Едукација



Методологија на едукацијата во Слоу Фуд



Издавач: Slow Food Macedonia

Уредници: Валерија Комети, Стефаниа Дуранте, Мариана Гвимареш, Мишел Месман, Василка Стефановска, Николче Николовски

Супервизор: Кристина Бертазони
Соработници: Мариано Гомез, Фулвио Јермано, Инес Иноцентини, Франческо Меле, Андреа Пецана, Ангела Берлинго, Анализа Д`онорио, Кјара Форнари, Кармен Валас, Никола Ѓеоргиевски, Јасна Ѓоргиевска, Соња Јанкуловска, Силвана Ристевска, Жаклина Ивановска

Дизајн и графичко уредување: Горан Трсунов
Фото кредит: © Slow Food архива

Печати: Бабук, Битола
Тираж: 100 примероци

Методологија на едукацијата во *Слоу Фуд*

„Едукација не е учењето на факти,
Туку тренингот на умот да мисли“
- Алберт Ајнштајн

СОДРЖИНА

1.Вовед 5
2. Политички вовед во Манифестот 6
за едукација на *Слоу Фуд* 6
3. *Манифест за едукација* 7
4. Од Манифестот до Прирачникот 8
4.1. Задоволство 8
4.2. Бавност 9
4.3. Искуство 9
4.4. Разновидност 10
4.5. Мотивација 10
4.6. Комплексност 10
4.7. Време 11
4.8. Учество и соработка 11
4.9. Когнитивна, искуствена и емоционална димензија 12
4.10. Опкружување (Контекст) 12
4.11. Заедница 12
4.12. Свесност 13
4.13. Љубопитност и критичко размислување 13
4.14. Промена 14
5. Планирање и организација на едукацијата на *Слоу Фуд* 15
5.1. Конципирање 15
5.1.1. Дефинирање на целите 15
5.1.2. Дефинирање на учесниците 15
5.1.3. Дефинирање на местото, времетраењето, субјектите
и едукативните методологии 15
5.1.4. Дефинирање на алатките, едукационите материјали и техники 16
5.1.5. Дефинирање на поставувањето на активностите 16
5.1.6. Дефинирање на потребите за дополнителни координатори
(производители, раскажувачи, асистенти итн.) 16
5.2. Подготовка 16
5.2.1. Одбирање и обука на дополнителни координатори 16
5.2.2. Подготовка на просторот кој ќе се користи за едукација 16
5.2.3. Проба 17
5.3. Менаџмент 17
6. Опис на активности 18
6.1. Игра на вкусови: Мед 18
6.2. Проект Училишни градини 22
6.3. Работилница за колач од рогач 23
6.4. Пренесување на знаењето и техниките од предците 27
6.5. Мистериозен омлет и други рецепти 29
6.6. Истражувачи на храната 31
6.7. Македонски биоми 36
6.8. Игра на биомите 37
6.9. Мапата на кртот 38
6.10. Форми и бои во градината 39
6.11. Храна и места 40
6.12. Играта на оризот и гравот 41
6.13. Компост 42
6.14. Храната и здравјето 43
7. Прилози 47
7.1. Опис на активности 47
7.2. Планирање на активности 48



1.Вовед

Овој прирачник е наменет за конвивиум лидерите и едукаторите на *Слоу Фуд*, со цел обезбедување на практични совети за тоа како да ги реализираат принципите изнесени во Манифестот за едукација на *Слоу Фуд*. За таа цел, одбрани се искуства од особено значење и опишани се методологиите и техниките за кои што веруваме дека добро работат, како и условите на функционирање кои што го обезбедуваат изразувањето на принципите на Манифестот. Овој прирачник сакаме да стани појдовна точка, но и основа за дебата на сите оние коишто планираат едукативни програми. Затоа одбравме хипертекстуален пристап користејќи детални описни активности. Оваа обновена мапа на најуспешните едукативни искуства на *Слоу Фуд* нуди можност за споредување и поврзување на активностите. Прикачените описни активности се примери коишто можат да бидат приспособени кон различни географски локации.





2. Политички вовед во Манифестот за едукација на *Слоу Фуд*

Доволно свесни дека образованието и обуката на идните генерации не можат да се обезбедат само преку институциите, веруваме дека треба да понудиме образовен пристап со широка достапност, кој на кооперативен начин би вклучил и други учесници активни во полето.

Образованието е индивидуална и колективна одговорност што им припаѓа на сите, но мора да е блиско за секој од нас.

Тоа треба да се прифати и примени во училиштата и во политиката, во здруженијата, земјоделските задруги, културните центри, семејствата и во сите други можни области.

Важно е да се обнови и прифати улогата на заедницата, за да се обезбеди пренесување на сето знаење поврзано со материјалната и општествената култура, вклучувајќи ја и културата на храната.

Убедени сме дека токму храната е идеалниот инструмент со кој може да се експериментира и промовира една разбирлива, сеопфатна и креативна едукација која ја вреднува меѓусебната поврзаност, животната средина и општото добро.

Слоу Фуд ја поддржува идејата дека секој човек има право на едукација без разлика на пол, јазик, етничка припадност или вероисповед.

Едукацијата треба да е достапна на различни локации и за секоја возраст, за да не им го пренесеме на идните генерации она што можеме да го поправиме денес. Единствено преку едуцирано, критички ориентирано и мотивирано население една земја може да го извлече најдоброто од себе.

Правото на едукација не смее да остане апстрактна декларација, бидејќи принципите се кршат тогаш кога не се употребуваат.



3. Манифест за едукација

Едукацијата за *Слоу Фуд*...

...претставува учење за **задоволството**, ведра и дружељубива прилика во која може да уживаме и да се чувствуваме добро;

...е учење за вредностите на **бавноста** и почитта кон нашиот и ритамот на другите луѓе;

...е учење преку пракса, бидејќи практичното **искуство** ги зголемува и зајакнува резултатите од едукацијата;

...е вреднување на **различните** култури, знаења, вештини и мислења;

...ги препознава потребите на сите и ги стимулира личните интереси и **мотивација;**

...е приоѓање кон **комплексноста** на темите преку мултидисциплинарен пристап;

...значи дека е потребно **време** за да се разбере, усвои и обработи сопствената визија;

...го охрабрува **учеството** преку овозможување дијалог, слобода на изрзување, соработка, слушање и меѓусебно разбирање;

...преставува лично патување кое вклучува **когнитивни, искуствени и емоционални димензии;**

...се инспирира од сопственото **опкружување**, давајќи им значење на сеќавањата/спомените, знаењата и локалните култури;

...овозможува размена помеѓу **локалните мрежи**, со што го засилува чувството на припадност кон одредена **заедница;**

...развива **самосвесност** за сечија улога и делување;

...поттикнува **љубопитност** и ја развива интуицијата и критичкото размислување;

...промовира **промени** кои водат кон поодговорни ставови и однесувања.



4. Од Манифестот до Прирачникот

4.1 Задоволство

Слоу Фуд едукацијата...
...претставува учење за ***задоволството****, ведра и дружељубива прилика во која може да уживаме и да се чувствуваме добро;*

Примери за активности

- Организирајте игри на вкусови за возрасни и деца, кои на тој начин ќе можат да ги откријат вкусовите кои ги сакаат и кои не им се допаѓаат *(види „ Игра на вкусови: Мед“);*
- Организирајте потрага по некој производ како би ја откриле неговата приказна и патешествие.

Методолошки препораки:

- Одберете или сами создадете разнобојна околина, исполнета со светлина;
- Опремете ја и декорирајте ја просторијата за едукација со помош на учесниците, на пример, како во училница. Ако им се дозволи да ја изразат својата креативност, учесниците ќе создадат средина за која тие сметаат дека им припаѓа. На тој начин тие повеќе ќе ја почитуваат и ќе бидат помотивирани да земат учество и да имаат попозитивен став кон активностите кои ќе се одржуваат таму;
- Организирајте едукациони активности кои вклучуваат игри: како квиз во тимови, играње на улоги, игри за меморија итн;
- Предложете вежби кои бараат употреба на сите сетила;
- Користете музика за да ги придружува некои од едукативните и важни моменти;
- Организирајте групна дегустација, како на пример подготовка и дегустација на закуска или организирајте пикник;
- Дозволете им на сите да ги изразат своите ставови и наклонетоста при изборот на дополнителни активности;
- Промовирајте ги едукативните активности користејќи приредби и театар.

4.2 Бавност

Слоу Фуд едукацијата...
*...е учење за вредностите на **бавноста** и почитта кон нашиот и ритамот на другите луѓе;*

Примери за активности:

- Засадете училишна, урбана или градина во заедницата. Таа би помогнала да се научи и да се почитува ритамот на природата. Исто така градината може да нè научи да ги разбереме сезонските промени и како различните растенија се прилагодуваат кон различни средини. На тој начин ќе се сретнат генерации со различна возраст, пристап и ритам. *(погледнете го прирачникот „Подигнување и управување на Училишни градини“);*
- Направете традиционална *Буковска пита*, производ кој бара подолго време за подготовка и ги учи вредностите на бавност и трпение;
- Направете брашно од рогач, внимателно просејувајќи го се додека не стане употребливо за во кујна *(погледнете ја активноста „Работилница за колач од рогач).*

Методолошки препораки:

- Организирајте и стимулирајте моменти на конструктивна неактивност за да се остави да легнат искуствата и предавањата;
- Структурирајте ги предавањата на начин којшто го зема во предвид биолошкиот ритам и менувајте ги моментите коишто бараат внимание со оние кои бараат активно учество или одмор;
- Заменете го звончето кое го означува крајот на лекцијата со некоја пријатна мелодија;
- Вклучете можности за пријавување и обезбедување на поддршка во рамките на образовната програма;
- Промовирајте користењ на транспорт кој одзема повеќе време, поддржувајте набљудување, слушање и поглед наназад.

4.3 Искуство

Слоу Фуд едукацијата...
*...е учење преку пракса, бидејќи практичното **искуство** ги зголемува и зајакнува резултатите од едукацијата;*

Бенџамин Френклин рекол: „Кажи ми - ќе заборавам, покажи ми - можеби ќе запаметам, вклучи ме - ќе разберам“.

Примери за активности:

- Направете јувки или леб, на тој начин ќе се запознаете со состојките, нивното производство и производните процеси;

Организирајте дегустација за да ги откривате вкусовите и да ги спојувате со храна, за да ги истренирате сетилата да распознаваат меѓу она што е добро и добро за вас и она што е вештачко или лошо, да ја стимулираат љубопитноста и да запознаете што најмногу сакате *(погледнете ги прирачниците „Сензорна едукација“ и „Тренинг на сетилата“* www.slowfood.mk/edukacija);

Засадете локални видови како на пример домат јабучар за да ги научите природните циклуси, важноста на традиционалното знаење и вештини на некоја култура или специфично место;

Купувајте на различни места, вклучувајќи го семејството и научете како свесно да ги одберете продуктите;

Направете *К`цана сол*, за да ги научите вештините на традиционалната кујна и нејзините техники (погледнете ја активноста *„Наследување на знаењето и техниките на предците“* ;

Подгответе мени одбирајќи локални рецепти, со цел да ја запознаете гастрономската култура, провиниенција, преработката како и сезонскиот карактер на состојките (качамак, топеница, сукана пита, летна манџа);

Посетете производители кои користат различни методи за обработување на земјата или одгледување на животните за да ја согледате разликата;

Направете колачиња користејќи го брашното произведено од плодовите на рогач.

Методолошки препораки:

- Користете индуктивен метод кој што дозволува учење на теоријата преку искуство;
- Предложете симулации, играње на улоги, посета на локалитети за производство на храна, интервјуа, набљудување; направете видео клипови или кратки филмови; дизајнирајте и нацртајте мапи; купувајте, гответе и дегустирајте.

4.4 Разновидност

Слоу Фуд едукацијата...
*...е вреднување на **различните** култури, знаења, вештини и мислења;*

Примери за активности:
- Направете училишна збирка на рецепти: секој ученик собира рецепти од неговата гастрономска традиција и ги споделува со останатите, конструирајќи мапа на гастрономски култури;
- Направете мапа на различните региони на земјата, посочувајќи ја карактеристичната храна, нејзината миграција низ минатото (од каде потекнува и до каде е стигната) и нејзината употреба денес и низ гастрономската историја;
- Организирајте игра на меморија, спојувајќи производи со опис на нивните карактеристики и нивното потекло. Одговарајте на загатки во врска со некој производ и неговото место на потекло *(видете ја активноста „Истражувачи на храна“).*

Методолошки препораки:
- Иницирајте дискусија и споделување на едукативни активности помеѓу луѓе со различно потекло, возраст, ставови и знаења, збогатувајќи го знаењето и луѓето;
- Промовирајте го истражувањето на разновидноста како нешто кое носи знаење и разбирање, на пример охрабрувајте го дегустирањето на различна храна за разнолична исхрана и меморија на вкусот;
- Вклучете локални здруженија кои застапуваат луѓе од различни земји за да се здобиете со директни мислења и да ги разберете другите ставови.

4.5 Мотивација

Слоу Фуд едукацијата...
*...ги препознава потребите на сите и ги стимулира личните интереси и **мотивација;***

Примери за активности:
- Производителите и едукаторите објаснуваат за традиционалната храна, притоа адаптирајќи се на возраста на публиката, користејќи вистински случаи, но истовремено и бајки, мистерии и измислени приказни;
- Реконструирајте ја историјата на некој производ и неговите карактеристики користејќи наводи кои ги пронаоѓате во квизови, „потраги по богатство“ и загатки.

Методолошки препораки:
- Оформете групи и утврдете време, методи, цели и правила на групата;
- Распределете улоги и активности, препознавајќи и вреднувајќи ги ставовите и барањата на секој учесник;
- Мотивирајте ги сите за да одберат добра, чиста и правилна храна преку задоволување на различни потреби – задоволство, кохеренција, разбирање. На пример преку дегустирање, читање на декларации или преку запознавање со доблесни и помалку доблесни производувачи.

4.6 Комплексност

Слоу Фуд едукацијата...
*... е пристап кон **комплексноста** на темите преку мултидисциплинарен пристап;*

Примери за активности:
- Користете ја училишната градина како алатка за едукација за да ги научите врските и реципрочната динамика која што постои помеѓу различни субјекти и теми: географија, биологија, историја, хемија, математика, храна, природа и општество) *(видете ја активноста Проект Училишни градини);*
- Држете курсеви кои ќе бидат посветени на разбирањето на храната и нејзината динамика, како на пример курсевите *Master of food*. Овие курсеви определуваат еден субјект (вино, техники на готвење, сензорна едукација, одгледување на храна, мед и слично) и го разгледуваат од многу различни перспективи, посветувајќи време на историјата, технологијата на производство, синџир на снабдување, гастрономска култура, влијание врз животната средина, нутриција, социјални аспекти итн. *(погледнете ја секцијата Master of food на www.slowfood.mk);*

- Научете за географијата на една земја и нејзината географска распространетост преку проучување на производите и гастрономските обичаи на регионите, на пример, потеклото на *Буковска пиперка, Буламач, Скопски јабучар, Македонската пчела (погледнете ја активноста за Македонски биоми).*

Методолошки препораки:
- Спроведувајте интердисциплинарен пристап кон едукацијата за храна вклучувајќи експерти од различни области;
- Предлагајте симулации, истражувања, прашалници, набљудување и дискусија, како на пример реконструирајте мапа на локално производство (потекло на производите, локации за преработка, дистрибуција).

4.7 Време

Слоу Фуд едукацијата...
*...значи дека е потребно **време** за да се разбере, усвои и обработи сопствената визија;*

Примери за активности:
- Планирајте едукативни програми во кои различните сесии се распределени во подолг временски период, што би дало чувство на патување во етапи;
- Дизајнирајте ги едукационите програми околу специфична тема која треба да се разработи распределена преку цела учебна година;
- Користете игри (на пример, модифицирана верзија на *Не лути се човече*) како алатка за проверка на процесот на учење и стекнатото знаење: класот се дели на групи кои што треба да одговорат на прашања поврзани со *Македонската медоносна пчела* која што ја изучувале во текот на учебната година, а со цел да одат нанапред низ полињата и да победат во играта (погледни ја играта *Македонска медоносна пчела* и опиши ја пчелата).

