

Projekt Zdravo i fino

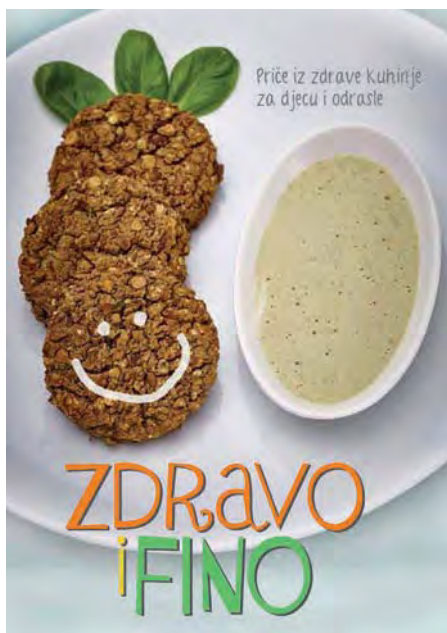
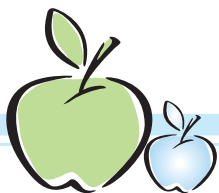
Društva Naša djeca Zabok

Društvo *Naša djeca* Zabok (DND Zabok) dobrovoljna je, nevladina, neprofitna, humanitarna i edukativna udruga građana, roditelja i prijatelja djece. DND Zabok provodi programe, akcije, aktivnosti i projekte za djecu i mlade grada Zaboka, ali i šire, u njihovo slobodno vrijeme. U zadnjih nekoliko godina posebna se pozornost posvećuje volontiranju mladih i odgoju za volontiranje koji se upravo razvija kroz program Dječjega gradskog vijeća. Tako djeca postaju aktivnim sudionicima u promjenama u svojoj lokalnoj zajednici te se odgajaju za aktivnu građansku ulogu u razvoju socijalnog i demokratskog društva. Projekt *Zdravo i fino* započeo je 2012. godine na inicijativu djece iz sastava Dječjeg gradskog vijeća (DGV) Grada Zaboka koje djeluje u Društvu *Naša djeca* Zabok, potaknuti radionicama zdravog kuhanja za odrasle *Hranom do zdravlja* te sve većom konzumacijom nezdravih namirnica i pojavom pretilosti u djece. Cilj projekta *Zdravo i fino* jest promovirati, odgajati i obrazovati djecu i mlade o zdravoj prehrani, stjecanju zdravih prehrambenih navika i zdravih stilova života te pružiti informacije o problemu pretilosti u djece. Nakon provedenih radionica zdravoga kuhanja za djecu i radionica vršnjačke

edukacije u Osnovnoj školi K. Š. Gjalskog u Zaboku, kao rezultat projekta izdana je kuharica *Zdravo i fino – priče iz zdrave kuhinje za djecu i odrasle*. Osim recepata zdravih obroka sa pet radionica kuhanja s djecom, kuharica obiluje informacijama i preporukama o zdravim namirnicama, kako nezdrave obroke zamijeniti zdravijim varijantama te kako potaknuti i naučiti djecu da kuhaju i sama pripremaju zdrave obroke. Nakon završetka ovog ciklusa projekta, djeca su zaključila da im je kuhanje bilo najzanimljivije i najzabavnije te da se najbolje uči kroz rad jer se imaju prilike upoznati s namirnicama i načinom pripreme. "Željela bih da se projekt nastavi da podučiti djecu o zdravoj i pravilnoj prehrani.", poručila je jedna mlada polaznica. Na inicijativu novog saziva Dječjega gradskog vijeća DND-a Zabok projekt *Zdravo i fino* nastavljen je u 2014. i 2015. godini novim ciklusom radionica zdravog kuhanja uz stručno vodstvo Snježane Krpes, voditeljice prirodnog kuhanja te profesorica Ugostiteljskog kabineta Srednje Škole Zabok (partnera na Projektu) Anke Ilinčić i Renate Tršinski i volonterki/a Društva *Naša djeca* Zabok Dubravke Kolarić, Danijele Jadana, Mateje Štokan, Anite Ovčarić, Vesne Vučičević, Monike Topolko, Jelene Mišetić i Tomislava Jadana.

