

Warsztaty Healthnic Praktyczny przewodnik



Healthnic
HEALTHY & ETHNIC DIET
— FOR INCLUSION —

Autorzy:

Maria Krina, Vasilis Evdokias, Melina Darzenta and Eugenia Kollia
(Vardakeios School);

Claire Russell (Institute of Technology Tralee);

Seana Roberts (Merseyside Refugee Support Network)

Kontrybucja:

Paolo Brusa (Diciannove Soc. Coop.);

Kristin Brogan and Valerie McGrath (Institute of Technology Tralee);

Margaret McAdam (Merseyside Refugee Support Network)



Ten materiał szkoleniowy powstał w ramach projektu "HEALTHNIC: Healthy and Ethnic Diet for Inclusion" finansowanego ze środków Komisji Europejskiej.



Materiał ten wykorzystuje licencję Creative Commons, 2018

Oznacza to, że możesz swobodnie kopiować, rozpowszechniać i wyświetlać fragmenty lub pełną wersję tekstu i obrazów pod warunkiem wyraźnego uznania autorstwa Maria Krina, Vasilis Evdokias, Melina Darzenta, Eugenia Koliia, Claire Russell, Seana Roberts i partnerstwa projektu "HEALTHNIC: Healthy and Ethnic Diet for Inclusion". Ponadto, możesz rozpowszechniać tą pracę wyłącznie pod tą samą lub zbliżoną licencją, zdecydowanie nie w celach komercyjnych.



Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

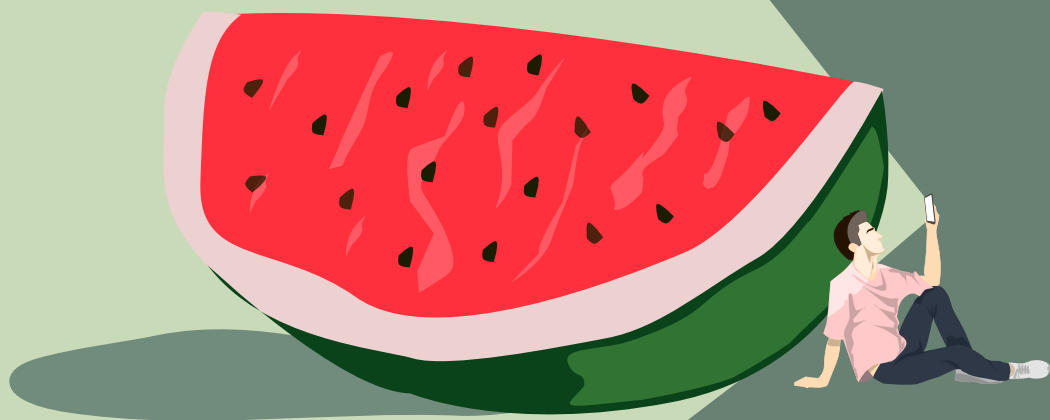
Numer projektu: 2017-1-EL01-KA204-036253



Spis treści

1. WPROWADZENIE	6	4.1 Pierwsza sesja	27
2. CZĘŚĆ TEORETYCZNA	10	4.2 Druga sesja	31
2.1 Filozofia	11	4.3 Trzecia sesja	35
2.1.1 Kontekst projektu HEALTHNIC	11	4.4 Czwarta sesja	38
2.1.2 Czemu służy proces HEALTHNIC?	12	4.5 Piąta sesja	41
2.2 Wprowadzenie do tematyki projektu HEALTHNIC	13	4.6 Szósta sesja	42
2.2.1 Uczenie partycypacyjne - 'Uczenie poprzez działanie'	13	<i>Bibliografia</i>	52
2.2.2 Zadania na budowanie zespołu	13	<i>Przydatne linki</i>	54
2.2.3 Zadania wspierające wymianę kulturową	14	ZAŁĄCZNIKI	56
2.2.4 Włączenie społeczne	15	ZAŁĄCZNIK 1	
2.2.5 Wprowadzenie do edukacji żywieniowej	16	Sugerowana struktura pomagająca w przygotowaniu nowych dań	57
2.2.6 Budżet domowy	16	ZAŁĄCZNIK 2	
2.3 Wprowadzenie do Metody tworzenia opowieści cyfrowych i aspekt praktyczny	17	Opowieści cyfrowe- scenorys (Przykład)	58
2.3.1 Definicja	17	Formularz zgody	61
2.3.2 Dlaczego wykorzystujemy Metodę opowieści cyfrowych w tym projekcie?	18	ZAŁĄCZNIK 3	
2.4 Aktywne obywatelstwo	18	Edukacja w zakresie zdrowego żywienia	62
<i>Bibliografia</i>	19	Sugerowane podstawowe zasady zdrowej diety	63
<i>Przydatne linki</i>	19	Tłuszcze	67
3. WDRAŻANIE	20	ZAŁĄCZNIK 4	
3.1 Przygotowanie – Instrukcje dla moderatora warsztatów	21	Podstawowe terminy kulinarne	69
3.1.1 Uczestnicy	21	Słownictwo (związane z jedzeniem)	71
3.1.2 Jak znaleźć / zaangażować uczestników	22	ZAŁĄCZNIK 5	
3.1.3 Rekrutacja uczestników	22	Właściwości i wykorzystanie ziół i przypraw	72
3.2 Umiejętności moderatora	22	ZAŁĄCZNIK 6	
3.2.1 Pozostałe niezbędne umiejętności	23	Bezpieczeństwo żywności	85
3.3 Wymagania warsztatu gotowania	23		
3.4 Warsztat umiejętności tworzenia opowieści cyfrowych	24		
3.5 Ćwiczenia w zakresie literatury/języka	24		
4. SERIA WARSZTATÓW Z GOTOWANIA	26		

1 Wprowadzenie



1

1. Wprowadzenie

“HEALTHNIC - Healthy and ethnic diet for inclusion” to dwuletni projekt¹ realizowany w ramach programu Erasmus+, promujący zdrowe odżywianie się w oparciu o tradycyjne potrawy z różnych kuchni etnicznych. Przedstawiciele głównych grup docelowych wywodzą się z różnych środowisk, są to uchodźcy, imigranci oraz osoby długotrwale bezrobotne, którzy chcą rozwinąć swoje umiejętności w zakresie przyrządzania posiłków oraz odnaleźć się w środowisku wielonarodowym i wielokulturowym.

Koordynatorem projektu jest Vardakeios School of Hermoupolis (Syros, Grecja), a organizacje partnerskie to: Danmar Computers LLC (Rzeszów, Polska), Diciannove Società Cooperativa (Genoa, Włochy), Institute of Technology Tralee (Tralee, Irlandia) oraz Merseyside Refugee Support Network (Liverpool, UK).

Pomysł na projekt powstał z połączenia doświadczeń wszystkich partnerów, pracujących z różnymi grupami docelowymi, na przykład: imigrantami, uchodźcami, podróżnikami oraz osobami długotrwale bezrobotnymi, i oferujących programy wsparcia lub integracji. Rezultaty tej pracy ujawniły, że bezpośrednio i aktywne zaangażowanie osób pochodzących z różnych środowisk w zadania takie jak gotowanie/nauka języka/ICT, otwiera drogę do upodmiotowienia, a poprzez podzielenie się doświadczeniami, zachęca do integracji i społecznego włączenia. Ponadto, przez wykorzystanie tradycyjnych

przepisów nadajemy wartość rdzennej kulturze uczestników, co pozytywnie wpływa na ich poczucie tożsamości.

Projekt HEALTHNIC obejmuje:

- Opracowanie przewodnika metodycznego dla organizacji przygotowujących serię warsztatów HEALTHNIC;
- Przygotowanie praktycznego zestawu narzędzi wspomagających przeprowadzenie serii warsztatów HEALTHNIC;
- Stworzenie cyfrowych opowieści związanych z tematem, opracowanych przez uczestników;
- Utworzenie strony projektu oraz edukacyjnej platformy online, która zawierać będzie wszystkie materiały opracowane w ramach projektu;
- Zorganizowanie konferencji upowszechniającej na poziomie lokalnym, służącej odpowiedniej promocji rezultatów projektu.