Методолошки препораки:
- Разграничете ги различните едукативни фази: разбирање, учење и проверка;
- Користете пристап при кој ќе планирате програми кои вклучуваат само неколку концепти и истите реализирајте ги така што ќе користите различни методи. Всушност материјалот кој го предавате е потребно да го расчлените така што на учениците ќе им се пренесува "порција по порција". А во секоја "порција" по неколку цели со можност да применувате различни методи за секој дел, како би им овозможиле на учениците да ги совладаат согласно нивниот стил на учење;
- Дизајнирање на програми поделени во фази, со можности за потврдување, исправка и повторување

4.8 Учество и соработка

Слоу Фуд едукацијата...
*... го охрабрува **учеството** преку овозможување дијалог, слобода на изразување, соработка, слушање и меѓусебно разбирање;*

Примери за активности:
- Користете модел на конференција, поканувајќи ги присутните за земат учество во дебатата, како на пример преку организирање на тимски игри;
- Составете два тимови кои меѓусебно ќе се натпреваруваат во игра на меморија и решавање на загатки поврзани со локални продукти (види ја активноста „*Истражувачи на храна*").

Методолошки препораки:
- Вклучете дискусија со модератот, охрабрувајќи ги учесниците слободно да се изразат, како на пример преку поставување на прашања од индивидуи кон целата група;
- Организирајте активности кои наизменично работат во групи со проекти и дискусии во подгрупи;
- Оформете работни и дискусиони групи со дефинирани цели и време, составувајќи тимови од учесници со различни вештини и ставови за да обезбедите добра соработка.

4.9 Когнитивна, искуствена и емоционална димензија

Слоу Фуд едукацијата...
*...претставува лично патување кое вклучува **когнитивни, искуствени** и **емоционални димензии;***

Примери за активности:
- Одржете сензорна едукација користејќи тревки, зачини и овошја *(види ја активноста „Мајата на кртот“);*
- Истражувајте ги боите и формите преку создавање слики со зеленчуци (види *„Форми и бои во градината“* стр...).

Методолошки препораки:
- Дизајнирајте активности кои ја вклучуваат рационалната страна на мозокот (учење, броење, тестови), интеракции и врски (дијалози, игри со зборови, играње на улоги), емоционалната сфера (танцување, пеење, цртање, читање и слушање поезија, прошетка во природа, посета на ликовна изложба) и практични вештини (месење тесто, готвење, сеење на семиња, градинарство, работа со мотика, направи сам активности).

4.10 Опкружување (Контекст)

Слоу Фуд едукацијата...
*...се инспирира од сопственото **опкружување**, давајќи им значење на секавањата/спомените, знаењата и локалните култури;*

Примери за активности:
- Организирајте игри од типот на спојување место со производ, за да ја истражувате поврзаноста и традицијата *(погледнете ја активноста „Пренесување на знаењето и техниките на предците“);*
- Создадете „*Амбар на меморија*“ за да ја зачувате културата на храна собирајќи и снимајќи сведоштва, ритуали, музика и приказни од животот;
- Пренесете го знаењето на предците во врска со отстранувањето на токсините од дивите смокви при правење на слатко од диви смокви (или некој друг пример).

Методолошки препораки:

- Воспоставете врски со околината преку организирање екскурзии, запознавајќи се со локални производители на храна и собирајте приказни од животот на производителите на храна.

4.11 Заедница

Слоу Фуд едукацијата...
*...овозможува размена помеѓу **локалните мрежи**, со што го засилува чувството на припадност кон одредена **заедница;***

Примери за активности:

- Праксата кај локални занаетчиски производители на храна го овозможува учењето на некој занает преку искуство и пренесување на знаењето помеѓу работниците и луѓето околу нив (посета на фарми и локални производители);
- Вклучувањето во одгледување на локална градина воспоставува врски и запознавање помеѓу луѓе кои ќе разменат знаење и искуство, испреплетувајќи динамична мрежа на соработка. На тој начин се создава вистинска заедница за учење, при што истовремено се учи и се предава знаење на новите генерации;
- Почнувајќи со вариететот на легуминози кои се одгледуваат во регионот, охрабрете ја свесноста за локалната заедница на произведувачи кои ги одгледуваат тие растенија. *(погледнете ја активноста „Играта на оризот и гравот“).*

Методолошки препораки:
- Инволвирајте локални асоцијации, производувачи, готвачи и локални експерти за храна во програмите за едукација;
- Охрабрете го учеството во специјални социјални мрежи за размена на искуства, знаења и ставови *(погледнете www.growtheplanet.com)*

4.12 Свесност

Слоу Фуд едукацијата...
*...развива **самосвесност** за сечија улога и делување;*

Примери за активности:
- Промовирајте активности кои ги потенцираат и истражуваат различните импликации на нашата улога како консумент и ко-производител. Направете симулација на пазарење на зелен пазар, супер маркет или производител, за да можете да се осврнете на различните последици и вредности на купените производи;
- Промовирајте еколошки, одржлив туризам во хармонија со локалната култура и обичаи, како на пример посета и престој кај локални занаетчиски роизводители *(види www.slowfoodfoundation.org);*
- Промовирајте добро однесување во домот или во кујната, како на пример, преку учење како да се извади максимумот од состојките и уметноста на рециклирањето, повторното користење, реновирање и размена (храна, отпадоци, облека, мебел и слично);
- Направете контејнери за компостирање користејќи отпадни штици и искористени пластични шишиња. Оваа активност, како и производството на компост, што е алтернатива на вештачкото ѓубрење на градината, може, исто така, да доведе до дискусија за ѓубрето и природните ресурси. Во градината можете да се обидете да го „затворите“ кругот на органската материја, слично како и во природните екосистеми, така што ресурсите би се вратиле назад во почвата од која и што потекнуваат. Ова ќе не научи како да го елиминираме ѓубрето и да го претвориме во средство за производство *(погледнете ја активноста „Компост“).*

Методолошки препораки:
- Планирајте активности кои вклучуваат симулации, играње на улоги, работа во групи и вежби за решавање на проблеми.

4.13 Љубопитност и критичко размислување

Слоу Фуд едукацијата...
*...поттикнува **љубопитност** и ја развива интуицијата и критичкото размислување;*

Примери за активности:
- Во оформената група, читајте текстови, гледајте видеа и реклами и потоа анализирајте ги преку дискусија;
- Навикнете се на набљудување на вашите навики во врска со храната и споредете ги со добрата пракса препорачана од Светската Здравствена Организација и локалната здравствена институција. Научете да ги читате декларациите на производите и научете да ги користите сетилата при одбирање на храна која што е добра, чиста и правична *(погледнете ја активноста „Храната и здравјето“);*
- Симулирајте пазарење на зелен пазар, локален маркет, супермаркет или производител на храна за да можете да се осврнете на различните последици и вредности на купените производи.

Методолошки препораки:
- Промовирајте истражување, интервјуа и набљудувања за да се научи од знаењето на нашите предци, да се инспирира љубопитноста и да се охрабри споредувањето помеѓу модерните методи и оние на нашите предци.

4.14 Промена

Слоу Фуд едукацијата...
*... промовира **промени** кои водат кон подготовни ставови и однесувања;*

Примери за активности:

- Информирајте ги вашите консументи за видовите на риби и последиците од осиромашување на рибниот фонд преку неодговорно консумирање *(погледнете го прирачникот „Кога купуваш мисли со главата“);*
- Спроведете дускусија основана на играта „Се согласувам/Не се согласувам“. Прочитајте една изјава и потоа прашајте ја групата да искажат став во врска со изјавата преку спротивностите „Се согласувам/Не се согласувам“. Прашајте повеќе луѓе од различни места во врска со нивните мотивации и започнете дискусија поврзана со проблемот;
- Направете контејнери за компостирање користејќи отпадни штици и искористени пластични шишиња *(погледнете ја активноста „Компост“);*
- Научете ги децата да ги ценат различните вариетети на некој производ, така што нивната семејна исхрана ќе може полесно да се менува (на пример разни сорти на грав, ориз .... и различните начини на нивна подготовка).

Методолошки препораки:

- Спроведете дускусија помеѓу учесниците на различни теми, како на пример осврт на изборот на храна и навиките за храна кај учесниците во дискусијата;
- Охрабрувајте ги индивидуите во самата група да се навикнуваат да се вклучуваат во дебатите и да ги искажат своите ставови, сомнежи и несигурности;
- Натерајте ги учесниците да ги образложат своите ставови и да развијат мислење и цврст став за своите видувања;
- Влијаете на емоционалниот одговор на учениците преку справување со проблеми кои им се важни и користете функционални едукациони алатки како музика, игра и уметност.





5. Планирање и организација на едукацијата на *Слоу Фуд*

Од концепт до реализација на едукативните активности

5.1 Конципирање

5.1.1 Дефинирање на целите

Едукаторот односно предавачот ги идентификува и ги запишува целите и намерата на едукативната активност.

5.1.2 Дефинирање на учесниците

Едукаторот ги идентификува учесниците во едукативните активности, опишувајќи ги нивните главни социо-културолошки карактеристики.

5.1.3 Дефинирање на местото, времетраењето, субјектите и едукативните методологии

Тргнувајќи од целите, времето коешто е достапно и учесниците, едукаторот ги идентификува темите коишто треба да се разработат и активностите коишто треба да се организираат за да се постигне подобро разбирање на темите. Доколку организаторот на активноста дава временски ограничувања, едукаторот треба да одбере теми и активности коишто одговараат на временскиот период.

Засновано на целите, едукаторот го дефинира просторот каде што ќе се одржи едукативната активност: училница, отворен простор, градина, парк, компанија за производство на храна, дистрибутер на храна итн.

Едукаторот одбира едукативни техники и модели кои се во сооднос со целите, учесниците и достапното време, така што ќе се одржи активен и жив ритам кој ќе обезбеди учење. Традиционалните лекции и активните вежби со активно учество на учениците треба наизменично да се менуваат, со приоритет на методот кој се фокусира на активност и искуство и индуктивен пристап. Дебатите треба да се охрабруваат, а игрите, симулациите, читањето на декларации, активното приготвување и дегустирање треба да се организира така што ќе дозволи учесниците да ги испробаат нивните вештини и да им стане јасно се она што го научиле.

Едукаторот треба да покаже разбирање за регионот и жителите во него, вклучувајќи локални производители и други луѓе вклучени во доблесни бизниси и активности, презентирајќи алтернативни системи на купување и охрабрување на размената на знаење и практики кои што допираат подлабоко од училницата (вечери, посета на фарми, размена на семиња од локални сорти и слично).

Едукаторот мора да биде свесен дека за активниот метод на учење со учество на учениците има потреба од повеќе време. Затоа е важно да се дефинираат временските рамки на активностите, но да се имаат и низа на активности во резерва за во случај на непредвидени случувања и повеќе или помалку активен ритам на одвивање на работилниците.

5.1.4 Дефинирање на алатките, едукационите материјали и техники

Едукаторот ги дефинира сите материјали кои што би биле корисни за одвивање на активностите: производи за дегустација, слајдови, постери, дијаграми, нотеси, листови хартија, стационарни и други материјали кои ќе се користат за игрите и симулациите.

Целата потребна техничка опрема треба да биде забележана: микрофони, проектори и слично.

5.1.5 Дефинирање на поставувањето на активностите

Едукаторот го дефинира поставувањето на локацијата која што е најсоодветна за активноста: училница со столчиња во редови или во круг, со стоење, седење на земја или што и да е најдобро за започнување и за завршување на активноста.

5.1.6 Дефинирање на потребите за дополнителни координатори (производители, раскажувачи, асистенти итн.)

Едукаторот ја идентификува потребата од дополнителни координатори за да се одвиваат активностите, како и кои вештини треба да ги поседуваат. *(погледнете го формуларот „Планирање на активности“)*

5.2 Подготовка

5.2.1 Одбирање и обука на дополнителни координатори

Едукаторот одбира кандидати врз основа на дефиниран профил, барајќи кандидати од локалниот конвивиум или заедница.

Едукаторот треба да испланира состанок со сите инволвирани луѓе, за да ја сподели програмата и да додели задачи и улоги на координаторите и на тој начин да ги мотивира.

5.2.2 Подготовка на просторот кој ќе се користи за едукација

Едукаторот треба да ја провери подобноста и функционалноста на просторот, зависно од целите и секвенците на активностите и да го одреди распоредот на потребните реквизити.

5.2.3 Проба

Едукаторот организира пробно предавање за да се помине целата програма и правилно да се прилагодат алатките и методологијата.

5.3 Менаџмент

Едукаторот дава информација и предлага алатки кои би биле корисни за ориентација во еден комплексен систем со многу аспекти.

Едукаторот е **модератор.**

Фази во водење на часот

Добредојде

Едукаторот им посакува топло **добредојде** на учесниците, создавајќи во училницата погодна атмосфера за учење. Тоа учесниците ги прави да се чувствуваат удобно во неформален контекст, снаоѓајќи се во училницата, а со темите да се справуваат прецизно и точно. Тие предлагаат забавни и пријатни активности, користејќи забава и техники на активно предавање за да се поттикне социјализација (групни игри, презентации, симулации итн.)

Едукаторот ги дефинира „правилата на игра“ со учесниците и ги образложува временските ограничувања, целите и методите за сите да се запознаат со нив. Тука може да се употреби терминот **„сојуз во училницата“,** што значи претпоставка дека сите присутни се целосно посветени на работилницата.

Едукаторот ги претставува **целите** и ги собира првичните **очекувања.**

Централен развој

За време на активноста едукаторот бара **повратна информација**, посветувајќи внимание на сопствената, а и на **вербалната** и **невербалната** комуникација на учесниците. Се користат техники и методи коишто им дозволуваат на учесниците да искусат активности на учење на начин којшто е посеопфатен од вообичаеното пренесување на содржината. Едукаторите оставаат простор за дискусија, охрабрувајќи поставување на прашања и повторувања на лични искуства, при што, ниту критикува ниту фали, поставува прашања до сите присутни за да им дозволи на сите да се искажат и да се децентрализира групата од фигурата на едукаторот.

Едукаторот го почитува природниот **ритам** на учење, наизменично менувајќи го пренесувањето на знаење со искуствени, дискусиони и фази на слушање. Оставаат време за сите да ја разберат, процесираат и продискутираат содржината. Мора да бидат свесни дека активното и партиципативно предавање бара повеќе време, па затоа е неопходно да се дефинираат временски рамки на нивното вклучување, но исто така треба да бидат подготвени да го преадаптираат временскиот рок во соодветни ситуации.

Едукаторот користи метод фокусиран на **работа** и **искуство** бидејќи е важно да се почне од праксата, па да се стигне до теоријата. За да им се дозволи на учесниците да ги испробаат нивните способности, се организираат практични вежби: компаративни дегустации, сензорни игри, читање на декларации, вежби за работа во кујна...

Едукаторот учествува во откривање на **различни дисциплини**, обезбедувајќи насоки и информации за да помогне подобро да се разбере системот на храна и светот воопшто.

Завршни активности

Едукаторот организира завршни активности кои имаат за цел рекапитулација на главните теми преку игри, прегледување на слајдови, одговарање на прашања итн.

Потоа училишната група се распушта, по што следат активности за релаксација и врачување на сертификат или подарок, што на учесниците ќе им помогне да се сетат на едукативното искуство *(види: глава 6. Опис на активности).*



6. Опис на активности

6.1 Игра на вкусови: Мед

Цели:

- Тренинг на сетилата преку практични искуства и преку игра на споредување на три видови од ист производ;
- Преку дегустација да се научи како пчелите прават мед, разликите помеѓу различни видови мед, нивните сензорни карактеристики, употреба во кујната итн.;
- Инспирирање на љубопитноста и слободното изразување на лични мислења.