Osim radionica zdravoga kuhanja, u ovom ciklusu projekta provodile su se i nove aktivnosti, kao što su obrada vlastitog eko vrta i kreativne radionice u OŠ K. Š. Gjalskog s ciljem izrade slogana te tiskanje seta plakata o zdravoj prehrani i zdravlju. Posebnost je projekta pokretanje eko vrta Društva *Naša djeca* Zabok gdje su djeca uz stručnu voditeljicu Mateju Štokan naučila uzgajati biljke u skladu s ekološkim načelima, odnosno vrtlariti u skladu s prirodom, bez uporabe raznih kemikalija i umjetnih gnojiva u borbi protiv kukaca štetnika. Uzgojeno sezonsko povrće i začini koristili su se u radionicama zdravoga kuhanja za djecu. Inovativna i originalna aktivnost bila je snimanje CD-a *Zdravo i fino* s dječjim pjesmama koje promoviraju zdravu prehranu, zdrave stilove života i zdravlje djece. Tekstove pjesama pisala su sama djeca, članice Dječjega gradskog vijeća Marija Gebert i Ema Smolić te volonterka DND-a Zabok Danijela Sović. Pjesme su uglazbili glazbeni producent Toni Eterović, koji potpisuje i aranžmane pjesama, zabočki blues glazbenik Tomislav Goluban i voditeljica *Zabočkih mališana* Jasenka Borovčak. Pjesme je izveo i snimio dječji zbor Društva *Naša djeca* Zabok *Zabočki mališani*. CD *Zdravo i fino* sastavni je dio nove kuharice *Jela zdrava i fina – proljeće, ljeto, jesen*,





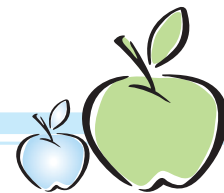
zima, koja je nastala u drugom ciklusu projekta kao rezultat radionica kuhanja s djecom na temu godišnjih doba i sezonskih namirnica. U kuharici su objedinjena sva jela skuhanja s djecom kroz godišnja doba u kojima se djeca imaju prilike upoznati s različitim sezonskim namirnicama, s onima koje su odlične za imunitet i zdravlje, kako proljeće, ljeto, jesen, zimu prepoznati u kuhinji i na tanjuru (namirnice, boje namirnica, način kuhanja – kratko/dugo, pirjano, na pari, pečeno/zapečeno, fermentirano (ukiseljeno) sirovo i svježe voće i povrće). Djeca su naučila i poneku priču o začинима i začinskom bilju, gdje ih i kako uporabiti u jelima. Posebno su im bile zanimljive zdrave poslastice i napitci pa je cijelozasebno poglavlje kuharice posvećeno upravo zdravim slasticama. Kuharica je luksuzno opremljena dizajnom Igora Vranješa, a umjetničku dimenziju zdravim i finim jelima dala je vrsna i poznata fotografkinja i stilistica hrane Maja Danica Pečanić. Djeca su sama poželjela i dalje kuhati, usvajati zdrave prehrambene navike i zdrave stilove života pa smo tako nastavili projekt *Zdravo i fino* u III. ciklusu tijekom 2016. i 2017. godine. Ono što je klincima stvarno posebno i u čemu *totalno* uživaju jesu radionice zdravoga kuhanja što se potvrđuje u svakome novom ciklusu projekta. Opet smo dokazali činjenicu da djeci valja dati da nešto konkretno rade i stvaraju, da se koriste *rukama*, odnosno rade praktične stvari i da je to *pun pogodak*, te da upravo tada njihovi potencijali dolaze do punog izražaja. U ovih nekoliko godina provedbe projekta *Zdravo i fino* odgojili smo i nekoliko mladih volontera i volonterki koji su nekada bili u ulogama djece vijećnika, odnosno korisnika, a danas su pravi asistenti i pomagači u radionicama zdravoga kuhanja: Anja