[1] finansowane przez Komisję Europejską i grecką Agencję Narodową I.K.Y, w ramach program Erasmus+ Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk, Partnerstwa strategiczne na rzecz edukacji dorosłych.



2

Część teoretyczna



2

2. Część teoretyczna

2.1 Filozofia

2.1.1 Kontekst projektu HEALTHNIC

W obecnej sytuacji społecznej, gospodarczej i politycznej w Europie, jesteśmy świadkami wielu przemian społeczno-ekonomicznych, oraz tych związanych z szeroko pojętym dobrobytem, które mają ogromny (negatywny) wpływ na osoby najbardziej podatne oraz społeczności najmniej przygotowane—osoby długotrwale bezrobotne, imigrantów czy uchodźców. Grupy te zwykle doświadczają najwięcej trudności w zakresie mobilności, mają najniższe zaufanie społeczne oraz niski standard życia.²

Zostało dobrze udokumentowane, że niski poziom zdrowia wzrasta w biednych krajach i środowiskach defaworyzowanych, a dodatkowo nasilany jest przez izolację i wykluczenie społeczne. Kwestie te, jeśli pozostaną nierozwiązane, mogą dalej spowalniać proces integracji.³

Ten projekt sięga ponad etykiety, uznając różnice i podobieństwa wśród ludzi, jak i cechy, które działają na ich niekorzyść. Wskazuje on na umiejętności poszczególnych osób, ich odporność i wiedzę, pozwalającą na zbudowanie lepszych relacji i silniejszych społeczności. Istotą pomysłu jest

skoncentrowanie się na tym co dobrego wnoszą nowi członkowie danej społeczności, przy wykorzystaniu gotowania jako medium interakcji społecznej, dzielenia się przepisami i wspólnych posiłków, które mogą nam pomóc w lepszej integracji.

Założenia te zostaną osiągnięte poprzez przeprowadzenie serii edukacyjnych warsztatów HEALTHNIC, podczas których uczestnicy będą mieli możliwość:

Dowiedzieć się więcej na temat zdrowego odżywiania, przygotowywania posiłków, planowania budżetu i samego gotowania;
Nabędą nowe umiejętności kluczowe (język obcy; ICT; komunikacja);
Nauczą się tworzyć opowieści cyfrowe;
Zyskają świadomość kulturową i umiejętność lepszej integracji i włączenia społecznego.

[2][http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI\(2016\)573908_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI(2016)573908_EN.pdf)

[3]http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe_2020_indicators_-_poverty_and_social_exclusion

2.1.2 Czemu służy proces HEALTHNIC?

Pożywanie jest czymś czego wszyscy potrzebujemy do podtrzymania życia, ale również do jego doświadczania. Może być źródłem przyjemności lub wspomnień z przeszłości, a często jest wycieczką w nieznaną, kiedy próbujemy nowych rzeczy po raz pierwszy. Jest to również sposób na podzielenie się doświadczeniami i umiejętnościami, przygotowanie

zdrowych, pożywnych posiłków, wspólne gotowanie i posiłki.

Akt dzielenia się posiłkiem jest dla większości z nas czymś oczywistym i należnym, ale w życiu wielu osób brakuje nawet tego. Przygotowywanie posiłków dla wielu osób może być radosnym zadaniem, a poza tym, że projekt ten jest o dobrym jedzeniu, jego zadaniem jest również zebranie osób wywodzących się z różnych środowisk i umożliwienie im podzielenia się swoimi doświadczeniami. Mamy nadzieję, że projekt ten zainspiruje jego uczestników do dbania o jakość swoich posiłków, również po jego zakończeniu.

Przewodnik ma na celu wsparcie w tworzeniu serii warsztatów, i zawiera liczne sugestie na temat sposobu zorganizowania i przeprowadzenia warsztatów dla grup multikulturowych, które obejmą:

- Naukę o tanich, smacznych i zdrowych posiłkach;
- Zwiększenie świadomości i zrozumienia sposobów wykorzystania produktów lokalnych i sezonowych;
- Dzielenie się kulturą jedzenia i odżywiania się;
- Naukę o alternatywnych składnikach;
- Tworzenie i dzielenie się wiedzą za pomocą opowieści cyfrowych.

Ostatecznie, jedzenie jest czymś co nas uszczęśliwia, zbliża do siebie, i jako takie jest też narzędziem zwiększającym integrację.

Od samego początku, osoby zaangażowane będą pochodziły z różnych krajów, środowisk, kultur, i będą miały różne oczekiwania. W ramach projektu powstaną ćwiczenia i materiały, które pomogą w zbliżeniu, obcych sobie osób, pozwalając im na lepsze wzajemne zrozumienie.

2.2 Wprowadzenie do tematyki projektu HEALTHNIC

2.2.1 Uczenie partycypacyjne 'Uczenie poprzez działanie'

Jedną z najbardziej inkluzyjnych metod nauki jest uczenie się poprzez wykonywanie praktycznych zadań. Sposób ten można wykorzystać w wielu różnych sytuacjach, umożliwi on wysoki poziom interakcji, pozwala na pokonanie barier kulturowych i językowych, i zwykle daje też dużo radości.

Zwykle najlepiej działa w małych grupach, 10-15 osobowych, oraz w przestrzeniach kontrolowanych, takich jak kuchnia czy klasa.

Zostało to dobrze udokumentowane i jest wiedzą powszechną, że każdy z nas ma inny sposób uczenia się, przyswajania i zapamiętywania informacji. Wykorzystanie podejścia partycypacyjnego wydaje się być najlepszą możliwą metodą pracy uczestnikami z różnych kultur i środowisk, oraz o różnych umiejętnościach językowych. Zaangażowanie uczestników w tą metodę, umożliwia im wykorzystanie osobistych doświadczeń, uczenie się od innych współpracowników oraz moderatora warsztatów.

Moderacja wiąże się z zarządzaniem grupą i "wykonywaniem władzy" – z jednej strony moderator może zainicjować proces, stanąć z boku i pozwolić grupie (procesowi) podążać własną ścieżką, a z drugiej strony zarządzać procesem tak, że pozostaje na 'właściwym szlaku', w kierunku założonego celu.

Zadania wspierające zachowania i relacje mogą obejmować

- Zadania od otwartych do zorientowanych na cel
- Od wyłaniających do skupiających
- Wzmocnienie autonomii grupy przy wykorzystaniu połączenia moderacji i tradycyjnych metod nauczania.

Połączenie formalnych metod nauczania pokazuje, że w różnym stopniu, moderatorzy odpowiadają za zaplanowanie i koordynację procesu, analizę wyników i konkluzje. W ten sposób, metoda tworzy więzi pomiędzy uczniami i zwiększa ich chęć uczestnictwa, dzielenia się wiedzą i nauki.

Tam gdzie język odgrywa ważną rolę w zrozumieniu, ważne jest aby włączyć elementy nauki języka do warsztatów poprzez tworzenie listy słownictwa, słowników tradycyjne i obrazkowe, wsparcie rówieśników oraz/lub tłumacza.

W tym przypadku, słowniki zostaną opracowane podczas warsztatów, przez każdego z uczestników, przy pomocy moderatorów i nauczycieli.

W Przewodniku i Zestawie narzędzi znajdziemy również materiały, o prostej formie, które pomogą uczestnikom ze słabszą znajomością języka w lepszym zrozumieniu znaczenia poszczególnych zadań, na przykład, można tu wykorzystać format scenorysu "storyboard" aby przygotować podstawowe przepisy przy wykorzystaniu dostępnych składników, wraz z opisem procesu przyrządzania.

Seria warsztatów obejmuje wiele różnych stylów nauki, niemniej jednak aktywne i praktyczne podejście jest kluczowe w zwiększaniu odpowiednich umiejętności i włączenia społecznego.