Учесници

Деца (над шест години) и возрасни.

Максималниот број на учесници се одредува според расположливиот простор и бројот на персонал.

Ако ова активност се реализира со помали ученици (од 6 до 9 години), добро е активноста да започне со некој анимиран филм или презентација на постери, преку кои би се објаснило:

- Кој ни дава мед;
- Како се создава (произведува) медот;
- Животен циклус на пчелата.

Опис на активности

Пред почетокот на играта, теглите со мед треба да бидат маскирани на тој начин што нема да можат да се прочитаат етикетите. Секоја тегла треба да биде означена само со број (кој ќе се користи за да се идентификува медот на картата за проценка при дегустацијата).

Секој учесник добива карта за проценка. Трите (или повеќе) видови на мед им се послужуваат на учесниците во исто време во мали лажички ставени во хартиени или пластични чашки поставени на салфетка во одговарачки обоени и нумерирани кругови – пчели).

Со тоа може да започне играта! Целта на играта во никој случај не е да се установи квалитетот на медот, туку да се оформи мислење за пријатноста на вкусот на различниот мед, изразено преку доделување различни поени на секој и вклучувајќи проценка со ист критериум.

На листата за гласање, секој учесник ќе гласа на тој начин што ќе ја прецрта пчелата која што се совпаѓа со нивното мислење за пријатноста на медот кој што се дегустира:

- Пчелата „Ми се допаѓа“: 9 поени
- Пчелата „Не сум сигурен“: 6 поени
- Пчелата „Не ми се допаѓа“ 4 поени

После дегустацијата и гласањето, листите за проценка се собираат, се бројат бодовите и се запишуваат во конечната листа.

Дури откако крајните резултати ќе им се соопштат на учесниците, можат да им се откријат видовите на мед и да се прогласи победникот за највкусен мед.

Поставување

Маси и столови каде што учесниците ќе можат да седат за време на дегустацијата, работна површина каде што медот ќе можат да се подготви и сервира.

Материјали

Приборот за 15 учесници вклучува:

- По една тегла од трите различни видови на мед;
- 20 подметнувачи, 200 салфетки, 50 лажички, 20 хартиени или пластични чашки;
- Листа со технички податоци за медот кои што се дегустираат *(види Прилог 1);*
- 20 формулари за проценка *(види Прилог 2);*
- Еден формулар за собирање на резултатите *(види Прилог 3).*

Координатори

Три или четири луѓе.

- Најмалку една личност со вештини во сензорна анализа и производство на мед за да се обезбедат дополнителните информации за учесниците;
- Најмалку една личност со практични вештини за менаџирање, подготовка и расчистување на масите;
- Најмалку една личност за да ги собере и обработи податоците.

Напомена

Да се внимава на алергии на полен кај децата, така што најдобро е пред да се реализира активноста, особено кај помалите деца да се праша кај родителите дали детето има алергија на полен.

Прилог 1. Технички информации за дегустираниот мед

Багремов мед

Еден од најпознатиот и најпопуларен мед. Во него се споени карактеристиките коишто се најмногу ценети од потрошувачите: перманентна течна состојба, бистар, многу деликатен мирис и вкус и висока засладувачка моќ. Карактеристиките на овој мед можат многу лесно да се променат под влијание на временските услови, присуство на друг нектар или лоша производна пракса.

Боја: многу светла, еден од најсветлиот мед

Кристализација: нема (постојано течен)

Мирис: многу слаб

Вкус: многу сладок, малку карамелизиран

Употреба: многу деликатен мед и погоден за секаква употреба. Со неговата висока содржина на фруктоза и отсуство на силни вкусови, најмногу одговара за засладување (пијалаци, јогурт, овошје, итн.) бидејќи не го модифицира оригиналниот вкус. Ова го прави да е добра замена на шеќерот. Доколку се користи во мали количини при производство на леб, на кората ќе и даде арома и убава боја. Педијатарите најчесто го препорачуваат растворен во млеко за деца над 1 година.

Тајните на медот: Овој мед се произведува од цветовите на лажна акација (Robinia pseudoacacia L.) позната како багрем. Ова растение домородно во југоисточните Соединети Американски Држави, се смета за инвазивен вид во многу други делови на светот заради неговиот брз раст и способноста за адаптација на различни услови. Всушност ова дрво може да се сретне како диворастечко на многу различни видови на почва. Често може да се забележи покрај железници, каде се користи како зајакнувач на насипите на пругата, благодарение на неговиот развиен коренов систем. Шуми со багрем можат да се сретнат во подножјата на Алпите со распространетост од неколку стотини хектари. Кај нас најчесто се наоѓа како диворастечко дрво по меѓите и стрништата како и мешовити шуми и ридови склони на ерозија, каде што се засадени за спречување на оваа појава. Ова дрво е многу важно за пчеларите бидејќи пчелите произведуваат големо количество на многу ценет мед од неговите цветови. Кога цвета, гранките се покриени со прекривка од бели гроздести цветови и оддава интензивен мирис. Пчелите по неколку пати навлегуваат длабоко во цветовите кои се полни со нектар и целосно се посветуваат на дрвата од утро до вечер за време на цветањето на дрвото, кое трае околу 10 дена.

Дождот може да има сериозни последици кон багремот, бидејќи силен дожд може да ги уништи цветовите и да ја упропасти сезоната, додека пак лесен дожд нема да ги оштети цветовите, но ќе ги оддалечи пчелите кои ќе се кријат во кошницата барајќи засолниште. За жал, багремот цвета во мај кога времето често е променливо.

Производството на багремов мед е доста ризично бидејќи бара интуиција и оптимизам. Повеќето пчелари ги имаат во изобилие овие особини и можат да се соочат со ветрот кој ги држи пчелите подалеку од цветовите и го суши нектарот, ладното време кои ги блокира пчелите и постојаниот ризик од дожд. Исто така пчеларите мора внимателно да го изберат местото каде што багремот ќе цвета, ризикувајќи врз основа на нивниот инстинкт.

Мај е многу убав месец, бидејќи маглата се крева кон врвовите на планините сè уште покриени со снег, а зелените пространства на пејзажот се прекинати со бели површини на расцутен багрем. Тишината во шумите е прекината само од звукот на ветрот и непрекинатото зуење на пчелите кои собираат нектар.

Багремовиот мед е еден од најсветлиот мед и ја задржува течната состојба независно од температурата или свежината и многу ретко кристализира и тоа доколку е „загаден“ со нектар од други растенија. Има благ мирис и деликатен вкус и е многу сладок со примеси на ванила. Воглавно на сите им се допаѓа овој мед и е посебно добар како засладувач бидејќи не го менува оригиналниот вкус на храната или пијалаците кои се засладуваат со него.

Шумски мед

Доста познат мед, посебно во југозападниот дел на Македонија од каде и потекнува, со интензивен и длабок вкус, но не е за сечиј стомак.

Боја: темно црвена, темно кафеава до црна

Кристализација: средно брза за неколку месеци до година

Вкус: интензивен и длабок вкус кој потсеќа на арома на дабово буре, помалку сладок од багремовиот и цветниот мед со горка нота.

Употреба: нема широка употреба меѓу населението заради специфичниот вкус и интензивна арома, но е баран заради лековитите својства кои ги има во изобилие кои се должат на поголемата содржина на минерали и флавоноиди во споредба со другите медови, како и повисоката антибактериска моќ.

Тајните на медот: Што е шумски мед или познат како дабов мед? Технички гледано овој мед не спаѓа во цветен мед, бидејќи пчелите го прават од слаткиот сок кој го лачат листовите на дабот кога се нападнати од лисна вошка, а и се создава од некои инсекти на самиот лист. Овој мед уште се нарекува и мед од „медлика“. Како регион во кој е најзастапено неговото производство се наведува југозападниот регион на Македонија, посебно шумите во демирхисарскиот и кичевскиот дел кои изобилуваат со дабови шуми. Периодот кога се произведува овој мед е доцна во лето и почеток на есен, односно август и септември. Често кај нас од потрошувачите се нарекува и боров мед , но тоа е сосем погрешно бидејќи на нашите простори не се среќава мед од четинари, во кои спаѓа и борот, бидејќи лисната вошка која го напаѓа не вирее во нашите предели, туку е домородна на Сибир каде што е можно производство на боров мед.

Употребата на овој мед е ограничена заради интензивниот вкус и можноста да предизвика желудечни киселини кај поосетливи консументи. Најчесто се употребува за директна консумација и при помош за лекување на различни бактериски инфекции на устата и горните дишни патишта заради поголемата антибактериска моќ. Препорачлив е за подобрување на крвната слика заради поголемата содржина на минерали.

За производство на чист шумски мед е потребно целиот претходно собран мед од страна на пчелите да се отстрани пред пчелите да се однесат на шумска паша.

Костенов мед

Овај мед се карактеризира со тоа што повеќето консументи го доживуваат како непријатен (темна боја, силен мирис, горчлив вкус), но сепак станува се попопуларен помеѓу корисници кои ги ценат токму овие карактеристики. Костеновиот мед кој се прави претежно од нектарот од цветот на костенот е малку посветол, има поголема содржина на влага и забележително поинтензивна арома и вкус. Доколку има значителни количини на медлика, содржината на вода е пониска, аромата помалку интензивна и на вкус е помалку горчлив.

Боја: темна кафеава, темно килибарна

Кристализација: нема (постојано течен) или многу бавна

Мирис: интензивен, карактеристичен, потсетува на шумски под со паднати лисја

Вкус: интензивен, карактеристичен кој потсетува на шумскиот под со горчлив финиш кој понекогаш преовладува

Употреба: многу необичен мед, и често ценет од луѓе кои не сакаат еднолични вкусови или премногу слатка храна. Горчливиот вкус и силниот мирис го прават непогоден за употреба како засладувач, и подобро е да се користи за додавање на вкус на различни јадења или пак најдобро да се консумира чист, намач

кан на леб со малку путер. Исто така добро се комбинира со сирења како урда или зреени сирења како овчи кашкавал, биено сирење, пармезан.

Тајните на медот: костеновите шуми во значаен обем се „припитомени“ од страна на луѓето со цел собирање на плодовите од костенот. Најчесто се одржуваат на тој начин што се чистат од мртвите лисја и најчесто се врши пошумување со подмладок. Дрвјата во костеновите шуми се нашироко распределени со големи и дебели стебла. Костеновите дрвја можат да достигнат импозантни и величествени димензии.

Римјаните се оние кои што ги донеле костеновите дрвја од блискиот исток во Медитеранот, заради нивните плодови, но ширењето на костеновите шуми во Италија, на пример, датира од поблиското минато, поточно од 19 век. Повеќе од 100 години костените биле основна исхрана на широката популација, но после втората светска војна како да биле подзаборавени. Во денешно време одгледувањето на костени забележува подем и повеќе не се претставени како храна за сиромашните туку како доста баран деликатес. Во Македонија костеновите шуми се карактеристика на кичевско-бродскиот регион, особено Поречието (западна Македонија) каде што се наоѓаат големи пространства на костенова шума. Во овој регион шумите се наоѓаат подалеку од значајни патишта и индустриски објекти со што се гарантира еколошки чиста и здрава средина, а со тоа и чист мед. Во лето овие шуми се опрашуваат од пчелите кои што собираат нектар од грозддестите цветови на костенот. Зависно од надморската висина, костеновите дрвја цветаат помеѓу јуни и јули. Расцветената костенова шума може да се забележи оддалеку иако цветовите не се многу убави туку долги цветоносни дршки со многу мали цветови лепливи на допир и изобилуваат со нектар и полен. Костеновите цветови многу ги привлекуваат пчелите и тие се многу возбудени и дури агресивни околу кошницата. Секој ден неуморно работат собирајќи нектар дури и откако ќе зајди сонцето .

Костеновиот мед има голема содржина на фруктоза и му е потребно многу време да кристализира. Има темна боја, која може да биде од кафеава до црна и силен, интензивен мирис, малку танински и дрвенаст кој потекнува од танините на дрвото кои што можат да се најдат и во медот. Зрнца полен исто така можат да се најдат во костеновиот мед. Вкусот е особен, не многу сладок и со горчлив финиш, кој е ценет од оние кои не сакаат многу слатка храна. Медот е совршен за дегустација чист, но и комбиниран со зреени сирења и меса со силен вкус, на тој начин создавајќи уникатни и вкусни комбинации.

Прилог 2. Листа за оценување на медот

Лист за оценување

Мед 1.
- Ми се допаѓа
- Не сум сигурен
- Не ми се допаѓа

Ми се допаѓа бидејќи.....
Не ми се допаѓа бидејќи.....

Мед 2.
- Ми се допаѓа
- Не сум сигурен
- Не ми се допаѓа

Ми се допаѓа бидејќи.....
Не ми се допаѓа бидејќи.....

Мед 3.
- Ми се допаѓа
- Не сум сигурен
- Не ми се допаѓа

Ми се допаѓа бидејќи.....
Не ми се допаѓа бидејќи.....

Прилог 3.Лист за сумирање на резултатите

Лист за сумирање на резултатите

	Вкупен број на поени	Класификација (на база на резултатите)
Мед бр.1		
Мед бр.2		
Мед бр.3		

Забелешка:
На детскиот лист за оценување, бодовите се претставени со пчели (и нивните изрази):
- „Ми се допаѓа“ (9 поени)
- „Не сум сигурен“ (6 поени)
- „Не ми се допаѓа“ (4 поени)

Доделување на броеви на медот што се вкуси:
Бр. 1
Багремов мед
Бр. 2
Шумски мед
Бр. 3
Костенов мед

6.2. Проект *Училишни градини*

Училница на отворено за одгледување, учење и дегустација на производите на земјата.

Цели
Да се креираат градини за едукација за храна во училиштата:
- Воведување на мултидисциплинарна едукација за храна;
- Едукација на децата за храната и животната средина:
- Да учат за сортите и биодиверзитетот, за сезоните и природните циклуси, за еколошките методи на одгледување кои ја почитуваат природата, како и за соработката и развојот на дијалектиката;
- Да им се помогне да станат свесни за сопствените активности и избори.
- Планирање на едукацијата за храна и животна средина заедно со наставниците:
- Стекнување на индуктивна методологија и вклученост и активен пристап за водење на часот (заснован на искуство и работа);
- Читање на реалноста како феномен кој е перцепиран преку сетилата, разбирајќи го нивното функционирање и градење на речникот за вкусовите;
- Свест дека храната не е само за исхрана, но исто така е и култура;
- Свест за локалните области, нивните производи, нивните рецепти и нивните „актери“ (занаетчии, производители, готвачи) и креирање на бројни врски меѓу нив;
- Стекнување на прнципи за еколошко одгледување на храната.

Формирајте заедница за едукација, за поттикнување на размена на знаења со локалната заедница (родители, баби и дедовци, експерти, градинари, производители, волонтери итн.)
Вкулучете се и градете ја заедно глобалната мрежа на училишни градини.

Учесници:
- Деца на предшколска возраст, деца од основно училиште и средношколци;
- Воспитувачи од градинките, наставници од основните и средните училишта;
- Родители и локалните заедници.

Опис на активностите

Времетраење: три училишни години:

- Подгответе меморандум за разбирање помеѓу субјектите кои се вклучени: училиштата, *Слоу Фуд* конвивиумите, локалните власти (општините, регионални власти, итн) и било кои други јавни или приватни субјекти кои можат да ви помогнат да ги направите вистинските услови за развојот на проектот (финансирање, обезбедување на земјиште, семиња, алатки, итн);
- Подгответе ја и креирајте ја *Училишната градина*: училиштето се грижи за подигнувањето на градината и организирањето на едукативната програма, во соработка со локалниот *Слоу Фуд* конвивиум и експертите за градини;
- Обука за наставниците: *Слоу Фуд* едукаторите ќе ја водат обуката во текот на овие три години:
    - Прва година: одгледување (производство) на храната и едукација на сетилата;
    - Втора година: едукација за храната и животната средина;
    - Трета година: локална гастрономска култура и историја.
- Организирајте состаноци со родителите, за да ја споделите програмата за едукација со нив и да ги охрабрите и тие да учествуваат;
- Правете активности и настани со учениците поврзани со животната средина, едукација за храната и вкусовите во училницата, градината или на јавен плоштад. На пример: ужинки, пазари, сеидби, дегустации, тури на фарми, еко-музеи, занаетчиски музеи, ботанички градини, едукативни фарми, гостилници итн.