Kolarić, Nika Iveković, Vjekoslav Flegar, Sandra Benčić, Matija Horvat, Anja Tomek... Ovaj put putovali smo cijelim svijetom uz miomirisna, ukusna, zdrava i fina jela jer je koncept trećeg ciklusa radionica zdravoga kuhanja bio upoznavanje i korištenje najzdravijih namirnica svijeta. Tako je nastala naša nova kuharica autorice i voditeljice radionica zdravoga kuhanja Snježane Krpes *Zdrava i fina jela iz cijelog svijeta*. Osim što će vas upoznati s nekim od poznatih tradicionalnih jela i kuhinja s europskog, azijskog i američkog kontinenta (i to u zdravijim varijantama), ona će vam poput *atlasa kuhanja* dati pregršt informacija i zanimljivosti o nekim od najpoznatijih i najzdravijih svjetskih kuhinja (europska, mediteranska, talijanska, azijska, kineska, japanska, indijska, američka...). Upoznat će vas s osamdesetak namirnica koje *pucaju od zdravlja* te s nekim tradicionalnim jelima drugih zemalja koja su postala dijelom i naše svakodnevne kuhinje jer su prekoračila granice zemalja gdje su izvorno nastala. Svoja iskustva s radionica zdravoga kuhanja ponovo smo podijelili s djecom iz OŠ K.Š. Gjalskog Zabok, ali smo ih proširili i na Osnovnu školu Veliko Trgovišće i Centar za odgoj i obrazovanje Krapinske Toplice. Svakako treba istaknuti naše dizajnere Marinu Skoko i Igora Vranješa, fotografa Mirka Cvjetka, koji nas prati dok sjekamo, gulimo, pržimo, kuhamo, i Maju Danicu Pečanić koja našim jelima svojim fotografijama i stilističkim umijećem ukrašavanja hrane daje posebnu čar. U sklopu III. ciklusa Projekta nastao je zanimljiv spot za pjesmu *Ne treba nam šećer*, čiji scenarij i režiju potpisuje Anđelo Jurkas. Spot je snimljen s članovima i članicama DGV-a te dječjim zborom *Zabočki mališani*. Dosad su projekt podržali pokrovitelji Ministarstvo znanosti i obrazovanja



Republike Hrvatske, Krapinsko-zagorska županija i Grad Zabok koji su sufinancirali projekt, zatim sponzori Zagrebačka banka, DM-drogerie markt, Autocesta Zagreb-Macelj, Ljekarne Vodolšak, Zagorski vodovod, Škofina, Meditex, Škola za umjetnost, dizajn, grafiku i odjeću Zabok i Zavod za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije, a aktivnosti projekta pratili su brojne novine, radija i televizije. Projekt *Zdravo i fino* nastavlja se i u 2018./2019. godini te je već u ožujku 2018. pokrenut četvrti ciklus projekta i radionice zdravoga kuhanja za djecu, ponovno na inicijativu djece iz Dječjeg gradskog vijeća, odnosno nove generacije DGV-ovaca koji su predložili da se projekt *Zdravo i fino* nastavi. Koncept četvrtog ciklusa radionica kuhanja jest upoznavanje djece s tradicijskim regionalnim jelima hrvatske kuhinje, spremljenim na tradicionalni način, spajajući tradicionalno s modernim te korištenjem zdravih i sezonskih namirnica i začina na temu *Hrvatska tradicijska jela*. Projekt *Zdravo i fino* jedan je od pozitivnih primjera kako djeca svojim aktivnim angažmanom utječu na promjene u svojoj sredini, provode svoje ideje, razvijaju kreativnost te pokreću i ostale vršnjake na aktivno sudjelovanje i angažman, u ovom slučaju na području zdravlja i prevencije pretilosti. Projektom je poboljšano zdravstveno stanje i prehrambene navike kod djece, djeca su stekla vještine zdravoga kuhanja i izbora zdravih namirnica, saznanja o ekološkom uzgoju, ali dugoročno je postignut i širi utjecaj na dionike preporukama o uvođenju zdrave prehrane u odgojno-obrazovne ustanove u KZZ, kao i poticanju zdravih i održivih lokalnih zajednica. Kroz projekt *Zdravo i fino* u tri ciklusa projekta u radionicama zdravoga