2.2.2 Zadania na budowanie zespołu

Publikacja ta zawiera zarówno prezentację naszego własnego doświadczenia w prowadzeniu warsztatów Healthnic, jak i

Przewodnik przekazujący tą wiedzę wszystkim tym, którzy zechcą sami przeprowadzić podobne warsztaty, zgodnie z zasadami uczenia partycypacyjnego. Warsztaty Healthnic skierowane są do osób, które chcą pracować w grupach. Czy to ucząc się nowych umiejętności, czy też dzieląc wiedzą, dynamika grupy rozwinię się naturalnie, przy odpowiednim wsparciu dla uczestników, obejmującym stymulowanie ich pewności siebie, oraz zwiększanie ich umiejętności językowych i komunikacyjnych.

Dużo pracy poświęcone będzie na omawianie, przygotowywanie, gotowanie i wspólne jedzenie, co daje każdemu z uczestników równe szanse podzielenia się swoimi opiniami z innymi uczestnikami i moderatorami.

Rola moderatorów warsztatów jest więc kluczowa w sterowaniu dynamiką grupy i budowaniu zaufania podczas prowadzenia warsztatów.

Moderatorzy powinni również uwzględnić potrzebę współpracy z uczestnikami w procesie rekrutacji i promocji, tak aby, od początku mieli poczucie zaangażowania w realizację warsztatów i odpowiednio rozumieli ich sens i potrafili je to odtworzyć na kolejnych warsztatach.

W Przewodniku znajdziemy szczegółowo opisane przykłady wraz z sugestiami. Poniżej jeden z przykładów:

Pieczenie chleba to świetne ćwiczenie na początek zadań grupowych (jeśli nie masz dostępu do piekarnika, można wykorzystać maszynę do robienia chleba).

- Uczestnicy omawiają typy chleba z ich kraju/

region pochodzenia;

- Uczestnicy uczą się właściwego słownictwa, umożliwiającego zrozumienie składników, metod przygotowania i samego procesu pieczenia chleba;
- Uczestnicy omawiają koszt przygotowania własnego chleba i jego zakupu, oraz porównują ceny chleba w swoich krajach.
- Jak można zmodyfikować podstawowy przepis na chleb – aby był bardziej tradycyjny i zdrowy?
- Jak bardzo będą różniły się “dobre” wypieki poszczególnych grup?
- Czy pojawił się przepis, który zawiera pomysły wspólne dla wszystkich grup?

2.2.3 Zadania wspierające wymianę kulturową

Praktyczne omówienie potraw i sposobów ich przygotowania, stanowi podstawę przygotowania warsztatów i umożliwia dzielenie się tradycją i kulturą związaną z jedzeniem. Praca w małych grupach umożliwi tworzenie się “więzi” pomiędzy uczestnikami, co pomoże w przyswajaniu wiedzy, zwiększaniu świadomości i zrozumienia innych kultur.

Na przykład:

- Odkrywanie przepisów, sposobów przygotowywania jedzenia i nawyków żywieniowych innych kultur
- Maniery przy stole – różnice pomiędzy krajami i regionami (również różnice pokoleniowe)
- Dlaczego niektórzy jedzą sztucznymi, a inni rękoma lub chlebem?
- Jak jedzenie rękoma wpływa na trawienie?
- Czy każdy w grupie je tradycyjne śniadanie, obiad i kolację, o ustalonych porach?
- Jak zdrowa jest twoja narodowa dieta? Czy w twoim kraju istnieje problem otyłości?
- Czy w twoim kraju jedzenie ma związek z religią?

Uczestnicy będą mieli dużo okazji, podczas serii warsztatów, do interakcji z grupą, dzięki licznym ćwiczeniom na budowanie zespołu, oraz materiałom zawartym w Przewodniku i Zestawie narzędzi.

Uczestnicy nie powinni się obawiać zadawać sobie pytań, jakkolwiek granice powinny być ustanowione na początkowych sesjach, tak aby zapewnić, że określone pytania czy brak wiedzy nie spowodują urazy. Poprzez budowanie zaufania i ustanawianie podstawowych zasad, tworzymy środowisko, w którym uczestnicy i moderatorzy uczą się od siebie, a ryzyko zaistnienia nieporozumień zostaje zminimalizowane.

Stale się uczymy i jest to absolutnie konieczne aby umożliwić uczestnikom dzielenie się swoją wiedzą i umiejętnościami, tak aby i oni mogli nas czegoś nauczyć!

Zestawienie i porównanie podobieństw i różnic kulturowych związanych tradycyjnym żywieniem, zachęci wszystkich do wzięcia udziału. Dyskusja będzie dotyczyć składników i metod przygotowania posiłku, w związku z czym dialog międzykulturowy stanie się częścią procesu.

- Co podoba nam się najbardziej w tradycjach innych osób?
- Ile kosztują składniki i przygotowanie określonego dania?
- Czy można to zrobić inaczej, lepiej, taniej, zdrowiej?
- Jak ważne jest przygotowywanie jedzenia w krajach uczestników?

Na te i podobne pytania można odpowiedzieć podczas serii warsztatów.

2.2.4 Włączenie społeczne

Zebranie osób z różnych grup, takich jak bezrobotni, imigranci czy uchodźcy, w ramach projektu HEALTHNIC, daje nowe możliwości zwiększenia wiedzy w zakresie kultury, wzajemnego zrozumienia, w wyniku czego wspiera etos włączenia społecznego i integracji ekonomicznej.

W obecnym klimacie politycznym i ekonomicznym, w UE i na świecie, wpływ negatywnie nastawionych, stronnicych mediów, i rosnąca nietolerancja polityczna w odniesieniu do grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, w połączeniu z tendencjami nacjonalistycznymi i etnocentrycznymi, bardzo niekorzystnie oddziałują świadomość i zrozumienie innych kultur.

Przeciwstawianie się stereotypom, wspólna nauka i dzielenie się jest narzędziem służącym zmianie “serc i umysłów”, niezależnie od status społecznego, płci, pochodzenia etnicznego, narodowości, wieku, orientacji seksualnej, religii czy poglądów.

W tym względzie, rekrutacja i selekcja wszystkich uczestników projektu, powinna uwzględniać odpowiedni proces informacyjny, tak aby każdy z uczestników wiedział czego się spodziewać – na przykład, że będą tam uczestnicy z różnych grup; należy też nakreślić zakres wiedzy i umiejętności, świadomość kulturową i tradycje.

Uczestnicy mogą dostać pierwsze zadanie lub ankietę dotyczące tego dlaczego chcą zaangażować się w projekt, czego oczekują od warsztatów i czego chcą się nauczyć. Pod koniec warsztatów, moderatorzy mogą ocenić czy ich oczekiwania zostały spełnione i czego dowiedzieli się włączeniu społecznym i wymianie kulturowej.

2.2.5 Wprowadzenie do edukacji żywieniowej

Zdrowie zdefiniowane zostało przez Światową Organizację Zdrowia 1948 jako “stan kompletnego fizycznego, społecznego i mentalnego dobrobytu, oraz brak wszelkich chorób i dolegliwości” (<https://www.wcpt.org/node/47898>)

Nasze codzienne wybory dotyczące jedzenia mają znaczący wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, oraz samopoczucie ogółem.

Dobre i zdrowe jedzenie można postrzegać jako naturalny, nieprzetworzony pokarm. Odpowiednie żywienie dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, witamin i minerałów. Zróżnicowanie, równowaga i umiar są kluczowe dla dostarczenia odpowiedniej ilości tych elementów. Jedzenie działa jak panaceum i wpływa na wszystkie układy organizmu. Kiedy aktywny styl życia, z dostateczną liczbą ćwiczeń i pozytywnym nastawieniem, łączy się z dobrze zrównoważoną, zróżnicowaną i zdyscyplinowaną dietą, nasze zdrowie korzysta bez ograniczeń.