Поставување:
- Училница за обука на наставниците со подвижни маси и столчиња;
- Училница за едукативни работилници за учениците со подвижни маси и столчиња;
- Училишна зеленчукова градина за храна за практични активности;
- Училишна менза.

Материјали:
- Опрема за планирање (постери) и подигнување на градината (гумени чизми, ракавици, лопати, мотики, гребла и вили со соодветна големина за децата, семиња, огради со жици, кофи и црева за наводнување, итн.);
- Китови за дегустации и работилници;
- Опрема за обука на наставниците (табли, проектор, компјутер, итн.).

Координатори:
- Едукатори со вештини за градинарство; сензорна и едукација за храна, екологија, гастрономска култура и историја, техники и модели за планирање на едукацијата, методологии и техники на активни и учество со управување на училницата;
- Експерти за градини кои можат да го пренесат знаењето поврзано со материјалната и социјалната култура;
- Координатори на *Слоу Фуд* со организациски и комуникациски вештини и знаење за локалната култура.

6.3. Работилница за колач од рогач

Цели:
- Да се пренесе вредноста на бавноста преку внимателна работа за начинот на правење на брашно од рогач;
- Да се запознае потеклото, хранливата вредност и биолошкиот циклус на растението рогач;
- Да се учи преку работа, бидејќи искуството од прва рака преку правење на брашното и правење на колачот го втемелува учењето и го зголемува уживањето во учеството и работата во текот на работилницата;
- Инспирирајте ја љубопитноста кај учесниците за добра чиста и правична храна преку примерот на состојка со висока нутритивна вредност.

Учесници
Деца на возраст од шест до 10 години.

Опис на активностите
Работилницата е поделена на четири дела.
Групна дискусија за вредноста на растението рогач и ризикот од негово исчезнување (времетраење 30 мин.);

За време на првата активност, децата го прават брашното од рогач (времетраење еден час):

- Запознавање со изгледот и структурата на плодот од рогач;
- Отворање на плодот и одделување на семките кои ќе се користат за брашно;
- Толчење на семките и просејување на брашното *(Прилоѓ 2);*
- Зачувување на семки и плод за понатамошни активности или презентација на родителите.

Подготовка на колачот од рогач во кој има намалена содржина на пченично брашно (времетраење 40 мин):

- Разделување на учесниците во групи од по четири деца за да можат сите да учествуваат во мешањето на тестото и подготовката на останатите состојки потребни за колачот, притоа следејќи го рецептот напишан на постер *(Прилоѓ 3);*
- Секое дете има капа и престилка;
- За време на печењето преуредете го распоредот на масите во просторијата и започнете групна дискусија за досегашното искуство;
- Дегустација на колачот со другите класови и наставниците од училиштето.

Забележување на активностите (времетраење еден час):

- Цртање на сите фази на активностите, од растението се до крајната дегустација на готовиот производ;
- Препишување на рецептот кој потоа може да се сподели со семејството.

Поставување:

- Прв дел: столици поставени во форма на потковица за време на групната дискусија;
- Втор дел: маси поставени во круг, децата се менуваат за користење на ситата (едно сито на три деца);
- Трет дел: поделени на групи од по четири, децата седат околу масите со капи и престилки;
- Четврт дел: маси поставени во форма на потковица за да можат децата да го запишат рецептот и да ги нацртаат **искуствата** (за помала возраст може само да се исечат и залепат готови сликички за процесот или веќе нацртани форми, тие да ги обојат).

Материјали

Плодови од рогач и предавање за истите кое ја опфаќа биологијата и распространетоста на растението *(Прилоѓ 1)*, ножеви, сита, длабоки садови, останати производи потребни за рецептот, тава за печење, рерна, капи, престилки, вежбанки, боички, моливи, пенкала.

Координатори

Еден едукатор за 12 деца, со искуство за правење на брашно (претходно извежбана постапка), правење колачи и водење на дискусија со деца.

Прилог 1. Потекло и вредност на рогачот

Опис и потекло

Рогач е самостоечко дрво или грмушка од семената легуминоза (Leguminosae), која расте во шуми и карпести места. Успева во топла медитеранска клима, не поднесува голема количина на вода. Познат како дрво со бавен раст и долговечност, се сочувува повеќе од 200 години. Дрвото има широка крошна, до 15 метри, а плодот е долг 20 см, со зелена боја која по зреење поминува во темно кафеава. Мешунката зреее на крајот на летото.

Името рогач доаѓа од грчкиот збор koras, што значи рог, поради обликот на мешунката, и се користи во исхраната на човекот повеќе од 4000 години. Потекнува од источниот Медитеран (Сирија и Палестина), но рогачот сега се одгледува низ целиот свет.

Во Стариот Египет, рогачот бил користен како засладувач, а денес се користи како замена за кафе какао, згуснувач, како додаток за полнење на колачи. Сокот од рогач се пие во времето на Рамазан, а во Кипар и Малта се подготвува сируп како лек против кашлица и суво грло.

Египќаните ги користеле лепливите состојки на рогачот во мумификација, а во гробниците исто така нашле мешунки и семиња. Римјаните ги јаделе мешунките зелени и свежи за нивната природна сладост. Арапите го засадиле во Северна Африка и Шпанија заедно со лимонот и маслинката. Шпанците го одвеле во Мексико и Јужна Америка, а Британците во Јужна Африка, Индија и Австралија. Рогачот брзо се проширил, бидејќи лесно расте, а не бара многу внимание, но носи многу плодови.

Според библиската приказна, Свети Јован Крстител преживеал во пустината благодарејќи на рогачот, а оттука и германското име Johannisbrot (леб на Јован).

Се споменува во белешките на грчкиот Теофратус, во кој се вели дека од неговите современици бил наречен "египетско смоковно дрво".

Во античките времиња, семето на рогачот служело како единица за мерење на тежината на златото.

Семето од рогачот, без оглед на големината и условите за складирање, секогаш има еднаква тежина од 0,18 грама. Едно семе = 1 карат (зрно рогачот =грчки keration). И денес името се уште се користи денес за 0,18 гр. злато

Старите Грци, воспоставувајќи трговски упоришта на Јадранското Море, го донеле векови пред Христа, во овие региони.

Најголеми производители во светот се Шпанија, Грција, Кипар, Турција, Италија, Алжир и Тунис.

Енергетска и нутритивна вредност

Енергетската вредност на 100 g на мелен рогач е 222 kcal / 929 kJ. Од тоа тој содржи 4.62% протеини, 89% јаглехидрати и 0,65% масти.

Од минерали во значителни количини содржи: калциум 348 mg, железо 3 mg, магнезиум 54 mg , фосфор 79 mg, цинк 0.92 mg, бакар 0.6 mg, манган 0,5 mg, и селен 5, 3 mcg .

Од витамини рогачот содржи: тиамин 0.05 mg, рибофлавин 0.46 mg, ниацин 2 mg, витамин Б6 0.36 mg, фолна киселина 29 mg и витамин Е 0.63 mg.

Рогачот, исто така, содржи значителни количини на влакна 40 g на 100 g мелен рогач.

Лековитост

Она што рогачот го прави посебен е тоа што тој е сличен на чоколадо, но е поздрав и често наместо чоколадо се додава во различни десерти. Да го спомениме само фактот дека рогачот е природно сладок.

Рогачот е исклучително корисен за дигестивниот систем. Ефикасно ублажува дијареа кај доенчиња и деца, бидејќи ја подобрува апсорпцијата на вода. За да се ублажат симптомите се препорачува 2 лажици прав да се додаде на овошно пире, а подеднакво ефикасен е и за возрасните.

Рогачот помага во намалување на холестеролот. Во една студија спроведена во Потсдам, Германија, во 2002 година, утврдено е дека влакната од рогач може да го намали ЛДЛ (лош) холестеролот за период од шест недели. Втората студија објавена во изданието на „Plant Foods for Human Nutrition" од јануари 2010 година, спореди две групи луѓе со покачен холестерол. Едни земале плацебо таблета, (лекарство што не содржи никакви лековити својства, а му се препишува на пациентот поради психолошко дејство), а на дугите околу 4 грама влакна од рогач неколку пати на ден. На крајот од четири недели, групата кои јаделе влакна од рогач имале пониска вкупната содржина на липопротеини и ЛДЛ.

Во прилог на овие предности, исто така, се покажало дека рогачот има извонредни цитотоксични својства. Во студијата објавена во март во журналот „Plant Foods for Human Nutrition" брашно од рогачеви никулци покажа посебен ефект при лекување на рак на матката, треба да се напомене дека истражувањата се на почеток и дека тие треба да бидат потврдени од страна на понатамошни студии.

Консумирањето на рогач помага при искашлување, особено олеснувајќи ги овие проблеми на пушачите. Содржи активни супстанции кои се ефикасни против астма и во случаи кога астмата ја предизвикува алергија. Една од предностите на рогачот е што не содржи кофеин, така што е погодна за луѓе со висок крвен притисок.

Танините во рогачот содржат гална киселина, која е позната по антиалергиски и антибактериски својства. Благодарение на одличниот сооднос на калциум и фосфор, може да придонесе за ублажување на симптомите или намалување на ризикот од остеопороза, а покрај тоа, добар е за непцата, забите и коските.

Купување и чување

Рогач можете слободно да соберете како мешунка бидејќи расте кај нас, кои потоа може да се чуваат на суво и темно место и повеќе од дванаесет месеци. Семето од рогач може да се купи спакувано во целофански врекички и да се складира до датумот наведен на пакувањето. Брашно од рогач или мелен рогач исто така може да се најде во продажба, како и сируп. Треба да се чува на суво место до истекот на периодот на важење наведен во декларацијата за пакување.

Прилог 2. Добивање и примена на брашното од рогач

Процес на обработка

Рогачот обично се обработува во земјата на потекло. Плодовите се сушат, се мијат со вода и се пребаруваат за да се оддели семето од мешунката. Потоа, со обработка на семето, лепливата маса се користи за желатинизација или како емулгатор во прехрамбената индустрија, а мешунките се преработуваат во брашно. Мешунката се потпекува, а потоа добро се ситни во форма на прав.

Употреба на рогачот во прехрамбената индустрија и во домаќинството

Брашното од рогач се користи во прехрамбената индустрија како стабилизатор и средство за потемнување. Често се користи како замена за какао и кафе. Од фино брашно може да се направат вкусни и здрави топли пијалаци или може да се даде убав арома на разни пудинзи и колачи.

Прилог 3. Рецепти со рогач

Џем од смокви со мелен рогач
Состојки:
- 1 кг. смокви,
- 350 g шеќер,
- 50 g мелен рогач,
- 300 g сливи,
- 1 помал лимон,
- 300 ml вода.

Подготовка:
Измијте смокви и сливи и исечете ги на половина, ставете ги во сад за варење, а потоа сипете вода и варете со додавање на сок од лимон, околу 30 минути. Иситнете ги варените смокви и сливи и поврзете со шеќерот и мелениот рогач. Продолжете го варењето на оваа смеса со повремено мешање за околу 45 минути и евентуално до 20 минути подолго, ако сакате џемот да биде густ.

Колач со јаболка

Состојки
за тесто:
- 4 јаболка,
- шоља масло,
- шоља шеќер,
- шоља брашно,
- шоља рогач,
- шоља млеко,
- 4 јајца,
- половина кесичка цимет,
- 2 лажици какао,
- шака ореви,
- 2 кесички ванилин шеќер,
- 1 прашок за пециво,
- малку каранфилче,
- 50 гр суво грозје

За сируп:
- мала шоља шеќер,
- мала шоља вода,
- малку рум

За глазура
- 100 грама чоколада за готвење,
- 50 мл павлака за готвење,
- 2 лажици масло,
- 2 лажици шеќер во прав

Подготовка:
Јаболката да се излупат и изрендаат на крупно, додадете ги сите состојки, нема потреба да се миксира, помешајте рачно. Поставете хартија во тепсијата за печење, ставете ја смесата и печете на 200°C околу 20 минути. Потоа целосно да се олади печениот колач и прелијте го со сирупот.

Чоколадото се топи и се додава масло и павлака за готвење, се меша масата да се изедначи, а потоа се прелива колачот кој однапред е исечен за да навлезе и во неговата внатрешност.

6.4 Пренесување на знаењето и техниките од предците

Македонска традиционална гастрономска култура

Цели:
- Да се потенцира важноста на македонската традиционална гастрономска култура и нејзиниот развој;
- Да се промовира традиционалното знаење поврзано со одгледувањето на житарките, мелењето на брашно и подготовката на јуфки, како и нивната употреба во кујната;
- Да се инспирираат учесниците да бидат љубопитни во врска со традиционалната македонска кујна и нејзината историја;
- Да се зајакне врската на децата со нивниот културен идентитет.

Учесници:
Деца од училишна возраст помеѓу 7 и 11 години.
Бројот на децата зависи од големината на работилницата. Бројот на координатори даден подолу соодветствува на работилница со максимум 10 -15 деца.

Опис на активностите
Активностите би започнале со презентација за културниот состав на населението во Македонија, како и распределбата на населението во регионите од дамнина до денес, миграција село – град, како и обичаите, главната исхрана и културата на населението во Македонија поделено по региони истакнување на сè она што е значајно за секој регион.
Охрабрете ги децата да разговараат и да го изнесат нивното знаење за потеклото на нивните семејства. Да ги прокоментираат традиционалните рецепти кои се приготвуваат во нивниот дом.
Децата би научиле како се одгледуваат житните култури, како се произведува брашното, а потоа се разгледува и рецептот за јуфки *(Прилог 1).*

Се собираат околу една голема маса. Координаторот започнува со приготвување на тестото за јуфки *(Прилог 2)*.
Потоа со подготвените јуфки или суви јуфки, се подготвуваат едноставни рецепти *(Прилог 3)*.
Пред завршувањето на работилницата, се одбира некој доброволец од учениците за да ги произнесе заклучоците од работилницата.

Поставување
Активностите се одвиваат во училница. Потребно е во близина да има вода, како и довод на електрична енергија и шпорет.
Столиците се поставуваат во полукруг, а масите се поставуваат така што ќе формираат една голема и долга маса. Мора да има доволно место за сите ученици заедно со координаторот да можат да стојат околу масата. На средината на масата се поставуваат сите материјали потребни за работилницата.

Потребни материјали и алатки
Алатки:
- шпорет
- тава за печење
- сукала
- мрежа за сушење
- крпи за сушење
- капи и престилки за сите учесници во работилницата
- чинии за сервирање на готовиот производ.

Печатени материјали:
- листа со задачи и листа за забелешки,
- материјал за едукација кој ќе се распредели помеѓу учениците и ќе ги информира за житните растенија, брашната, рецептот за подготовка на јуфки и рецепти кои вклучуваат јуфки.

Координатори
Профил на кадарот: тројца координатори коишто сакаат да работат со деца и кои поседуваат готвачки вештини:
- еден координатор
- еден или двајца готвачи
- еден или двајца асистенти.

Подготовка на активностите и планирање

Доколку активностите се организираат во училиште

Испратете посмо до училиштето за да се договори термин за работилницата, да се информираат наставниците во врска со работилницата, како и да се побара нивна поддршка.

