

## **Sesija 3.1.**

### **Edukacija o ishrani (60 minuta)**

#### **CILJ:**

Cilj ove radionice je da učesnici shvate značaj edukacije o zdravoj ishrani za sprečavanje nastanka ili odlaganje tipa 2 dijabetesa i usvoje najjednostavnije metode za edukaciju

#### **PROCES:**

- Upoznavanje sa principima zdrave ishrane
- Usvajanje nekoliko jednostavnih metoda za edukaciju o zdravoj ishrani.
- Diskusija o mogućnostima primene usvojenih metoda u preventivnim akcijama

#### **UVODNA AKTIVNOST: PREDSTAVLJANJE (10')**

Voditelj zamoli učesnike da navedu tri stvari koje posebno vole da jedu (alternativno mogu se nabrajati namirnice koje se ne vole). Voditelj prvi počinje sa predstavljanjem, a nakon toga daje reč učesniku koji sedi do njega. (Voditelj ili drugi radioničar, na tabli zapisuje odgovore, zapis čeka centralnu radionicu). Spisak ostje zapisan i čeka završnu aktivnost.

#### **CENTRALNA AKTIVNOST: EDUKACIJA O ISHRANI. PPT. PREZENTACIJA (40') MINUTA)**

Tokom prezentacije o osnovnim metodima za edukaciju o zdravoj ishrani polaznici se dele u 4 grupe i svaka ima zadatak da napravi "Piramidu ishrane" sa namirnicama uobičajenim za naše podneblje. Piramide se izlože i čekaju narednu radionicu.

#### **ZAVRŠNA AKTIVNOST: ANALIZA HRANE SA TABLE KORIŠĆENJEM METODE "SEMAFORA ZDRAVLJA" (10')**

Učesnici radionice zajednički procenjuju koja hrana od namirnica zapisanih na tabli zdrava (voditelj iz uokviruje zelenim kvadratom) a koja nije zdrava (voditelj iz uokviruje crvenim trouglom). Razovara se i o drugim namirnicama i mogućnostima kako da se neka jela učine zdravijim.

#### **LITERATURA**

1. [www.pedagogija.org.yu](http://www.pedagogija.org.yu)
2. [www.idf.org/education-modules](http://www.idf.org/education-modules)