Dokładny skład zrównoważonej diety będzie się różnił w zależności od indywidualnych potrzeb, i jest uzależniony od wieku, płci, stylu życia, zdrowia fizycznego i psychicznego, środowiska kulturowego, zwyczajów żywieniowych oraz lokalnie dostępnych produktów. Niemniej jednak, podstawowe zasady zdrowej diety pozostają niezmiennicze.

Warzywa, owoce, rośliny strączkowe (rośliny strączkowe), produkty pełnoziarniste, orzechy

i nasiona są ważnym źródłem witamin, minerałów, błonnika pokarmowego, białka roślinnego, złożonych węglowodanów, niezbędnych tłuszczów i przeciwutleniaczy.

Choć wiemy, że odpowiednie odżywianie w połączeniu z aktywnością fizyczną pomaga zachować dobre zdrowie, warto również przypomnieć, że nasza dieta może również pomóc:

- Poprawić samopoczucie;
- Zapobiec otyłości;
- Zwiększyć poziom energii;
- Zwiększyć odporność na zachorowania;
- Zwiększyć zdolność powrotu do zdrowia;
- Obniżyć poziom cholesterolu;
- Obniżyć ciśnienie krwi;
- Zmniejszyć ryzyko wystąpienia określonych chorób, w tym cukrzycy, chorób serca, zawałów, nowotworów, czy osteoporozy.

2.2.6 Budżet domowy

Planowanie i wcześniejsze przygotowywanie posiłków jest kluczowe w zarządzaniu dietą i związanymi z nią wydatkami, pomagając w przygotowaniu tanich posiłków. Możemy na przykład wybierać droższe produkty o wysokiej jakości, takie jak produkty pełnoziarniste, soczewica i fasola, można zakupić hurtowo po niższej cenie, wspólnie ze znajomymi czy rodziną. Te odżywcze pokarmy są o wiele mniej kosztownym sposobem na uzyskanie, dobrych, pożywnych posiłków, a poprzez dodanie ziół i przypraw, można znacznie wpłynąć na ich smak.

- Czas jest również ważny przy zakupie żywności. Kupuj świeże lokalne produkty w sezonie, gdy jest obficie, bardziej aromatycznie, bardziej odżywczo, bez chemicznych środków konserwujących, gotowe do spożycia i można je przygotować i zamrozić do późniejszego wykorzystania.
- Zastanów się jak pakować jedzenie w porcjach, które

mogą być wykorzystane jako jeden posiłek, tak aby maksymalnie ograniczyć odpady.

- Przejdź się na rynek, pod koniec dnia handlowego, a na pewno znajdziesz tam ciekawe promocje oraz porady dotyczące przechowywania jedzenia.
- Szukaj specjalnych ofert i promocji, planuj i przygotuj posiłki maksymalnie wykorzystując to co masz na stanie, aby dalej zredukować odpady.
- Regularnie sprawdzaj lodówkę i rób w niej porządek, przyklejając etykiety i daty na produktach, ograniczysz w ten sposób marnowanie żywności.
- Nowe, pyszne potrawy można przygotować na bazie jedzenia, które zostało nam z poprzedniego posiłku.
- Poszerzaj swoją wiedzę i różnorodność potraw, szukając określonych produktów, w różnych specjalistycznych sklepach, pracownicy których zwykle chętnie dzielą się swoją wiedzą.
- Wybieraj tańsze partie mięsa, które często są bardziej pożywne i smaczne, po odpowiednim doprawieniu i przygotowaniu.

Zaopatrz się w niezbędne pojemniczki, w których można bezpiecznie przechowywać żywność i odpowiednio planuj posiłki.

2.3 Wprowadzenie do Metody tworzenia opowieści cyfrowych i aspekt praktyczny

Dlaczego opowiadamy historie? Wykorzystujemy je do zabawiania innych, do wywierania wpływu, wyjaśniania i rozumienia świata. Historie są elementem wspólnym wszystkich kultur i są sposobem na nadanie struktury i sensu naszym wspólnym doświadczeniom, oraz podzielenie się nimi z innymi.

2.3.1 Definicja

Tworzenie opowieści cyfrowych odnosi się do “procesu, poprzez który różni ludzie dzielą się swoimi życiowymi historiami i wyobrażeniami z innymi, przy wykorzystaniu narzędzi cyfrowych, poprzez Internet i inne systemy dystrybucji cyfrowej” (<http://institute-of-progressive-education-and-learning.org/elearning-i/digital-storytelling/>).

Opowieści cyfrowe pomagają uczestnikom w lepszym skupieniu się na swoich opowieściach, przełożeniu ich na słowa, dodania dramatyzmu, i odniesienia ich do innych, za pomocą zdjęć i innych narzędzi wizualnych. W procesie tym, narrator rozwija swoją opowieść, dodając do niej zdjęcia, przedmioty, rysunki, itp. Rezultatem jest około 2-minutowy filmik opowiedziany przez narratora, w oparciu o jego osobiste zdjęcia. Metoda tworzenia opowieści cyfrowych, z natury jest bardzo zróżnicowana, a w związku z tym może być wykorzystana do w dokumentowaniu, edukowaniu lub zabawianiu innych, ma zastosowanie w każdej dziedzinie życia i może być wykorzystana do różnych celów.

W projekcie HEALTHNIC, opowieści cyfrowe pomagają uczestnikom lepiej skoncentrować się na sobie oraz na swoich opowieściach, ubrać je w słowa, dodać dramatyzmu i odnieść je do innych opowieści z wykorzystaniem zdjęć, lub innych pomocy wizualnych, w kontekście jedzenia.

W procesie, uczestnicy rozwijają swoje osobiste historie, dodając do nich zdjęcia, itp. rezultatem jest dwu/trzy minutowy filmik, opowiedziany przez narratora z wykorzystaniem osobistych zdjęć.

2.3.2 Dlaczego wykorzystujemy Metodę opowieści cyfrowych w tym projekcie?

W ostatnich etapach projektu HEALTHNIC, warsztaty z tworzenia opowieści cyfrowych będą wykorzystane do wyrażenia talent w innej dziedzinie, przy wykorzystaniu różnych środków, w oparciu o to czego uczestnicy nauczyli się podczas serii warsztatów. Ponadto, zwiększa one umiejętności ICT uczestników w zakresie rejestrowania własnych wspomnień.

Opowiedzenie historii w ten sposób, pomaga uczestnikom w rozwinięciu większego poczucia przynależności i wyrażeniu swojej unikalnej tożsamości.

Niektóre organizacje, biorące udział w tym projekcie, wykorzystywały już wcześniej różne metody tworzenia opowieści cyfrowych (projekt "[iDigStories](#)" i "[Tell Your Story](#)"), z doskonałymi rezultatami. Moderatorzy mogą skorzystać z wypracowanej wcześniej wiedzy i zastosować ją w kontekście tematu jedzenia w projekcie HEALTHNIC. Z tego powodu, zaleca się korzystanie z bardziej kompleksowego i szczegółowego przewodnika po tworzeniu opowieści cyfrowych, dostępnego do pobrania tutaj: http://idigstories.eu/wp-content/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf

2.4 Aktywne obywatelstwo

Poczucie bycia częścią wspólnoty to istotna potrzeba, niemniej jednak, w dzisiejszych czasach poczucie te podlega nieustannym zmianom i coraz więcej wymiarów.

Ludzie są zapraszani do uczestnictwa w różnych sieciach społecznościowych, zgodnie z ich społecznymi, kulturowymi, zawodowymi czy politycznymi działaniami. Równocześnie brak bliższych relacji z innymi i brak aktywności społecznej stanowią istotne ryzyko.

Proces "Warsztatów Healthnic" ma na celu umożliwienie zrozumienia tych zagrożeń społecznych i upoważnienie do tworzenia tożsamości społecznego zaufania zamiast tożsamości konfliktu, jak również dostarczenie alternatywy dla społecznego zjawiska polaryzacji, takiego jak wzrost nacjonalizmów w Europie.