Најмалку една недела пред работилницата:

- Потврдете го денот и времето на работилницата како и бројот на деца во училиштето;
- Да се потврди учеството на координаторите;
- Побарајте од одговорните во училштето, на децата да им достават писма во кои се бара тие да обезбедат некој традиционален рецепт од нивните семјства. Рецептите треба да се донесат на првата лекција. Децата треба да ги прашаат членовите во семејството дали знаат некој рецепт за подготовка на јуфки или рецепт кој вклучува јуфки. Исто така треба да ги прашаат своите баби и дедовци за некоја храна што најмногу ја јаделе кога биле деца.

Ден претходно:

- соберете ги состојките и приборот на едно место,
- испечатете го потребниот материјал за работилницата.

На денот на работилницата:

- координаторите треба да се на местото на работилницата најмалку 45 минути порано.

Прилог 1. Традиција на јуфките

Традиција на подготовка на јуфки

Јуфките и Тараната се традиционални тестенини познати уште од дамнина, кои се подготвуваат во регионот на Дебар и Центар Жупа.

Основната храна на популацијата од овој регион традиционално била леб и многу различни јадења направени со тестенини. До средината на 20 век лебот и тестенините се подготвувале од пченкарно брашно. Р`жаното брашно повремено се мешало со пченкарното, додека со пченично брашно, лебот и тестенините се подготвувале само за одредени прослави и празници.

Во минатото сите жени од селата, секое лето подготвувале Јуфки, додека времето беше уште доволно топло за сушење.

Жителите кои сé уште живеат во овој регион ги произведуваат овие тестенини на традиционален начин, користејќи и традиционални алатки за подготовка.

Јајцата, млекото и водата се мешаат заедно и по добро мешање се додава брашното. Оваа мешавина се меси околу еден час или додека тестото не стане жолта.

Тестото што се добива се дели на топчиња. Топките се расукуваат со „оклај“ (сукало) и се месат на „танур“ (кружна даска за месење). Тестото се расукува и се „дипли“ во слоеви, кои се сушат околу еден час. Кога слоевите се добро исушени, тие се пресекуваат на помали ленти кои се редат на платно за дополнително сушење на топлото летно сонце за 3 до 4 дена. Кога Јуфките се добро исушени, тие се пакуваат во платнени вреќи и добро се чуваат на темни суви места.

Јуфките биле дел од различни јадења во студените зимски утра, а нивниот мирис бил потсетник на летото. Всушност, во оваа област најголем дел од популацијата што сé уште живее во овие високи планински области добро ги чува традиционалните рецепти кои вклучуваат Јуфки.

Едно од многуте јадења што се подготвуваат е и Џуфки со пилешко месо. Најпрво Јуфките се варат, а потоа заедно со добро вареното пилешко месо се стават во рерната за понатамошно печење. Ова е едно од главните јадења што луѓето од селото Коџазик се уште се подготвуваат како главно јадење.

Друг начин на консумирање на Јуфки: потребното количество на Јуфки, се става во тенџере со врела вода и сол, се варат и потоа се префрлаат во сад, каде се преливаат со топена кравја маст и малку пипер.

Овчото сирење кое се произведува на околните бачила исто така добар додаток на варените Јуфки.

Јуфките секогаш биле лесен оброк за подготовка и биле резервен ручек за ненајавени гости.

Прилог 2.Подготовка на јувки

Подготовка на јувки

Потребни состојки:
- 1кг брашно
- 5 јајца
- 200мл млеко
- 1/2 лажичка сол

Подготовка:
Од наведените состојки се замесува тесто. Добро измесеното тесто се дели на парчиња и се обликуваат топчиња. Од нив со сукало се развлекуваат кори во што потенки кори, кои се преклопуваат „диплат“ и постојано се посипуваат со брашно.

Расуканите кори се сечат на ленти и се редат на големи чаршафи на место каде што има провев и висока температура за да се исушат. Кога ќе се исушат (самите да почнат да пукаат), се собираат во платнени или хартиени вреќички и се складираат на суво и темно место.

Прилог 3. Рецепт со јуфки

Јуфки со сирење потпечени во рерна

Состојки:
- 300 гр. Јуфки
- 200 гр. Бело сирење
- 1,5л литри врела вода
- 5 лажици масло за јадење
- сол

Начин на подготовка:
Една половина од јуфките се реди во подлабока подмачкана тава од рерна.
Јуфките се попрскуваат со масло за јадење.
Сирењето се ситни на мали парчиња или крупно се ренда и половина од количината се става врз јуфките.
Постапката се повторува со другата половина од јуфки и сирење.
Во загреана рерна на 200°C јуфките кратко се потпечуваат.
Водата со сол се зоврива и со истата се полеваат јуфките.
Се пече околу 30 минути на 200°C.
Послужете ги потпечените јуфки топли.

6.5. Мистериозен омлет и други рецепти

Донесете ја градината на маса.

Природно е кај децата да уживаат во јадењето на она што самите го одгледале и за кое се грижеле во градината. Ова може да се искористи за да се промовира разновидна и здрава исхрана, која што вклучува повторно откривање на локалните сорти на зеленчук, како и традиционални рецепти со нив.

Цели:
- Да се промовира љубопитен став кон храната преку тренинг на сетилата;
- Да се разбере поврзаноста помеѓу храната, природата, здравјето и културата;
- Да се запознаат и промовираат традиционални производи со посебен акцент на локалната гастрономска култура;
- Да се воспостави начин на пренесување на стекнатите знаења од постарите на помладите генерации;
- Да се развиваат вештини и техники за учење преку истражување и практична работа.

Учесници
Деца од сите возрасти.

Опис на активностите

Примери за активности кои ќе се одржуваат во текот на целата училишна година:

Колачиња и медењаци – Декември

Децата, поделени во групи, подготвуваат колачиња користејќи рецепти кои ги зеле од своите баби или мајки.

Децата, родителите и наставниците можат заедно да ги дегустираат колачињата.

Леб со тревки и зачини – Февруари

Децата собираат рузмарин и други зачини од градината (или користат суви од претходната година) и заедно прават тесто и печат леб со тревки и зачини, кој што ќе го јадат за време на ужината.

Мистериозен омлет - Мај

Оваа активност треба да се започне со читање на примамлива и „ароматична“ приказна. Потоа наставниците ќе ги поделат децата во групи (три или повеќе) секоја група ќе одбере зеленчук кој што ќе го стави во омлетот, притоа не кажувајќи им на останатите тимови што имаат избрано. На пример, еден тим може да прави омлет со ароматични тревки (нане, босилек, оригано, мајоран и жалфија) и млад кромид, додека другите можат да користат тиквички или блитва.

За време на ручекот, секое дете добива чинија со три (или онолку колку што има тимови) парчиња омлет, по едно од секој вид. Потоа од децата се бара да ги погодат состојките. Традиционални рецепти од бабите на децата можат да бидат искористени за подготовка на различни омлети.

Пица за сите – Јуни

Децата подготвуваат пица со домати и моцарела за да им ја послужат на своите соученици за време на ручекот.

Почнуваат со берење на домати, свеж босилек и оригано од градината. Со помош на готвачот од училишната кујна, децата го подготвуваат тестото и додека тоа стасува, ги сечкаат доматите и моцарелата и ситно го сечкаат босилекот и ориганото. Кога тестото ќе стаса, ги подготвуваат и ги печат пиците. За време на ручекот им служат пица на своите соученици.

После работилницата секое дете добива диплома за „експерт готвач“.

Брускети со домати – пазар за крај на учебната година – Јуни

За време на пазарот за крај на учебната година, кога зеленчукот од градината им се продава на родителите, сите можат да бидат послужени со ужина направена од леб и домати од градината. Децата му помагаат на готвачот за подготовка на брускетите, сечејќи ги доматите, премачкувајќи го лебот со масло и редејќи ги круговите домат врз лебот. Ваквата ужина може да им помогне на семејствата на децата да видат која е разликата помеѓу зрел домат од градина и оние купени од супермаркет.

Важно е работилниците да се организираат многу внимателно. Додека персоналот во кујната, готвачот и нутриционистот помагаат со рецептите: одредување на состојките, количини, време на готвење, потребен прибор и слично, наставниците треба да се посветат на времетраењето и да ги организираат групите со деца на таков начин што сите различни групи со деца од различна возраст ќе се стекнат со максимално можно искуство од настанот.

Поставување

Треба да се располага со комплетно опремена кујна каде што децата ќе можат да се приклучат во подготвувањето. Треба да се има и поставена училница со маси и столчиња каде што учесниците ќе можат да ги вкусат производите, како и површина каде што ќе се припремаат производите.

Материјали:

- Кујна опремена со рерна, садови за мешање, штици за сечење, садови за печење итн;
- Престилки за децата (можат децата да си носат од дома). Тие се важни бидејќи нивното ставање е на некој начин е ритуал кој го означува моментот кога готвењето ќе започне, исто како кај вистинските готвачи во ресторанте;
- Картички, хартија и пенкала за собирање и запишување на рецептите.

Координатори

Наставници, искусен градинар, готвачот од училишната менза, нутриционист, родителите и бабите и дедовците на децата.

Дополнителни информации

Рецептите кои се собрани во училиштето се вистинска ризница од традиционално знаење и даваат поглед во секоја различна култура.

Тие можат да послужат како почетна точка за понатамошна дискусија со децата.

Со најмладите, може да се истражува за разликите и сличностите помеѓу културите (концепти како мултикултурализам) додека со другите деца можат да се потенцираат разликите и сличностите помеѓу популациите, анализирајќи култури, пејзажи, житни култури, миграции и културни крстоцници.

Секое училиште може да дизајнира сличен проект, одбирајќи рецепти од традицијата и културата на децата кои учествуваат.

6.6 Истражувачи на храната

Цели:

- Да се проучува одредена храна и нејзината поврзаност со регионот од каде потекнува;
- Да се открие биодиверзитетот на одредени региони;
- Да се развиваат вештини за меморирање;
- Да се поттикнува љубопитноста кон храната;
- Да се зголемува интересот за соработка и активното учество во работилниците.

Учесници

Деца на возраст од 6 до 10 години. Максималниот број на учесници е определен од расположливиот простор и бројот на персонал. Мора да има доволно деца за најмалку два тимови.

Опис на активностите

Активностите се поделени во четири посебни фази:

Добредојде

Се примаат учесниците и им се доставува говорен водич кон различните активности. *(Прилог 1).*

Потоа учесниците се делат во два тимови (леб и чоколадо наспроти сирење и мед).

Меморија

Првата игра ја тестира меморијата и користи 12 пара на кутии кои ја содржат истата храна, поспецифично три типа на леб, три типа на мед, три типа на чоколадо и три типа на сирење.

Под секој капак на кутиите има краток текст кој ја претставува врската помеѓу одредена храна и место *(Прилог 2).*

Тотеми

Втората и последната игра вклучуваат квизови *(Прилог 3).* Секој тим мора да реши два прашалници, кои што одговараат на два тотеми (тотемите на чоколадо и леб за еден тим и сирење и мед за другиот тим).

Тотемите имаат различни бои и карактеристични слики *(Прилог 4).*

Ужина/Сертификат

Крајната фаза на работилницата вклучува ужина (леб, сирење, чоколадо и мед) како и врачување на сертификат.

Поставување

Голема просторија која може да се подели на четири дела, секој посветен на различна активност.

Материјали

Четирите дела треба да се обележани колку што може повеќе, како на пример со големи самолепливи стрелки на подот од влезот до делот за пречек, од делот за пречек до делот за играта меморија, од играта меморија до тотемите, и од тотемите до ужината; или четири круга на подот околу четирите тотеми; или преграден ѕид за да се оддели последниот дел со ужината.

За фазата на прием:

- Голем компас и голема лажица;
- Знаци со клучни зборови (можат да се прикачат на ѕидот или да бидат обесени од таванот со помош на конец): ЗЕМЈА – ТРАДИЦИЈА – ОВДЕ – ОНДЕ – ХРАНА - РАСТЕНИЈА – ЖИВОТНИ – ЉУБОПИТНОСТ – ТРПЕЛИВОСТ – МЕСТО.

За играта меморија:

- 24 кутии;
- Три типа на мед во тегла (ливадски, шумски и костенов);
- Три типа на чоколадо (темно, млечно и бело);
- Три типа на леб (бел, интегрален и лебни стапчиња);

- Три типа на сирење (бело сирење, кашкавал и биено сирење);
- Самолепливи броеви (еден до 24) залепени на подот така што кога ќе се тргнат кутиите (кога ќе се најдат паровите) ќе можат да се гледаат броевите;
- Големи прашалници (за да се означи делот каде што ќе се одржи играта со прашања).

За играта со тотеми
- Четири тридимензионални тотеми прекриени со слики и прашања.

За ужина:
- Ужина направена од комбинации на храна (леб и мед, леб и чоколадо, леб и сирење, сирење и мед);
- Хартиени салфетки, биоразградливи чаши и чинии;
- Маси и столици;
- Сертификати „Истражувач на храна“;
- Голема карта на светот или на Македонија, обесена на ѕидот, симболизирајќи ја отвореноста кон другите места и храната.

Координатори:
Четворица (за 10 деца)
- Еден кој е добар за да ги занимава децата и да кажува приказни;
- Двајца за да ги надгледуваат двата тима за време на активностите и да се погрижат за тоа сите да бидат вклучени во активностите;
- Еден за припрема на храната во кујната.

Прилог 1

Приказната

Добро дојдовте момчиња и девојчиња.

Во оваа работилница ќе откриете една тајна и ќе учествувате во една мала авантура, во едно мало патување. Но пред да започнеме, има нешто што треба да ви го кажам...

Низ светот постојат некои мали и многу посебни истражувачи.

Тие се *Истражувачи на храна*. Тие се многу блиски едни со други, разменуваат новости и рецепти, имаат симбол, мото и мисија и сега ќе ви ги кажам нивните тајни!

Тие се група која што сака храна, љубопитни се, со желба за авантура, но исто така и досетливи. Тие се доста сериозни и совесни, но исто така и доста интересни и создаваат нови пријателства каде и да одат.

Нивниот симбол е голема лажица со компас во неа. Нивното мото е „ова овде и она онде“ што звучи мистериозно, но значи дека она што расте и го јадеме на едно место не е исто со она што расте и се јаде на друго место. Нивниот бескраен поход, нивната мисија, е да се истражи целата храна во сите земји на светот.

Дали сте слушнале за нив?

Тие се насекаде околу нас. Секоја земја дава нешто за јадење. Секое место има посебна клима и посебни животни и растенија, приказна, традиција, специфични навики. Затоа не постои само едно сирење, туку илјадници различни видови на сирења, не постои само еден леб туку илјадници различни видови на леб!

Истражувачите на храна патуваат по целиот свет за да ги најдат овие посебни видови на храна коишто зад себе имаат уште поспецијална приказна.

Затоа денес ние ќе одиме со нив на четири патувања, за да пронајдеме четири добри работи на четири различни места и ако сме доволно паметни да ги најдеме, можеби и ние ќе можеме да им се приклучиме во нивниот клуб и да учествуваме во други мисии и нови откритија.

Затоа сега мора да се поделиме во два тима: првиот тим ќе отпатува за Еквадор, потоа на патот за дома ќе застанат во Пелагонија, за да разговараат со огнот. Вториот тим ќе поминат низ Малешевските планини за да го пронајде специјалното течно злато и ќе се качуваат на планината Бистра да поразговараат со некои посебни овци.

Но претходно мора да положите еден тест: Не е лесно да се стане *Истражувач на храна*!

Прилог 2

Текст во кутијата

Мед 1

Медот го произведуваат пчелите користејќи го нектарот од цветовите или меденатa роса која ја прават инсектите кои се хранат со сокот од дрвјата.

Мед 2
Медот има различен вкус и изглед кој што зависи од тоа кои цвеќиња и растенија пчелите ги наоѓаат во природата. Доколку пчелата зема нектар од многу различни цветови, тогаш тој мед се нарекува само „мед“, „мед од различни цветови“ или „ливадски мед“

Мед 3
Медот се нарекува според името на растението од кое пчелите го собрале нектарот (како костенов мед, багремов мед, шумски мед). Секое место има посебни растенија така што секое место има свој вид на мед.

