



Илир ЗАЈАЗИ,
административен
асистент на ПЕП

ПРОГРАМИ ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА ВО САД

Свеста за **здрав начин** на живот се создава во училиштата

Академијата за развој на образование со седиште во Вашингтон, ДЦ САД, има програма за вработените што се надвор од главната канцеларија да можат да работат привремено во Вашингтон на конкретна тема за да развиваат нови вештини и да ги доразвијат тие што ги поседуваат. Јас бев дел од таа програма, а мојата задача беше да ги истражувам организациите во Вашингтон ДЦ што работат со програми за развој на млади деца на возраст од 8 до 12 години, поточно програми за здрава исхрана. Тоа беше кратко истражување во времетраење од 6 недели.

Возраста беше избрана според претходни истражувања што Академијата за развој на образованието (АЕД) ги има направено со нејзините партнери. На таа возраст децата имаат најголемо влијание врз нивните родители кога е во прашање одлуката за тоа што ќе јадат.

Според податоците со кои работев и според некои истражувања од интернет, дојдов до заклучок дека во последните години во Америка има многу проблеми со дебелината и со нездравата исхрана кај младите деца. Некои податоци што ги прочитав велат дека 1/3 од децата во Америка се со тежина поголема од нормалната и овој проблем е сфатен сериозно - има многу активности и кампањи. Освен поздрава храна за младите, друга активност што ја промовираат организациите за млади е поздрав живот и повеќе физички активности. Децата во училиштата можат да добијат три оброка - појадок, ручек и вечера, но за тоа плаќаат сами. За децата кои потекнуваат од посиромашни семејства владата ги има обезбедено трите оброка.

Во разговорот со неколку организации што работат со деца на темата здрава исхрана и со неколку родители што имаат деца на таа возраст, дојдов до созна-



ние дека децата, во принцип, знаат што е здрава храна, а што не е, знаат дека треба да јадат овошје и зеленчук, но најпривлечно им е да јадат брза храна, чоколади и да пијат газирани сокови. Идентификувавме неколку проблеми во однос на прашањето зошто децата повеќе се хранат со брза храна, а еден од нив е дека дома родителите немаат многу време да готват и ако имаат време, повеќето родители не знаат да готват зеленчук на различни и вкусни начини, па на децата или не им е вкусно или ќе им здодее една иста храна секој ден. Овој проблем е најзастапен кај семејствата со ниски месечни примања бидејќи родителите работат до доцна и немаат време да готват, а и поскапо е да готват отколку да купат брза храна.

Во училиштата во Америка се реализираат часови на кои децата учат за здрава исхрана, но најчесто активностите и учењата за здрава исхрана и за здрав живот се во рамките на воннаставните активности. Тие часови се факултативни и ги реализираат организации кои работат со деца според програми за развој на младите. Освен што учат за здравата исхрана, децата пробуваат практично да готват по рецепти за здрава храна и имаат физички активности, спортуваат. Во некои училишта, со помош на организациите, се одгледуваат градини со зеленчук и овошје и децата учат како растат и како се одгледуваат и потоа од нив при-

готвуваат оброк од свежа и здрава храна. Имаат посети на професионални кујни каде што доаѓаат професионални готвачи и готват заедно со децата. Бидејќи училиштата немаат професионални кујни кои ги исполнуваат условите потребни за работа, организациите со децата посетуваат кујни кои ги исполнуваат тие услови. Децата, исто така, подготвуваат и книги со рецепти за здрава храна по кои дома готват со нивните родители.

Начинот на исхрана во училиштата во последно време е подобрен и имаат здрава храна, но проблемот е тоа што децата го јадат дома и надвор од училиштето. Тоа значи дека повеќе треба да се работи на нивната свест за и сами да одбираат поздрава храна кога имаат избор. Друг заклучок беше дека треба да се работи повеќе со децата и со родителите, на децата треба да им стане поатрактивна и повкусна здравата храна или конкретно зеленчукот. Друг податок до кој дојдов е дека овошјето не им е одбивно на децата. Тие јадат овошје поредовно од зеленчук, но и овошјето почесто се конзумира во вид на овошен сок или некое друго пакувано овошје. Интересен е податокот дека често се случува децата да не препознаат свежо овошје ако им се покаже, а ќе го препознаат на пакувањето од сок направен од тоа овошје.

За разлика од САД кај нас семејствата се посиромашни и поретко се јаде во ресторани. Нашите семејства повеќе имаат време да готват бидејќи некој од родителите не работи, па има време да зготви ручек или се враќаат дома порано. Нешто што е исто како во Америка е дека во нашите училишта многу повеќе или речиси целосно храната е нездрава или е брза храна. Насекаде околу училиштата има само брза храна, а во училиштата немаат избор што би можеле да купат и се принудени да јадат нездрава храна.