Aktywne obywatelstwo w tym kontekście mogłoby wypełnić pewne luki wynikające z kryzysu tożsamości i zapobiec ryzyku wykluczenia społecznego, które zagraża takim grupom społecznym jak na przykład uchodźcy czy osoby bezrobotne.

W kontekście "Warsztatów Healthnic", aktywne obywatelstwo oznacza dzielenie się wiedzą, rozumienie wspólnych potrzeb oraz zaangażowanie się w działania lokalnych społeczności. Jest to połączenie czynników i działań, które budują i podtrzymują właściwe relacje pomiędzy różnymi grupami społecznymi, oraz zrozumienie, że wszyscy jesteśmy od siebie zależni.

Filozofia procesu jak i cele strukturalne koncentrują się na ujawnianiu i pielęgnowaniu dorobku kulturowego, promując poszczególne grupy społeczne i wiedzę wypracowaną w ramach warsztatów.

Kluczową częścią procesu Healthnic jest prezentowanie opowieści cyfrowych. Opowieści cyfrowe, które powstaną podczas warsztatów zostaną udostępnione w społecznościach cyfrowych i lokalnych uczestników, jako materiały edukacyjne do szkół, lokalnych bibliotek, stowarzyszeń i organizacji edukacyjnych. Poprzez transfer tej wiedzy do społeczności lokalnych, uczestnicy warsztatów będą odgrywać aktywną

role w społeczności, przyjmując rolę moderatorów i ambasadorów zdrowego, multikulturowego podejścia do życia i relacji społecznych.

Kluczowe jest aby organizatorzy przygotowali, na koniec warsztatów, dni otwarte i podzielili się wypracowanymi rezultatami z innymi, zorganizowali wspólne gotowanie i posiłek, oraz wykorzystali podobne tematycznie wydarzenia lokalne do podzielenia się stworzonymi opowieściami cyfrowymi z szerszą publicznością i zachęcenia większej ilości osób do aktywnego udziału w życiu społeczności.

Bibliografia

- Allors, M (2001) Citizenship, Review Rights and Contractualism. In Carney, T., Ramia, G., Yeatman, A. (eds.), Contractualism and Citizenship. Special Edition of Law and Citizenship, vol. 18, no. 2, pp. 79-111
- Arnstein, R. S. (1969) A ladder of citizen participation. Journal of the American Planning Association, Vol. 35, 216–224.
- Bahmueller, C. (2000): Civil society and democracy reconsidered. In: Bahmueller and Patrick: Principles and practices for education of democratic citizenship. Center for Civic Education, Calabasas.
- Ban D., Nagy B. (Anthropolis Association-2016), Digital Storytelling in Practice – This learning material has been produced within the ‘i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities’ project, financed by the European Commission.
- Commission staff working document (2005), Citizens for Europe to promote active European citizenship. SEC(2005) 442
- Cook, J. (1998), Flexible Employment: Implications

for Gender and Citizenship in the European Union. New Political Economy, Vol. 3, No. 2

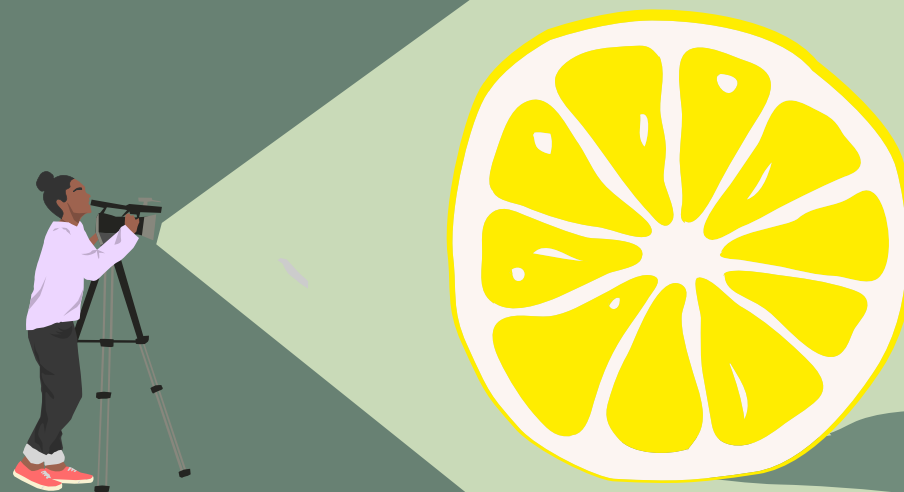
- Harkin, M. (2007), Ο ρόλος του εθελοντισμού στη συμβολή για την οικονομική και κοινωνική συνοχή, Έγγραφο Εργασίας Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου
- Holford, P., New Optimum Nutrition Bible, 2004
- Marshall, T. (1973): Class, citizenship and social development. Chicago, University of Chicago Press.
- Rix, M., Can Citizenship be Gender-neutral and -inclusive? Exploring the possibilities of social and legal citizenship
- Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002
- Wilcox, B., Wilcox, C., Suzuki M., The Okinawa Way, 2001
- Γιαννής, Ν. (2002), Τι είναι η Κοινωνία Πολιτών, Αθήνα, Κίνηση Πολιτών
- Μακρυδημήτρης, Α. (2004), Η σκοτεινή όψη της Κοινωνίας Πολιτών

Przydatne linki

- [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI\(2016\)573908_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/573908/EPRS_BRI(2016)573908_EN.pdf)
- http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Europe_2020_indicators_-_poverty_and_social_exclusion
- <https://liverpool.gov.uk/media/10001/1-imd-2015-executive-summary.pdf>
- <http://idigstories.eu/>
- <https://www.icebreakers.ws/get-to-know-you>
- <https://www.seedsforchange.org.uk/groupagree#short>
- <http://www.participatorymethods.org/methods>
- http://www.dee.gr/mediaupload/publications/makridimitris_koinonia_politon.pdf
- Χάρτα Κοινωνικής Ευθύνης της Κοινωνίας Πολιτών, 2007
- <http://www.ergopoliton.gr/documents/chart-gr.pdf>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms-15-19183-t001/>

3

Wdrażanie



3

3 Część Wdrażanie

3.1 Przygotowanie – Instrukcje dla moderatora warsztatów

3.1.1 Uczestnicy

Jak wspomniano powyżej, seria warsztatów skierowana jest do osób, z różnych środowisk i kultur. Skupiamy się na osobach zagrożonych wykluczeniem społecznym i potrzebują wsparcia, aby się lepiej zintegrować. Jest to proces, który zostanie osiągnięty poprzez nabycie odpowiednich umiejętności, dzielenie się swoją kulturą i docenienie dziedzictwa kulturowego, zarówno własnego jak i innych.

Warsztaty skierowane są do mieszanej grupy, składającej się z imigrantów, uchodźców i osób długotrwale bezrobotnych, którzy chcą odkrywać wartość tradycji kulinarnych różnych kultur oraz nabyć podstawowe umiejętności, które wzmocnią ich samoocenę i pozycję na rynku pracy.

Dobrze jest mieć równą liczbę uczestników, z każdej z grup docelowych, tak aby osiągnąć zróżnicowanie kulturowe. Praca ze zróżnicowaną grupą pobudzi kreatywność, otworzy umysł na nowe pomysły, a w konsekwencji stworzy nowe możliwości. Podsumowując, są to kluczowe elementy warsztatów, gdzie wkład każdego z uczestników oraz w konsekwencji całej grupy

może wytworzyć rezultaty, które zmotywują innych do podążenia tą ścieżką.

Moderator powinien również wziąć pod uwagę, płeć uczestników i spróbować zrekrutować podobną liczbę mężczyzn i kobiet, aby zminimalizować różnicę płci.