Млечно чоколадо
Млечното чоколадо беше измислено во Швајцарија во 19 век. Претходно чоколадото беше горчливо.

Темно чоколадо
Чоколадото се прави и во Македонија, од какаото донесено од Еквадор, патувајќи долг пат.

Бело чоколадо
Чоколадото се прави од зрната какао. Постојат повеќе од 3 000 сорти на какао, но сите можат да се поделат во три големи фамилии (Криоло, Форастеро и Тринитарио)

Сирење 1
Во Македонија, млекото се произведува воглавно од крави, овци, кози и биволици. Различни животни се својствени за различни региони, па затоа различните места имаат различни млека и од таму и различни сирења.

Сирење 2
Сирењата најчесто се нарекуваат според регионите каде што се произведуваат. На пример: *Галички кашкавал, Мариовско биело сирење, Беровско бело сирење.*

Сирење 3
На некои фарми, сирењето сè уште се произведува од сурово млеко, со што се зачувуваат неговите карактеристични квалитети. Во големите млекари, млекото се третира со топлина (пастеризира, стерилизира) за да трае подолго.

Интегрален леб
Интегралниот леб се прави од помалку преработено брашно кое потекнува од цели зрна и содржи повеќе протеини, минерали и витамини.

Бел леб
Многу различни лебови се произведуваат низ целиот свет, некои се киснати некои не, направени во различни интересни форми но и обични векни, големи и мали.

Лебни стапчиња
Лебот може да се произведува од многу различни житарици. Затоа луѓето го прават од оние житарици што најмногу успеваат во нивниот регион.

Прилог 3

Квиз - Прашалници

Чоколадо
1. Од каде оригинално потекнува какаото?
А Европа
Б Јужна Америка
В Африка

2. Колку плодови произведува едно какао дрво годишно?
А До 1 000
Б До 500
В До 30

3. Како се нарекува плодот од дрвото какао во кој што се наоѓаат зрната какао?
А Мешунка
Б Легуминоза
В Јатка

4. Одредени карактеристики го идентификуваат најдоброто чоколадо, односно сите наведени освен една! Можете ли да го пронајдете натрапникот?
А Доаѓа од една од најценетите фамилии на какао растенија.
Б Зрната не се влажни или мувлосани и немаат примено некоја лоша миризба.
В Треба да е проверено со тестови кои се прават во Швајцарија.
Г Да не е јадено од инсекти.
Д треба да е направено од големи зрн.

Мед
1. Каков е медот од багрем?
А Интензивен, скоро горчлив и многу темен по боја.
Б Многу чест на пазарот, со килибарна жолта боја и со невпечатлив вкус.
В Префинет, со многу деликатен мирис и бледа боја.

2. Колку долго живеат пчелите работнички за време на интензивното производство на мед?
А околу шест месеци
Б околу 50 денови
В околу една година

3 За да се произведе еден килограм мед потребни се многу летови од кошницата до цвеќињата и назад. Поточно колку летови?
А 60 000
Б 6 000
В 600

4. Колку цветови можат да посетат пчелите од една кошница во еден ден?
А До 15 000
Б До 225 000
В До милион

Сирење
1. Семејството Аме произведува овчко бело сирење на планината Бистра. Колку овци од расата праменка Шарпланинка мислите дека тие имаат?
А 13
Б 130
В 1 300

2. Колку млеко годишно произведува секоја овца од расата праменка Шарпланинка?
А 18 литри
Б 1 800 литри
В 80 литри

3. Што јадат овците праменка Шарпланинка?
А Свежа трева што ја наоѓаат додека слободно пасат во лето и во зима.
Б Храна припремена од фармерот со многу додадени витамини.
В Свежа трева на пасиштата во лето и сено во зима.

4. Кој вид на сирење се произведува од млекото на кравите во Мариово?
А Кашкавал
Б Бело сирење
В Биено сирење

Леб
1. Лебот се произведува од многу различни житарки. Еве некои од нив, но меѓу нив постои натрапник! Кое од наведените не припаѓа во групата на житарки?
Пченица Јачмен ‘Рж
Морков Овес Пченка Просо

2. Секој регион во Македонија има свој традиционални пециви. Обидете се да ги споите видовите на пециво со нивниот регион на потекло.

Ѓомлезе	Охрид
Пастрмајлија	Штип
Симит погача	Скопје
Паланечки симит	Крива Паланка
Наутлија	Кавадарци
Чурек	Валандово

*)при поставување на задачата, помешајте ги одделно зборовите од првата и втората колона бидејќи во табелата се подредени според прашањето (во табелата се претставени како решенија)

3. Една Симит погача нормално тежи 200 грама, но може да достигне и до:
А 3 килограми
Б 1 килограм
В 300 грама

4. Во просек, колку килограми леб консумираат Македонците по човек секоја година?
А 12
Б 72
В 98

Прилог 4

Слика и текст за секој од четирите тотеми

Чоколадо
Слики кои ќе послужат како позадини за прашалниците:
Слика од чоколадо, мапа на Еквадор, слика од амазонската шума (доловете го пејзажот користејќи некои карактеристични елементи како темно зелена боја, шумите и вулканите, пространствата со дрвја, земјените патишта и стрмни гребени како и милионите различни животни)
Текст: Национално какао од Еквадор
Ова какао е потомок директно од какаото на Маите. Ова деликатно и многу ценето растение расте во срцето на амазонската прашума и воглавно се одгледува од локалното население.

Мед
Слики кои ќе послужат како позадина за прашалникот:
Слика од мед, мапа на Малешевските планини, слика од планина (доловете го пејзажот користејќи некои карактеристични елементи: бела боја, стрмна падина, бидејќи за одење на планина е потребно да се качувате, илустрирајте едно стапало пред друго...).

Текст: Мед од планините
Тој мед е багремов мед, мед од различни цветови (ливадски мед) и медлика односно медена роса. Пчелите го собираат медот на 1200 метри надморска висина, каде што околината е сè уште недопрена и пчеларот ги преместува кошниците каде што има различни цветови во различен период од годината.

Сирење
Слики кои ќе послужат како позадина за прашалникот:
Слика од сирење, мапа од планината Бистра, слика од планински пасишта (доловете го пејзажот користејќи некои карактеристични елементи: бледа зелена боја, свежа трева, сино небо, облаци, стадо овци кое пасе распределено по пасиштето.

Текст: Галички кашкавал
Млекото од овците Шарпланинка (бели овци) најчесто се молзат рачно и се користи сурово за производство на кашкавалот.

Леб
Слики кои ќе послужат како позадина за прашалникот:
Слика од векна леб, мапа на Пелагонија (доловете го пејзажот користејќи некои карактеристични елементи: црвена боја која асоцира на жешка фурна, жито, штица за месење...)

Текст: Р`жан леб
Доста користен во минатото, малку подзаборавен во изминатиот период, за сега повторно да се врати на голема врата како вкусен специјалитет во различни форми.

6.7. Македонски биоми

Македонски биодиверзитет на храна и традиционални производи кои се во опасност од исчезнување

Цели
Македонија е мала земја во која географски се карактеризираат 8 региони и тоа источен, североисточен, пелагониски, полошки, скопски, југоисточен, југозападен и вардарски.
Учениците во оваа работилница ќе се запознаат со комплексноста и изобилието на традиционални македонски вкусови подзаборавени од денешницата, како и традиционални рецепти карактеристични за регионите од каде што потекнуваат.

Преку проучувањето на биомите, учениците ќе можат подобро да го разберат нивното опкружување, територијата на која што живеат, како и производството на храна низ историјата со која се карактеризира Македонија. Исто така ќе ги продлабочат своите знаења од историјата и географијата на Македонија, инспирирајќи ја нивната љубопитност во врска со навиките за храната како и традицијата која што се разликува во регионите на оваа мала, но земја со богата традиција.
Овие теми можат да се совладуваат на многу начини, вклучувајќи високо ниво на активност на учесниците и соработка.

Учесници
Ученици на возраст од 9 до 14 години.

Опис на активностите
Активностите се поделени во шест етапи.

Прва етапа (времетраење 1 час):
- Групна дискусија во врска со она што е веќе познато за земјата и нејзините биоми;
- Кратко објаснување за дефиницијата на биом, *Слоу Фуд Президиум и Арка на вкусови*;
- Кратко видео (или презентација) за Македонски биоми;
- Групна дискусија.

Втора етапа (времетраење 1 час):
- Влечење ждрепка за да се подели класот во шест групи. Еден биом доделен на секоја група;
- Секоја група ги дискутира можностите, и со помош на едукаторот, определува стратегија за презентирање на нивниот биом кон остатокот на групата: постер со цртежи и фотографии, PowerPoint презентација, слајдови со коментар, видео или краток нацртан стрип;
- Членовите на групата ќе му кажат на едукаторот што им е потребно за да ја изработат нивната презентација;
- Дома ќе бараат материјали и информации за биомот;
- Секоја група мора да направи и мала книга со рецепти за нивниот биом.

Трета етапа (времетраење 1 час):
- Одбирање на материјалите помеѓу она што е истражено од учениците и она што беше обезбедено од едукаторот (*Слоу Фуд Президиум* и производи од *Арка на вкусови*)

Четврта етапа (времетраење 1 час):
- Работа на презентациите.

Петта етапа (времетраење 1 час):
- Работа на книгата со рецепти.

Шеста етапа (времетраење 1 час):
- Презентација на биомите пред другите групи;
- Презентација на книгите со рецепти;
- Вкусување производи од *Аркаша на вкусови и/или Слоу Фуд Президиум.*

Поставување
Откако ќе се поделат во шест групи, учениците треба да седат околу маса за да можат да дискутираат, работат и соработуваат заедно.

Материјали
Голема просторија, најмалку шест маси, доволно столици за сите деца, постери, фломастери во боја, боички, лепило, ножици, компјутер, слики (релевантни за биомите,) статии од весници, списанија за храна, видео, прожектор производи од *Македонските џрезидиуми* и *Арка на вкусови*.

Координатори
Двајца едукатори за да надгледуваат и да ја воспоставуваат соработката и учеството на сите членови во групите.

Подготовка на активностите и планирање
Подгответе ги материјалите за едукација: видео, статии, списанија, книги, слики, рецепти и производи од *Македонските џрезидиуми* и *Арка на вкусови*.

6.8 Игра на биомите

Цели
Разгледајте го и потврдете го разбирањето на содржината која што беше опфатена во активностите од *Македонски биоми*.
Оваа игра овозможува содржината со значителна комплексност и разнообразност да може повторно да се прегледа на забавен и начин кој ќе ги вклучи сите учесници. Во исто време за да се постигне крајната цел, учениците мораат да работат заедно, да бидат мотивирани и да го почитуваат времето кое што им е потребно нив и на другите.

Учесници
Ученици на возраст од 9 до 14 години.

Опис на активностите:
- Времетраење на играта од еден час и еден час за подготовка на квадратите;
- Подготовка на квадратите во одговарачки простор;
- Распределба на класот во истите групи како што беа во проектот *Македонски биоми*;
- Објаснување на играта: секоја група фрла голема коцка и се движи до соодветниот квадрат, каде што ќе најдат прашање кое мора да го одговорат. Доколку одговорот е погрешен, групата се враќа на почетниот квадрат;
- Првата група којашто ќе стигне до последниот квадрат победува.

Поставување
Соодветен простор за цртање на квадратите, користејќи креда и самолеплива трака: училишната сала и отворен простор со тврд под.

Материјали
Копии од слики и прашања во врска со содржината која се обработуваше во претходните активности (биоми...) самолеплива трака, креда, голема картонска коцка, храна која треба да се погоди или препознае.

Координатори
Двајца едукатори за подготовка на квадратите, одржување на динамиката на играта и „глумење на судии“ (понекогаш децата знаат да бидат со голем натпреварувачки дух).

Подготовка на активностите и планирање:
- Најдете најсоодветен простор за оваа активност;
- Разработете ја играта до детали, планирајќи ги сите квадрати и одговари на прашањата;
- Фотокопирајте ги прашањата и подгответе го целиот неопходен материјал;
- Подгответе ги квадратите предвреме.

6.9. Мапата на кртот

Истражување и идентификување на растенија

Цели:
- Тренинг на сетилата;
- Развивање на вештина за концентрација;
- Градење доверба;
- Учење да се разликуваат тревки, зачини и овошја;
- Запомнување.

Учесници
Деца, возрасни и цели семејства. Работа во парови.

Опис на активностите
Поделете ги учесниците во парови. По еден учесник од секој пар ќе има превез на очите и на тој начин ќе биде кртот, додека другиот член ќе го води кртот за раката. Водачот тивко ќе го доведе кртот до местото за сензорна идентификација и ќе му помага да мириса, допира и да вкусува од 3 до 5 примероци на тревки, зачини и овошја. Потоа кртот го вртат во круг неколку пати и го изнесуваат од местото за сензорна идентификација. Кртот го симнува превезот и се враќа на местото и ќе се обиде да ги идентификува работите кои што ги помирисал и допрел.

Поставување
Поставете три маси во три различни делови на просторијата, а потоа поставете ги работите кои треба да бидат идентификувани.

Материјали
Производи:
- 10 различни тревки и зачини како на пример: жалфија, нане, босилек, ловор, рузмарин, лук, кромид, цимет, каранфилче, мајчина душица, шафран, ким, ванила итн.
- Пет вида на сезонско овошје: јаготки, цреши, кајсии, праски, итн.
- За да ја направите поинтересна играта вклучете различни сорти на нане, мајчина душица, цреши итн.
- Исто така за да биде поинтересно може да вклучите и синтетички верзии на истиот производ како на пример ванилин/ванила, арома на јагода/јагода итн.

Опрема:
- Превез за очи;
- Три маси;
- По еден чаршав за масите;
- Налепници со код (број или буква) за секој примерок;
- Лист хартија со клуч за кодовите.

Знаци:
- Знаци со името и описот на активноста;
- Доколку е потребно и знак со распоредот на активностите;
- Опис на производите (обичното и стручното име на вариететот, сезонскиот карактер, краток ботанички и сензорен опис, употреба во кујната) користени во играта испечатен на хартија кои ќе се распределат помеѓу учесниците.

Координатори
Двајца до тројца координатори.
Најмалку еден координатор со вештини во сензорна анализа и сезонски карактер на производите за да им даде дополнителни информации на учесниците.
Најмалку еден координатор со практични вештини во организирање, подготвување и расчистување на работните места.

6.10. Форми и бои во градината

Откријте ги природните бои и скриените форми во овошјата и зеленчуците

Цели:
- Да се научи како да се препознаваат различни видови на овошје и зеленчук;
- Да се осознае употребата на градинарските производи;
- Да се стимулира развивање на креативноста и критичкото мислење;
- Да се создава средина за учење и забава со производите од градината.

Учесници
Деца на возраст од 2 до 10 години. Максималниот број на учесници зависи од просторот и расположливиот персонал.

Опис на активности
Децата седат на маси каде што имаат четки, бои и печати што ќе ги користат за да ги насликаат предметите. Боите и печатите се направени од овошје и зеленчук. Децата ги откриваат „скриените“ форми во зеленчукот, користејќи веќе сечен зеленчук или сечејќи нов (доколку се мали деца ќе сечат со помош на координаторот).
Координаторите им предлагаат различни форми и им објаснуваат како се направени боите.

Поставување:
- Поставете ги масите со столовите околу нив;
- Ставете ги печатите, четките и тегличките со бои на секоја маса, како и примероци од овошјата и зеленчуците користени за подготовка;
- Ножеви за сечење на печати можат да се поделат само на повозрасни деца.

Материјали
Производи:
- Овошја и зеленчуци кои ќе се користат како печати (компири, моркови, рачката од зелена салата, кромид и сл.);
- Сокови од плодовите кои можат да се користат како природни бои: црвена зелка, морков, јаготка, цвекло, црна рибизла, боровинка итн.

