi.org/10.3390/nu12082197>