3.1.2 Jak znaleźć / zaangażować uczestników

Sprawdź swoje dotychczasowe sieci kontaktów, poinformuj odpowiednie grupy poprzez spotkania, stronę internetową, media społecznościowe, e-mail, itp. o tym, co planujesz. Poproś w grupach o kontakt z osobami, które mogłyby skorzystać z projektu. Skontaktuj się z lokalnymi agencjami i organizacjami (np. dostawcami szkoleń dla osób dorosłych czy urzędami pracy), oraz wykorzystaj lokalne święta i inne wydarzenia, aby dalej promować rezultaty projektu i warsztaty. Jeśli możliwe, możesz też skontaktować się z lokalną telewizją czy radio aby opowiedzieć o projekcie i wypromować warsztaty w swojej okolicy.

Tworząc ulotki informacyjne, można przekazać wartość, cel i czas trwania serii warsztatów oraz wyjaśnić, że nie będą pobierane żadne opłaty za uczestnictwo, a niezbędny sprzęt i produkty będą dostarczone przez organizatora.

3.1.3 Rekrutacja uczestników

Pokazanie nowej metody będzie szybkim i efektywnym sposobem na zaangażowanie większej grupy osób. Często ludzie muszą zostać zapewnieni o wartości i celu projektu, czego nie da się uczynić zakładając

standardowe podejście, jako że każde środowisko jest inne i należy tu zachować pewną elastyczność.

Zwykle wystarczy powiedzieć, że organizujemy warsztaty kulinarne i zapytać czy chcą wziąć w nich udział? Jednakże, dobrze jest połączyć to z narodowymi świętami czy innymi ważnymi wydarzeniami (np. Dzień uchodźcy, Święto Pracy czy Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka), lub ze świętami religijnymi (np. Boże Narodzenie, Nowy Rok, nowruz, rosh hashana, losar czy songkran; ...).

- Zareklamuj projekt i serię warsztatów – co, kiedy, gdzie i w jakim celu;
- Zorganizuj dzień rekrutacji, podczas którego zainteresowani uczestnicy będą mogli przyjść i dopytać, zarówno o projekt jak i o warsztaty;
- Zbierz dane kontaktowe, sprawdź dostępność;
- Oceń umiejętności językowe uczestników.

Jeśli warsztaty zostaną odpowiednio wypromowane, a proces rekrutacji zostanie przeprowadzony z należytą uwagą, ryzyko konfliktu pomiędzy uczestnikami jest ograniczone, ponieważ uczestnicy wiedzą od początku na co się zgadzają i czego mogą oczekiwać.

Jednym z głównych celów projektu jest pomóc ludziom w zrozumieniu i odnalezieniu, nawet w obszarach takich jak poszukiwanie pracy, gdzie partykularne interesy mogą wydawać się źródłem konfliktu, sposobu podjęcia współpracy i zrobienia czegoś wspólnie. Myślenie nieszablonowe oraz przygotowanie czegoś innowacyjnego pomoże w uzyskaniu zakładanych rezultatów. Rozwiązania te są dla wszystkich, a nie dla wybranych.

3.2 Umiejętności moderatora

Projekt HEALTHNIC jest prawdziwym wyzwaniem dla

moderatora serii warsztatów z gotowania. Pod uwagę należy wziąć wiele różnych czynników, co dodatkowo czyni to zadanie wyjątkowo satysfakcjonującym.

Jest to raczej zadanie dla doświadczonego moderatora, jako że dynamika takiej zróżnicowanej grupy może być nie lada wyzwaniem. Program warsztatów z gotowania, obejmuje wiele różnych aspektów, ale ponieważ każdy zespół jest inny, wszystko sprowadza się do umiejętności moderatora do prowadzenia grupy i osiągnięcia założonych celów warsztatów.

Najważniejszym wymogiem jest pasjonowanie się tematyką jedzenia, szczególnie zdrowego żywienia, oraz asystent, który pomoże w organizacji warsztatów i przygotowaniu posiłków. Wszystko musi być przygotowane przed rozpoczęciem warsztatów. Asystent pomoże również pozmywać po zakończonej sesji oraz będzie monitorować pracę w grupach. Z uwagi na to, asystent powinien posiadać doświadczenie w gotowaniu.

3.2.1 Pozostałe niezbędne umiejętności

Wiedza w zakresie gotowania i metodyki prowadzenia warsztatów powinna być wystarczająca na tyle aby zrealizować cele sesji.

- Chęć nauczenia się tradycyjnych przepisów, którymi podzielią się uczestnicy.
- Przed rozpoczęciem warsztatów, ważne jest aby moderator zdawał sobie sprawę z:
- Charakterystyki poszczególnych kuchni, ich filozofii i metod, dominujących ziół i przypraw.
 - Podstawowych nawyków żywieniowych i roli

płci w przygotowywaniu posiłków.

- Czynników historycznych i klimatycznych, które wywarły wpływ na obecna postać tych dań.
- Wiedzę dotyczącą zdrowego żywienia, choć podstawowe informacje zostaną podane w załącznikach.

Należy przeprowadzić wywiad lokalny, aby zbadać jak uczestnicy mogą pozyskać surowe materiały, niedrogie ale o dużej wartości odżywczej. Ryneczki, lokalni farmerzy, sklepy regionalne. Na przykład, moderator może odnaleźć ceny składników, takich jak sól czy cukier nierafinowany, aby pokazać uczestnikom, że nie zawsze powinniśmy decydować tylko na podstawie ceny. Ilość wykorzystanych składników, czy porcje dodane do potrawy, w połączeniu z ich wartością odżywczą, często sprawiają, że droższe materiały stają się dobrym, zdrowym i ekonomicznym wyborem. Należy być przygotowanym do przekazania wiedzy w zakresie istniejących alternatyw do drogich składników.

3.3 Wymagania warsztatu gotowania

Sesje gotowania nie powinny się odbywać, jeśli nie ma dostępu do zlewu i bieżącej wody, które umożliwią umycie produktów, rąk i pozmywanie naczyń po zakończonych warsztatach.

Dla celów projektu ważne jest aby po przygotowaniu potraw nastąpiła wspólna degustacja. Tak więc potrzebne będą widelce, łyżki, noże, szklanki, talerze oraz stoły do przygotowania i podania potraw.

Inne wymagania obejmują:

- Płyn do zmywania
- Ocet do czyszczenia powierzchni stołu
- Jednorazowe rękawiczki
- Kosze i woreczki na śmieci
- Deski do krojenia/siekania
- Noże, małe i duże

- Umywalki do mycia i mieszania składników podczas gotowania. Mogą również służyć do serwowania potraw.
- Jedna lub dwie wyciskarki do cytryn
- Dwa durszlaki
- Ręczniki kuchenne do czyszczenia powierzchni i dłoni
- Drewniane lub inne łyżki do mieszania jedzenia podczas gotowania
- Garnki i patelnie (liczba uzależniona od potraw, które grupa zdecyduje się przygotować)

Jeśli w miejscu warsztatów nie ma kuchenki, można wykorzystać przenośną płytę indukcyjną lub kuchenkę gazową, z co najmniej trzema palnikami. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy dostosować wybór potraw. Sprawdź potrawy, które nie wymagają gotowania. Program warsztatów oferuje wiele opcji.

Przygotowując się do sesji gotowanie, ważne jest aby mieć:

- Wszystkie produkty wyjściowe potrzebne do gotowania
- Olej do smażenia
- Ocet, sok z cytryny
- Sól i czarny pieprz
- Zioła i przyprawy potrzebne przy trzeciej sesji
- Cukier trzcinowy
- Tablicę do pisania

3.4 Warsztat umiejętności tworzenia opowieści cyfrowych

Etap warsztatów HEALTHNIC z tworzenia opowieści cyfrowych wymaga od prowadzących posiadania

pewnych umiejętności.

Umiejętności ICT powinny wykraczać poza średni poziom, aby prowadzący mógł odpowiedzieć na pojawiające się pytania natury technicznej czy rozwiązać niespodziewane problemy.