Хартија
- Листови хартија (по можност рециклирана);

Опрема:
- Две или три ниски маси со столчиња околу нив;
- Четки, најдобро направени од природни материјали како на пример иглички и мов од дрвја кои се споени со помош на ластик.;
- Нож (само кај повозрасните деца);
- Штица за сечење.

Потребно за подготовка на материјалите:
- Стаклени тегли за чување на природните бои (по неколку тегли со иста боја за на сите маси да ги има сите бои);
- Блендер или соковник за правење на соковите кои ќе се користат како бои;
- Цедилка за процедување на соковите.

Знаци:
- Знаци со името и описот на активностите;
- По потреба, знак со распоредот на активноста;
- Опис на прозиводите кои се користат за време на активностите, направени од конвивиумот, испечатени на хартија и ќе им бидат поделени на учесниците. Описот може да ги содржи следниве информации: народно и стручно име на вариететот, сезонскиот карактер, краток ботанички опис, употреба во кујната итн.

Координатори
Двајца координатори (за осум деца) со практични вештини во организирање на работните места и вклучување на децата во ликовни активности и работилници.

6.11. Храна и места

Идентификувајте го вистинскиот пар.

Цели:
- Да се зголеми свесноста за важноста на храната која се произведува во одреден регион;
- Да се разбере влијанието на сезоните и потеклото на локалната храна;
- Да се продлабочи и прошири знаењето за квалитетните традиционални производи (Президиуми).

Учесници
Индивидуална игра: возрасни луѓе и семејства.
Тимска игра: два тима со по еден до четворица членови по тим.

Опис на активностите
Индивидуална игра
Играчот се обидува да го поврзе секој производ од *Аркаша на вкусови* или *Президиум* со регионот на потекло, а потоа ги споредува своите одговори со мапата на точните парови. Треба да се обезбеди мапа на Македонија и слики од производите како и парови *Арка на вкусови / Президиум* – сезона.

Тимска игра
Учесниците се делат во два тима коишто ја делат истата мапа на Македонија со регионите нацртани на неа. Секој тим ќе располага со:
- Картички со четирите годишни времиња напишани на нив;
- 10 слики од производите од *Арка на вкусови* и *Президиуми.*

Координаторот ќе назначи претставник од секој од тимовите и ќе им ја објасни играта користејќи слика од производите од *Арка на вкусови / Президиум* и картички со годишни времиња.

Координаторот ја започнува првата активност во времетраење од 10 минути. Секој тим треба да ги постави сликите од производите од *Аркаша на вкусови* и *Президиумиште* на точниот регион.
После ова следува втората активност: за време од шест минути секој тим мора да постави картичка со годишно време на секоја слика од президиумите на мапата со што ќе го означи годишното време во кое се прави производот од *Президиумош*.

Кога ќе помине времето, координаторот ги проверува тимовите за точната поставеност на сликите и картичките. Членовите на противничкиот тим имаат право да ги идентификуваат и поправат грешките направени кај другиот тим. Доколку противничкиот тим не знае каде има грешки, тогаш координаторот објаснува каде се грешките и дава основни информации за непознатите производи, користејќи информации достапни на веб страната: www.slowfood.mk

Тимот со најмногу точни парови победува.
На крајот двата тима дегустираат производи *од Аркаша на вкусови* или од некој *Президиум*.

Поставување
Училница со карта на Македонија, маси и столови.

Материјали
- Знак со насловот и поднасловот на активноста;
- Знак со времетраење на активностите доколку е потребно;
- Една карта на Македонија во А2 формат;
- Една карта на Македонија со точните одговори, А3 големина;
- Четири сета од по четири картички со годишните времиња;
- Една маса;
- Листа на производи од каталогот *Арка на вкусови* и *Президиуми од Македонија* за да се одберат најсоодветните *(Прилоѓ 1);*
- Кутија со слики од производите од *Арка на вкусови* и *Президиумиште*;
- Опис на *Президиумиште* обезбеден од веб страната на *Слоу Фуд*;
- Чинии, салфетки и потребен прибор за дегустација;
- Штица за сечење доколку е потребно.

Координатори
Еден до двајца координатори со познавање на локалните производи и нивниот сезонски карактер како и познавање на *Президиумиште*.

Еден до двајца координатори кои се вешти во раководење на групи и вклучување на сите учесници во активностите.

Прилог 1. Македонски биоми кои се дел од *Аркаша на вкусови* и *Президиуми*

Листа на производи на *Аркаша на вкусови* од Македонија

- ***Биено сирење*** - тврдо саламурено сирење со жолта боја и „окца“ на пресек, карактеристично за Мариовскиот регион, се произведува во текот на пролетните и летните месеци, најчесто од кравјо, поретко од овчо, а почесто од мешано млеко;
- ***Буламач*** - млечен производи, кој се произведува на крај на лактација на овците, во август во Малешевскиот регион;
- ***Колешински кикиришки*** - кикиритки кои се одгледуваат во Струмичката котлина, се берат во текот на септември;
- ***Крушевски колбаси*** - карактеристични колбаси кои се произведуваат во Крушево од свинско месо, нивното производство се одвива во текот на целата година;
- ***Охридска цреша*** - локална сорта на цреша, која се одгледува во охридскиот регион, црешите зреат во текот на месец јуни;
- ***Оцеш од киселици*** - оцет од диви јаболка кој се произведува во Малешевските планини и Осогово, во текот на есенските месеци;
- ***Планински чај од Галичица*** - чај кој расте на планината Галичица, се собира и се суши во текот на јуни и јули;
- ***Собра ѓрав*** - локална сорта на грав, мали топчести зрна кој се одгледува во Струмичката котлина, се бере во текот на месец септември;
- ***Солено кисело млеко*** - овчо кисело млеко кое се произведува во селата на планината Стогово, во текот на пролетните и летните месеци;
- **Циронки** - сушени белвици, кои се произведуваат на брегот на Преспанското езеро во селата Стење и Коњско во текот на јуни и јули.

Листа на *Президуми од Македонија*

- **Буковска пипер** - зачин произведен од буковска пиперка во село Буково, Битола;
- ***Македонска медоносна ѝчела*** - се одгледува на повеќе локации, посебно поволни услови има во југоисточниот регион на Македонија;
- ***Сирења од Мавровско-реканскиоѓ реѓион*** - сирења кои се произведуваат на мандрите на високопланинските пасишта на планините Бистра, Кораб, Дешат и Шар планина од сурово овчо млеко;
- ***Слаѓко од диви смокви*** - се произведува во југоисточниот регион на Македонија, во текст на месеците април и мај, кога се собираат зелените плодови од смокви;
- ***Сѓанушина*** - автохтона сорта на грозје која се одгледува во Тиквешкиот регион од која се произведуваат вино, ракија и маџун;

6.12 Играта на оризот и гравот

Гравоѓ и оризоѓ не се само бели и вкусни

Цели

Научете за богатиот биодиверзитет на Македонија преку играта на гравот и оризот коишто се наоѓаат на пазарот и многу често се користат во училишната кујна. Преку искуство коешто бара креативност, љубопитноста на децата ќе се инспирира и тие ќе станат свесни за постоењето на заедница поврзана со специфична храна, односно ќе се запознаат со локалните производители коишто се многу посветени на одгледувањето на овие сорти. Децата можат да бидат поттикот за промена на начинот на исхрана во семејствата.

Учесници

Деца на возраст од 4 до 7 години.

Опис на активностите

Времетраење 45 минути:

- Набљудување (со објаснување) на различни сорти на ориз и грав (бел, кафеав, црвен, црн) и други легуминози (грав, леќа, грашок...);
- Допирање, мирисање и грицкањена сорти на ориз и легуминози;

- Сечење на разнобојни картички на кои децата ќе можат да ги залепат сите видови на ориз и легуминози создавајќи креативни ликовни дела;
- Тие картички потоа ќе можат да им ги покажат на родителите за да им ги објаснат активностите и да ги покажат различните видови ориз и легуминози. Оризот и гравот не се само бели и вкусни.

(Оваа активност, исто така можи да продолжи во градината каде ќе се засадат грав и ориз и ќе се следи нивниот раст и развиток).

Напомена: доколку активноста се спроведува со помали деца со мирис и допир, не се препорачува да им се наложува да ги грицкаат производите во текот на вежбата.

Поставување
Поставете маси во облик на потковица.

Материјали
Картички во боја, ножици, лепило, садови со храна, различни видови ориз и легуминози.

Координатори
Еден до двајца едукатори.

Планирање и подготовка на активностите
Обезбедете колку што може повеќе сорти на ориз и легуминози и дознајте за нивното потекло и техники на производство. Подгответе ги материјалите и просторијата каде што ќе се одвиваат активностите.

6.13. Компост

Ѓубриво за подобрување на почвата во градината

Постојат многу примери за активности поврзани со компостирање. Тука се предлага правење на контејнер за компостирање користејќи веќе употребувани штици или користени пластични шишиња.

Оваа практична активност, како и обезбедување на алтернатива на вештачките ѓубрива, може да послужи и како почеток за групна дискусија во врска со ѓубрето и природните ресурси.

Цели:
- Да се изработат контејнери за компостирање од веќе користени материјали за да се подобри плодноста на почвата во училишната градина;
- Да се развие дискусија за важноста на компостот врз плодноста на почвата;
- Да се научи како правилно да се селектира и користи отпадот како природен ресурс (отпадоци од зеленчук, пластични шишиња, стари дрвени палети, итн.);
- Да се научи како да се набљудуваат појавите и промените со почитување на ритамот на природата;
- Да се развиваат вештини за практична и тимска работа.

Учесници
Деца и тинејџери на возраст од 8 до 15 години.

Опис на активностите
Правење на контејнер за компостирање користејќи штици:
- Студентите обезбедуваат стари дрвени палети. Предлог: дрвени палети можат да се обезбедат од градилишта, маркети, стоваришта или пилани;
- Учениците го планираат и дизајнираат контејнерот за компостирање;
- Заедно со наставникот, децата одбираат штици, ги шмиргласт и премачкуваат со катрана за да не скапуваат;
- Контејнерот се склопува користејќи клинови и чекан.

Правење на контејнер за компостирање од користени пластични шишиња:
- Учениците дома прават мали колектори за компост од стари пластични шишиња;
- Компостираниот материјал се префрла во поголем контејнер.

За да се пресмета кога компостот ќе биде готов, внимателно набљудувајте ја околината: климата (жешко, влажно, суво...), локацијата на компостерот и неговата големина ќе го одредат времето потребно за правење на компост.

Поставување

Предвидете место во училишниот двор каде што ќе биде сместен контејнерот за компостирање, како и работилница – училница каде тој ќе биде планиран и составен.

Материјали

За правење на компостер од штици потребни се: дрвени штици, шмиргла, катран, четки, пила клинови (7-12 цм), чекан.

За правење компостер од стари пластични шишиња потребни се користени пластични шишиња и други користени поголеми пластични садови.

Координатори

Наставник, членови на заедницата (пример: училишниот хаус мајстор).

Дополнителна информација

Шише пресечено на половина може да послужи за собирање на мала количина на отпад од кујната (најдобро отпад од зеленчук). Горниот дел се врти наопаку и се става во долниот дел за да послужи како цедило за да се отцеди вишокот на течност од зеленчукот која ќе капе во долниот дел на шишето.

Друг сад кој би можел да послужи за производство на мало количество на компост е глинена саксија со две чинии кои ја затвараат одоздола и одозгора. Глината му дозволува на материјалот да дише и го филтрира мирисот, ограничувајќи го скапувањето и непријатните мириси.

6.14. Храната и здравјето

Производи и декларации

Цели:

- Да се направи анализа за навиките на исхрана кај луѓето;
- Да се подигне свесноста за важноста на потеклото на храната и нејзините карактеристики;
- Да се обезбедат услови и материјални ресурси за правилен избор на добра, чиста и правична храна за подобар начин на живот и исхрана.

Учесници

Возрасни, деца (над шест години) и цели семејства. Самостојно или во мали групи (погледнете: Поставување)

Опис на активностите

Учесниците ќе вкусуваат индустриски и занаетчиски верзии на истиот производ, како на пример, овошни сокови. Дегустирањето ќе биде со превез на очите. Секој учесник потоа ќе го пополни формуларот за дегустација *(Прилог 1)* и формуларот за навики во храната *(Прилог 2)*

Координаторите ќе ги дискутираат резултатите со учесниците и ќе им дадат прирачник „Можете да добиете благосостојба и здравје...“ *(Прилог 3).*

Поставување

Маса 0

Овде се подготвува дегустацијата.

Потребни се двајца координатори, ножеви, штици за сечење и производи.

Маса 1

Еден домаќин ги пречекува учесниците посакувајќи им добредојде и ја претставува работилницата пред публиката.

На масата се поставуваат производите за дегустација и формуларите, пенкала или моливи.

Еден координатор за замена на производите и формуларите кога што ќе е потребно.

Маса 2

Двајца до тројца координатори. Секој ја спроведува регистрацијата и упатува на компаративно читање на декларациите на двата дегустирани производи, работејќи во групи со пет до осум луѓе.

Друг координатор ги собира пополнетите формулари и доделува прирачник на учесниците.

Материјали
Производи (листа на можни избори):
- Индустриски и занаетчиски овошни сокови;
- Индустриски и занаетчиски сиреења, сиреења од сурово и пастеризирано млеко;
- Индустриски и занаетчиски леб;
- Индустриски и занаетчиски џемови;
- Било кој друг локален производ којшто може лесно да се пронајде.

Предмети за еднократна употреба:
- Хартиени чаши;
- Хартиени чинии;
- Салфетки.

Опрема:
- Ножеви и штици за сечење;
- Лажици;
- Пенкала или моливи;
- Три маси.

Знаци:
- Еден знак со името на активноста и порака со која ќе се привлече внимание;
- Еден знак со слика на насловната страница на курсевите *Master of food* во врска со купување на храна.

Печатени материјали:
- Формулари од прилог 1 и 2;
- Прирачник кој ќе им се дава на учесниците после успешното завршување на работилницата.

Координатори:
- Подготовка и сервирање: вкупно четири координатори (2 на маса 0, по еден на маса 1 и 2) кои имаат способности за организација и познавање на производите со цел да се насечат и да се складираат правилно;
- Водител, еден (на маса 1) со способност да привлекува внимание кај луѓето на масите;
- Координатори на дегистацијата: двајца до тројца на маса 2, со вештини за дегустација, производство на храна и читање на декларации.

Дополнителна информација
Курсеви *Master of food* и материјали за секојдневно купување на храна.

Прилог 1. Формулар за дегустација

Вкус		П1	П2
	Горчливо		
	Слатко		
	Солено		
	Кисело		
	Умами		
Вид		П1	П2
	Боја		
	Изглед		

Допир и чувство во устата						
		П1	П2		П1	П2
	Вискозност			Брашнесто		
	Гуместо			Цврсто		
	Густо			Ронливо		
	Течно			Мазно		
	Крцкаво			Рапаво		
	Меко			Лепливо		

		П1	П2		П1	П2
Мирис	Цветен			Зачинет		
	Овошен			Печен		
	Оревест			Дрвенест		
	Зеленчуков			Хемиски		
	Балсамирн			Етеричен		
	Животински			Друга храна		

*п1 – примерок 1
**п2 – примерок 2

Кој примерок ви се допадна повеќе?
- П1
- П2

Кој од двата примероци е поздрав за консумирање?
- П1
- П2

Кој од двата примероци има постандардизиран вкус?
- П1
- П2

Прилог 2 . Формулар за навики во исхраната

	Појадок	Ручек	Вечера
Каде најчесто јадете?			
Со кого најчесто јадете?			
Просечно, колку време посветувате на оброкот?			