kuhanja za djecu i mlade sudjelovalo je stotinjak sudionika, dok je kroz vršnjačku edukaciju i kreativne radionice u osnovnoj školi sudjelovalo preko 350 djece. Tako je projekt *Zdravo i fino* u šest godina provedbe postao prepoznatljiv u cijeloj Hrvatskoj te se ističe kao dobar primjer prakse i modela projekta prevencije pretilosti u djece koji se može implementirati i u druge gradove, općine i županije u Republici Hrvatskoj.

Snježana Krpes

voditeljica radionica zdravoga kuhanja i autorica kuharica

Jasenska Borovčak

voditeljica projekta *Zdravo i fino*
jasenska.borovcak@gmail.com



Udruga Šegrtsko srce

Humanitarna udruga za pomoć djeci i socijalno ugroženim obiteljima *Šegrtsko srce* djeluje pri Obrtničkoj školi Koprivnica već četiri godine. Udruga je osnovana kako bi, prvenstveno, pomagala učenicima, koji su polaznici naše škole, u redovitom pohađanju nastave i ispunjavanju obveza. Profesori su naime pomagali učenicima slabijeg imovinskog stanja iz vlastitih sredstava no želja je bila da se to podigne na višu organizacijsku razinu pa je osnovana udruga. Udruga *Šegrtsko srce* brine o devedesetak učenika slabijeg socijalnog statusa na način da učenicima osigura besplatne udžbenike, mjesečne prijevozne karte za autobus i vlak, prehranu u školi, sanitarne knjižice, odjeću i obuću, pokriva troškove maturalne večere i izleta, radne opreme za praktičnu nastavu i drugo. U protekle dvije godine imamo osmero učenika koji, da ne postoji podrška Udruge, si ne bi mogli priuštiti obrazovanje jer su početni troškovi, od nabavke

udžbenika, sanitarnih iskaznica i radne opreme, vrlo veliki što nažalost mnoge obitelji svojoj djeci ne mogu pokriti. Godine 2014. Udruga i njezini članovi dobili su nagradu *Ponos Hrvatske* za humanitarni rad. Udruga je do sada provodila projekte u partnerstvu s lokalnom zajednicom, Ministarstvom socijalne politike i mladih, Ministarstvom znanosti i obrazovanja te s drugima s kojima smo osigurali osnovne životne potrepštine za trideset učenika i dvadeset obitelji slabijeg socijalnog statusa. Ukupna vrijednost projekata bila je veća od 700.000 kuna. Godine 2017. Udruga je bila nominirana za Državnu nagradu za humanitarni rad u 2017. godini koju dodjeljuje Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku. Državna nagrada za humanitarni rad je najveće priznanje koje Republika Hrvatska dodjeljuje za iznimna postignuća i doprinos razvoju i unapređenju humanitarnog rada u Republici Hrvatskoj. Humanitarna udruga *Šegrtsko srce* broji

130 članova, od čega su 45 članova osnivača. Udruga nema zaposlenih te su svi koji djeluju unutar Udruge volonteri. Uprava se sastoji od volontera, ukupno šest članova, pet odraslih članova Udruge su uključeni u aktivnosti edukacije mladih, a deset učenika volontera sudjeluje u aktivnostima Udruge. Broj sati volonterskog angažmana ostvarenih u 2017. godini je 2376 sati. Udruga od 2016. godine provodi projekt *Druga šansa* koji omogućuje maloljetnicima i mladim punoljetnicima odrađivanje društveno korisnog rada kao obaveze koju im jer izrekao sud. U to je uključen već veći broj maloljetnika i mladih punoljetnika i do sada je odrađeno preko 1.000 sati, i za dobrobit onih koji su odrađivali tu mjeru ali i širu zajednicu.

Tomislav Terstenjak, prof. pedagogije

stručni suradnik pedagog
 predsjednik udruge *Šegrtsko srce*
 Obrtnička škola Koprivnica
pedagogobrtnickakc@gmail.com