Powinien być w stanie sprawdzić stan techniczny wszystkich wykorzystywanych urządzeń

Powinien być w stanie przygotować komputery i zainstalować na nich odpowiednie oprogramowanie

Powinien znać oprogramowanie, które będzie wykorzystywane podczas warsztatów

Powinien posiadać podstawowe zrozumienie zasad edycji filmu, nagrywania głosu oraz wykorzystania mediów cyfrowych.

3.5 Ćwiczenia w zakresie literatury/ języka

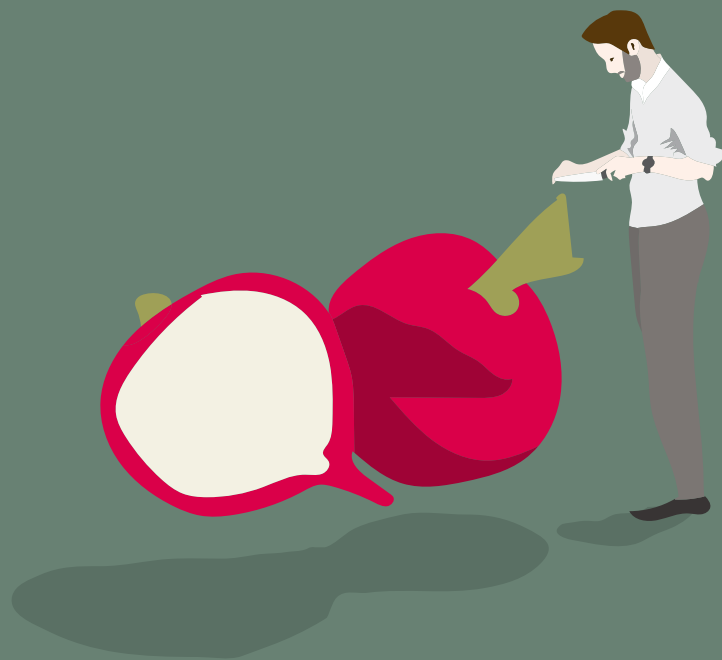
W projekcie, uczestnicy są zachęceni do rozwijania słownictwa, jak również do tworzenia własnych glosariuszy. Mogą to robić w swoim ojczystym języku, oraz w języku, którego się uczą, dodając do tego zdjęcia lub obrazki, wedle uznania. Na przykład, lista słów może zostać podzielona na kategorie i typy jedzenia; odżywianie, przygotowywanie posiłków i metody gotowania.

Uczestnicy prowadzą również dziennik projektowy, gdzie zapisują informacje i pomysły z warsztatów. Dzięki zapisaniu swoich myśli, pomysłów i pytań, łatwiej będzie przygotować warsztaty z tworzenia opowieści cyfrowych.



4

Seria warsztatów z gotowania



4

4. Seria warsztatów z gotowania

Wyjaśnienie znaczenia kolorów:



Kolor czarny oznacza kroki, które należy podjąć aby zrealizować cele danych warsztatów.



Kolor czerwony oznacza gry na budowanie zespołu, łamacze lodów.



Kolor niebieski sugeruje sposób przeprowadzenia ćwiczenia.



Kolor zielony to część teoretyczna.



Kolor fioletowy to gry wprowadzające uczestnika w etap tworzenia opowieści cyfrowych.

4.1 Pierwsza sesja



Podstawowe cele pierwszej sesji to:

- Tworzenie więzi w grupie dzięki tworzeniu poczucia bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku i zrozumienia, oraz umożliwienie uczestnikom podzielenia się wiedzą.
- Umożliwienie uczestnikom docenienia swojej kultury

związanej z jedzeniem i podzielenia się nią z innymi (oraz nawyki żywieniowe), jak również kultury żywieniowej swojej nowej ojczyzny poprzez integrację międzykulturową.

- Podzielenie się informacjami historycznymi, geograficznymi (klimat, uprawy, itp.) oraz społecznymi, a przez to odkrywanie zarówno różnic jak i podobieństw.
- Określanie szczególnych różnic, które powodują największą trudność w dostosowaniu, w celu osiągnięcia wzajemnego zrozumienia i akceptacji.
- Definicja tego, co uważamy za „dobre”, zdrowe i odżywcze, zarówno emocjonalnie jak i mentalnie.

Ćwiczenia wprowadzające, łamacze lodów i umowy grupowe

Bardzo ważne jest aby postrzegać grupę jako małą społeczność i dostosować wprowadzenie i ćwiczenia na budowanie zespołu do składu grupy, tak aby zachęcić do uczestnictwa i współpracy bardziej niż do współzawodnictwa.

Moderator nie zachęca do żadnego rodzaju rywalizacji czy wygrywania, tak więc gry powinny być wybrane z rozważą i odpowiednio dostosowane.

Cukierek na przywitaniu

Cukierek na przywitaniu jest grą ułatwiającą zapoznanie się z nowymi osobami i umożliwiającą dowiedzenie się o nich wielu rzeczy. Z worka wybierają cukierki, każdy z nich skojarzony zostaje z jakimś faktem dotyczącym własnej osoby, który później zostanie przedstawiony innym.

Cukierek na przywitaniu można wykorzystać w grupie o dowolnej wielkości. Ćwiczenie jednak działa najlepiej

w grupach do 12 osób. Wymagane materiały to: cukierek o co najmniej pięciu różnych odmianach (kolor, smak), oraz opcjonalnie tablica do pisania.

Przygotowanie do gry Cukierek na przywitanie

Kup kilka różnorodnych paczek cukierków, wystarczająco dużo, aby każda osoba mogła mieć co najmniej po pięć sztuk. Mogą to być dowolne rodzaje cukierków, ale nie dawaj zbyt wiele możliwości wyboru (ogranicz do około pięciu lub sześciu różnych odmian). Możesz też kupić różne cukierki, które mają różne kolory.

Instrukcje gry

Podaj cukierek i powiedz każdemu z uczestników, aby wybrał od pięciu dowolnych, różnych cukierków. Powiedz jednak, żeby ich jeszcze nie jeść. Po wybraniu cukierków, powiedz im co reprezentuje dany rodzaj/kolor cukierka.

Na tablicy zapisz. Wspomniane kolory to tylko przykład:

- Czerwony – ulubione hobby
- Zielony – ulubione miejsce
- Niebieski – ulubiona potrawa
- Żółty – wymarzona praca
- Pomarańczowy – Dzika karta (powiedz o sobie co chcesz!)

Jeśli nie masz powyższych kolorów, zmień je aby pasowały do tych które masz. Każda z osób, po kolei, przedstawia się a następnie prezentuje po jednym fakcie na każdy cukierek. Następnie, następną osobą, zaczyna powtarzając imię osoby, która siedziała przed nią.

Inne ciekawe łamacze lodów można znaleźć tutaj: [Getting to know you](#)

Umowa grupowa

Przeznacz trochę czasu na przygotowanie umowy grupowej.

Po tym jak uczestnicy uformują grupę do pierwszych wspólnych ćwiczeniach, czas ustalić zasady obowiązujące w grupach.

Umowa grupowa reprezentuje podstawy strukturalne i funkcjonalne właściwej i bezpiecznej sesji w grupie. Najważniejsze pytania, na które należy odpowiedzieć to:

- Co uczyniło by tą grupę/warsztaty pomocną dla ciebie?
- Co uczyni je bezpiecznym miejscem pracy?
- Co sprawi, że grupa ta będzie dobrym miejscem do nauki?