Дали ја читате декларацијата на храната што ја купувате?
- Да
- Не

За следните прашања можете да дадете повеќе одговори

Доколку Да, што читате?
- Рок на траење
- Состав
- Тежина
- Место на производство/потекло
- Нутритивни табели
- Бренд
- Специјални понуди/промоции
- Друго

Кога одите да купувате, или јадете надвор од дома, според кој критериум донесувате одлуки?
- Погодност
- Сезонски карактер на храната
- Потекло (доколку е локално произведено)
- Сопствен вкус

Каде најчесто ја купувате храната?
- Продавница
- Пазар
- Супер маркет
- Специјализирани продавници за храна
- Продавници за деликатесни производи

- Фарма
- Сопствено производство
- Преку интернет

Прилог 3

Физичка активност:
- Додадете движење во вашиот ден: одете на прошетка, возете велосипед, поминете еден час во градината, учествувајте во спорт кој најмногу го сакате;
- 10 000 чекори дневно ви помагаат да го сочувате здравјето.

Исхрана
- Почнете од најмала возраст: дојте ги бебињата и подгответе бебешка храна користејќи најквалитетни состојки;
- Зголемете ја употребата на свежа храна, посебно локални овошја и зеленчуци што исто помага во одржување на животната средина;
- Користете сурово ладно цедено маслиново масло;
- Научете да ги читате декларациите: избегнувајте производи со додадени ароми (дури и природни), шеќер и бои;
- Уживајте во секој оброк дури и за време на најнапорните денови, застанете најмалку 15 минути со добро друштво и на пријатно место;
- Научете се да го слушате вашето тело: тоа ќе ви каже кога сте најадени и кога да престанете со јадење;
- Одржувајте ја вашата идеална тежина: ќе се чувствувате подобро и ќе го намалите ризикот од рак;
- Вашето тело е 60% вода: изгаснете ја жедта! Пијте многу вода и избегнувајте пијалоци богати со шеќер и бои.

Алкохол;
- Уживате во виното и пивото? Тогаш испијте по една чаша заедно со оброкот;
- Жестоки пијалаци: не претерувајте.

Пушење:
- Доколку пушите обидете се да се откажете. Доколку не пушите не ни почнувајте!

Понекогаш посветете време за да ја најдете храната која што ги храни вашето тело и ум.

- Проверете ја вашата идеална тежина следејќи го соодносот помеѓу тежината и висината.





7.Прилози

7.1.Опис на активности

Наслов на активноста

Поднаслов
Еден пасус кој ја објаснува активноста (најмногу 150 карактери).

Цели
Објаснети со осврт на принципите од *Манифестот*

Учесници
Назначете возраст (возрасни, уленици, деца итн.) распон на години или максимален број на учесници доколку е потребно.

Опис на активностите
Опишете го редоследот на одвивање на активностите.

Поставување
Опис за тоа како да се постави работната просторија.

Материјали
Пример: дијаграм, прожектор, маркери, храна, салфетки, чаши, знаци, стрипови, музика итн...

Координатори
Одредете колку координатори се потребни за непречено одвување на активностите.

Подготовка на активностите и планирање
На пример: барање на училница, праќање на покана до учесниците, обука и информирање на координаторите.

Дополнителна информација
Линк до веб страна, статии, книги и останати алатки за едукација.

Прилог
Материјали потребни за подобро да се разбере и да се спроведе активноста.

7.2.Планирање на активности

Табела за планирање на активности (Форма)

Времетраење	Прогресивно време	Тема	Содржина	Методологија	Поставување	Едукациони алатки	Активни учесници

Времетраење: време потребно за секоја сесија.
Прогресивно време: прогресивно пресметување на потребното време.
Тема: наслов на работилницата.
Содржина: што се случува за време на секоја сесија.
Методологија: метод кој се користи за едукација.
Поставување: распоред на просторијата каде што се одржува работилницата.
Едукациони алатки: опрема, материјали, забелешки, слајдови, итн...
Активни улесници: кој се справува со темата.
Забелешка: за да се дадат дополнителни информации.



Оперативен план за наставен час: Мед - Игра на вкусови

Недела што започнува на:			Тема Сетилни органи			ОДДЕЛЕНИЕ: 7
Време	Цели на учење	Критериум за успех	Активности		Ресурси	Доказ за постигнатото
			Опис	Ц/Г/И/П		
40 5	Да ги идентификуваат и да прават разлика помеѓу различни видови мед со нивните сензорни карактеристики. Препознаваат различни типови на мед. Прават претпоставки и ги разгледуваат во однос на добиените докази. Развивање на способности за соработка,комуникација и реализирање на заедничка-групна работа.	Сите ученици знаат дека медот е производ на пчелите, со сладок вкус и жолт по боја. Поголем дел од учениците ќе можат да прават разлика во бојата и во вкусовите на медот и да го изразуваат своето мислење.	Пред почетокот на играта, теглите со мед треба да бидат маскирани на тој начин што да не можат да се прочитаат етикетите.Секоја тегла треба да биде означена само со број (којшто ќе се користи за да се идентификува медот на картата за проценка при дегустацијата). Секој учесник добива карта за проценка. Трите (или повеќе) видови на мед им се послужуваат на учесниците во исто време во мали лажички ставени во хартиени или пластични чашки поставени на салфетка во одговарачки обоени и нумерирани кругови – пчели). Со тоа може да започне играта! Целта на играта во никој случај не е да се установи квалитетот на медот, туку да се оформи мислење за пријатноста на вкусот на различниот мед, изразено преку доделување различни поени на секој и вклучувајќи проценка со ист критериум. На листата за гласање, секој учесник ќе гласа на тој начин што ќе ја прецрта пчелата која што се совпаѓа со нивното мислење за пријатноста на медот којшто се дегустира: Пчелата „Ми се допаѓа“: 9 поени Пчелата „Не сум сигурен“: 6 поени Пчелата „Не ми се допаѓа“ 4 поени После дегустацијата и гласањето, листите за проценка се собираат и се бројат бодовите и се запишуваат во конечната листа. Дури откако крајните резултати ќе им се соопштат на учесниците, можат да им се открија видовите на мед и да се прогласи победникот за највкусен мед. Донесете заклучок дека на животните и растенијата им е потребна хемиска енергија за да можат да растат и да се движат. Растенијата создаваат свои резерви на хемиска енергија со претворање на енергијата од светлината. Животните јадат храна (која содржи резерви на хемиска енергија).	Ц И Ц И И	По една тегла од трите различни видови на мед. 20 подметнувачи, 200 салфетки, 50 лажички, 20 хартиени или пластични чашки. •Листа со технички податоци за медот којшто се дегустира (види Прилог 1). •20 формулари за проценка (видиПрилог 2). •еден формулар за собирање на резултатите (видиПрилог 3).	П и О П и О Разговор Дискусија Разговор
Организирање: Детали за диференцијација /групи/улога на возрасни(поврзани активности):			Белешки/можности за проширување на знаењето/домашна работа			Терминологија
Координатори Три или четири луѓе: • најмалку една личност со вештини во сензорна анализа и производство на мед за да се обезбедат дополнителните информации на учесниците, • најмалку една личност со практични вештини за менаџирање, подготовка и расчистување на масите, • најмалку една личност за да ги собере и обработи податоците						- сензори - мед - багремов мед - шумски мед - костенов мед

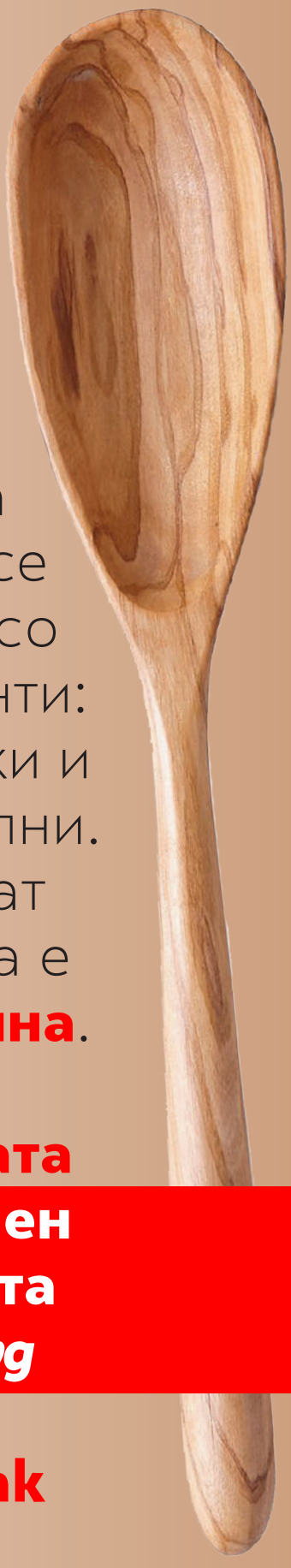
Оперативен план за наставен час: Проект Училишни градини

Недела што започнува на:			Тема Сетилни органи			ОДДЕЛЕНИЕ: VIt
Време	Цели на учење	Критериум за успех	Активности		Ресурси	Доказ за постигнатото
			Опис	Ц/Г/И/П		
10 20 10	Прави распознавање и разликување на овошје од зеленчук; Умее да ги употребува градинарските производи на креативен и забавен начин; Развивање на способности за соработка,комуникација и реализирање на заедничка-групна работа.	Сите ученици ја знаат разликата помеѓу зеленчук и овошје; Поголем дел од учениците знаат за употребата на градинарските производи во исхраната и придобивките од нив; Најмал дел од учениците знаат како да се одгледуваат и нивното креативно искористување	Децата седат на маси каде што имаат четки, бои и печати коишто ќе ги користат за да ги насликаат предметите. Боите и печатите се направени од овошје и зеленчук. Децата ги откриваат „скриените“ форми во зеленчукот, користејќи веќе сечен зеленчук или сечејќи нов (доколку се мали ќе сечат со помош на координаторот); Координаторите им предлагаат различни форми и им објаснуваат како се направени боите. Поставување; Поставете ги масите со столовите околу нив; Ставете ги печатите, четките и тегличките со бои на секоја маса, како и примероци од овошјата и зеленчуците користени за подготовка; Ножеви за сечење на печати можат да се поделат само на повозрасни деца.	Ц/И И И / Г	Производи • Овошја и зеленчуци кои ќе се користат како печати (компири, моркови, рачката од зелена салата, кромид и сл.); • Сокови од плодовите кои можат да се користат како природни бои: црвена зелка, морков, јаготка, цвекло, црна рибизла, боровинка итн. Хартија • Листови хартија (по можност рециклирана). Опрема • Две или три ниски маси со столчиња околу нив; • Четки, најдобро направени од природни материјали како иглички и мов од дрвја кои се споени со помош на ластик... • Нож (само кај повозрасните деца); •Штица за сечење.	П и О Дискусија
Организирање: Детали за диференцијација /групи/улога на возрасни(поврзани активности)			Белешки/можности за проширување на знаењето/домашна работа			Терминологија
Потребно за подготовка на материјалите: • Стаклени тегли за чување на природните бои (по неколку тегли со иста боја за на сите маси да ги има сите бои); • Блендер или соковник за правење на соковите кои ќе се користат како бои; • Цедалка за процедување на соковите. Знаци: • Знаци со името и описот на активностите; • По потреба, знак со распоредот на активноста; • Опис на прозиводите кои се користат за време на активностите, коишто ќе ги направи конвивиумот, ќе ги испечати на хартија и ќе им бидат поделени на учесниците. Описот може да ги содржи следниве информации: народно и стручно име на вариететот, сезонскиот карактер, краток ботанички опис, употреба во кујната итн.						- Истражува - Набљудува - Запишува - Проценува - Заклучува - Градинарски производи

Оперативен план за наставен час: Работилница – колач од рогач

Недела што започнува на:			Тема Сетилни органи			ОДДЕЛЕНИЕ: VIt
Време	Цели на учење	Критериум за успех	Активности		Ресурси	Доказ за постигнатото
			Опис	Ц/Г/И/П		
5 15 10 10	Прави разлика помеѓу брашно од рогач и обично брашно; Истражува кои услови се потребни за одгледување на растението рогач; Собира извори на информации за подготовка на брашното од рогач; Дискутира како да ги преточи идеите во форма која може да се провери; се зголемува љубопитноста кај учениците за добра, чиста и храна со висока нутритивна вредност.	Сите ученици знаат да го препознаваат растението и брашното од рогач; Најголемиот дел знаат дека храната богата со хранлива и нутритивна вредност е предуслов за здрав начин на живеење; Најмал дел од учениците знаат како да го одгледуваат и добиваат брашното од рогач;t	Групна дискусија за вредноста на растението рогач и ризик од негово исчезнување (времетраење 30 мин.). За време на првата активност, децата го прават брашното од рогач (времетраење еден час): • Запознавање со изгледот и структурата на плодот од рогач; • Отворање на плодот и одделување на семките кои ќе се користат за брашно; • Толчење на семките и просејување на брашното; • Зачувување на семки и плод за понатамошни активности или презентација на родителите. Подготовка на колачот од рогач во кој има намалена содржина на пченично брашно (времетраење 40 мин): • разделување на учесниците во групи од по четири деца за да можат сите да учествуваат во мешањето на тестото и подготовката на останатите производи потребни за колачот, притоа следејќи го рецептот напишан на постер (прилог 2); Секое дете има капа и престилка; • За време на печењето, преуредете го распоредот на масите во просторијата и започнете групна дискусија за досегашното искуство; • Дегустација на колачот со другите класови и наставниците од училиштето; Забележување на активностите (времетраење еден час): • Цртање на сите фази на активностите, од растението се до крајната дегустација на готовиот производ; • Препишување на рецептот кој потоа може да се сподели со семејството. Поставување: • Прв дел: столици поставени во форма на потковица за време на групната дискусија; • Втор дел: столици поставени во круг, децата се менуваат за користење на ситата (едно сито на три деца); • Трет дел: поделени на групи од по четири, децата седат околу масите со капи и престилки; • Четврт дел: маси поставени во форма на потковица за да можат децата да го запишат рецептот и да ги нацртаат.	Ц/И Г Ц / И И	Плодови од рогач, - ножеви, - сита, - длабоки садови, - останати производи потребни за рецептот, - тава за печење, - рерна, - капи, - престилки, - вежбанки, - боички, - моливи, - пенкала.	П и О Практична работа Слики Дискусија
Организирање: Детали за диференцијација /групи/улога на возрасни(поврзани активности)			Белешки/можности за проширување на знаењето/домашна работа			Терминологија
Еден едукатор за 12 деца, со искуство за правење на брашно (претходно извежбана постапка), правење колачи и водење на дискусија со деца						- рогач - брашно од рогач

Slow Food®
Macedonia



работи на
ширење на
гастрономската култура,
развива програми за
сензорна едукација,
се грижи да го заштити
биодиверзитетот и
производството на храна
во мал обем, со цел да се
промовира **квалитетот** со
сите негови компоненти:
сензорни, еколошки и
социјални.
Слоу Фуд работи сите да можат
да си дозволат храна која е
добра, **чиста** и **правична**.

Доколку ти е важна храната
Придружете ни се како член
и бидете дел од светската
мрежа на *Слоу Фуд*

www.slowfood.mk



Слоу Фуд Училишни Градини е програма на ***Слоу Фуд*** во Македонија, која има за цел подигање на свеста за значењето и улогата на иновативните модели и механизми за едукација на најмладите во училиштата во однос на заштитата на животната средина, промоцијата на вистинска храна и здравите животни навики.



Слоу Фуд Водно е локална организација на **Слоу Фуд** во Македонија, активна на подрачјето на Град Скопје. Организатор и учесник во голем број на едукативни проекти, настани и кампањи, со цел градење на гастрономската култура инспирирана од традицијата, разновидните земјоделски производи од локалните производители и знаењето на новите генерации за одржлив развој. Слоу Фуд Водно е координатор на проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за јакнење на еколошката свест“



Република Северна Македонија

Министерство за животна средина и просторно планирање

Министерството за животна средина и просторно планирање е поддржувач на проектот „Зелен полигон за едукација, алатка за јакнење на еколошката свест“ на „Слоу Фуд Водно“, Скопје со финансиски средства од буџетот на минитстерството преку Програмата за инвестирање во животната средина за 2020 година.

www.slowfood.mk/edukacija