Link ten prowadzi do strony, na której znajdują się ciekawe pomysły i sposoby tworzenia [umowy grupowej](#)

Proponowana umowa grupowa

Na podstawie naszych doświadczeń, prezentujemy poniższe punkty, które należy wyjaśnić na etapie tworzenia umowy grupowej:

- upewnij się, że każdy może wnieść swój wkład
- rozmowne osoby: pokażcie trochę powściągliwości
- osoby mniej rozmowne: wasz wkład jest bardzo mile widziany
- tylko jedna osoba mówi na raz podnieś rękę, jeśli chcesz mówić i czekać na swoją kolej
- szanujcie swoje poglądy, nawet jeśli się z nimi nie zgadzacie
- oprócz szacunku dla siebie nawzajem,

szanuj także rolę facylitatora w utrzymywaniu wszystkich zaangażowanych i zachowaniu poczucia czasu / harmonogramu

- bądź aktywny!
- poufność niektórych rzeczy nie powinno się powtarzać poza tą grupą
- bądź świadomy czasu trzymaj się go, bądź poproś o więcej
- telefony komórkowe wyłączone w celu zminimalizowania zakłóceń
- regularne przerwy

Więcej informacji dotyczących metod partycypacyjnych i pomysłów na ćwiczenia można znaleźć na <http://www.participatorymethods.org/methods>

Zapisz kraje pochodzenia poszczególnych uczestników.



Może to być częścią prezentacji lub zostać pokazane na mapie.



Ćwiczenie można przeprowadzić grając w karty, przy wykorzystaniu zdjęć miejsc charakterystycznych dla każdego z krajów.

Mieszamy zdjęcia i dajemy jedno każdemu z uczestników, pytając ich o to gdzie znajduje się pokazane miejsce.



Moderator musi zapoznać się z kuchnią typową dla krajów uczestników.

On/ona musi posiadać wiedzę w zakresie głównych charakterystyk każdego z krajów, preferencji odnośnie składników, sposobów przyrządzania jedzenia, oraz nawyków żywieniowych.

On/ona potrzebuje tej wiedzy aby zrealizować założenia warsztatów.

Aspekty historyczne, geograficzne i religijne są analizowane, tak aby lepiej zrozumieć kuchnię każdego z krajów.

Moderator musi zdawać sobie sprawę z różnic i podobieństw,

“filozofii przygotowywania jedzenia”, oraz podstaw każdej tradycji kulinarnej. W Internecie dostępnych jest wiele artykułów, więc można znaleźć coś odpowiedniego, dopasowanego do ilości posiadanego czasu.

Pomocne może być przygotowanie zbiorczej informacji o każdej z kuchni w formie tabelki. Informacje są dodawane przez członków grup.

🗨️ Uczestników prosi się o opisanie osobie “obcej” co według nich stanowi esencję ich tradycyjnej kuchni. Praca w parach, a następnie w grupach czteroosobowych.

⚙️ Każda z grup prezentuje rezultaty dyskusji, a moderator pomaga zrobić to w sposób jasny i spójny. Na tablicy zamieszczają pierwsze notatki dotyczące charakterystyk.

🗨️ **Sesja ta może, w tym punkcie zostać podzielona na dwie, ponieważ znajdziemy w niej wiele różnych tematów do omówienia.**

⚙️ Pierwszą sesję można uznać za zakończoną kiedy każda z grup ukończy prezentację.

🗨️ Jeśli moderator tak zdecyduje, następna sesja może rozpocząć się od gry, która umożliwi podzielenie się większą ilością informacji odnośnie każdej z osób (grup), zanim przejdzie do omówienia planowanych tematów.

Pieczenie chleba może być wykorzystane jako ćwiczenie rozgrzewające.

🗨️ Kontynuuj pracę w tych samych małych grupach.

⚙️ Pieczenie chleba jest świetnym początkiem (nawet korzystając z maszyny do chleba).

🗨️ Maszyna do pieczenia chleba to najbardziej praktyczny sposób, jako że kuchenki są często niedostępne.

- 🗨️ • Uczestnicy omawiają różne rodzaje chleba typowe dla ich kraju/regionu.
- Uczą się słownictwa związanego ze składnikami, przygotowywaniem jedzenia oraz pieczeniem chleba.
- Omawiają koszty zakupu chleba w porównaniu z jego wypiekiem.
- Jak można zmodyfikować podstawowe przepisy na chleb, aby były bardziej tradycyjne i zdrowsze?

Czy istnieje przepis, który zawiera pomysły wszystkich uczestników?

🗨️ Odkryj nawyki żywieniowe, w sposób systemowy, w grupach i wspólnie. Przekaż grupom, lub napisz na tablicy temat do omówienia. Pomaga w kontroli czasu i lepszej koncentracji na rezultatach.

- Posiłki,
- Jak nakrywamy do stołu,
- Dzielenie się żywnością,
- Połączenia składników,
- Role płci,
- Zakupy np. supermarket, lokalny rynek, farmy, itp.

⚙️ Nowe informacje dodawane są do notatek na tablicy. Na tym etapie, nie mów o tym jakie połączenia składników uznawane są za zdrowsze od innych. Skoncentruj się na roli płci, podkreślając różnice. Zapytaj czy uczestnicy czują potrzebę dostosowania się do zachodnich wzorców, jeśli tak to dlaczego. Uważaj aby dyskusja koncentrowała się głównie na temacie żywienia.

🗨️ Skoncentruj się na różnicach i podobieństwach.

⚙️ Zrób to wykorzystując notatki na tablicy. Omów ze wszystkimi, które różnice tworzą największe problemy w

przystosowaniu się oraz osiągnięciu wzajemnego zrozumienia i akceptacji.

- 🎯 Wybierz które z “różnic” warto byłoby zachować i przekazać innym kulturom. Podejście, które umożliwiłoby zmianę sposobu odżywiania wszystkich członków grupy, niezależnie od pochodzenia.
- ⚙️ Na przykład, osoby pochodzące z Afryki czy Bliskiego Wschodu są zwykle bardziej przyzwyczajone do jedzenia warzyw i owoców niż żywności przetworzonej, której coraz więcej spożywa Zachód. Są oni też bardziej przyzwyczajeni do wspólnego gotowania i posiłków. Są to nawyki żywieniowe, które często porzucają, aby zyskać większą akceptację lokalnych mieszkańców. Zwykle dzieje się tak w przypadku dzieci, które idą do szkoły, ponieważ zaczynają one powielać zachowania i nawyki swoich rówieśników.

Definicja tego co uznajemy za “dobre”, zdrowe i pożywne, uwzględnia czynniki emocjonalne, mentalne i ekonomiczne.
Dalsze informacje na temat zdrowego żywienia można znaleźć w załącznikach.

- 🎯 Rozmowa o ogólnych wskazówkach, “filozofii przygotowywania jedzenia”, która definiuje każdą z kulinarnych tradycji. Należy wziąć pod uwagę czynniki historyczne, geograficzne i religijne. Moderator przekazuje, że każda z potraw jest tak naprawdę podróżą w czasie, prezentującą klimat, historię miejsca i klasy społecznej, skąd wywodzi się przepis.
- ⚙️ Oznacza to, że moderatorzy powinni już być odpowiednio przygotowani.

Informacje pochodzą od uczestników, ale w ich pozyskiwaniu bierze udział moderator.


Jednym ze sposobów, w który można to zrobić jest przekazanie jednej tradycyjnej receptury każdej z grup (można wykorzystać tradycyjne przepisy) i poproszenie uczestników o „odkrycie” skąd dany przepis pochodzi. Sposób metody przyrządzania potrawy (np. przysmażanie, smażenie, gotowanie), wybór produktów wyjściowych. Czy jest to potrawa wywodząca się z terenów wiejskich czy miejskich?
Wpływy jakich tradycji widoczne są w przepisie?


Bierzemy pod uwagę czynniki historyczne, ekonomiczne, geograficzne i religijne.

4.2 Druga sesja

- 🎯 Podstawowe cele drugiej sesji to:
 - Pozyskanie informacji, które pomogą moderatorom w zaspokojeniu potrzeb uczestników warsztatów w zakresie
 - Pomocy uczestnikom w dzieleniu się swoimi doświadczeniami i umiejętnościami
 - Przygotowania tanich, smacznych i pożywnych dań
 - Możliwie najlepszego wykorzystania produktów lokalnych i sezonowych
 - Znalezienia alternatyw dla składników, które ciężko dostać w nowym środowisku
 - Zwiększenia poziomu zdrowia poprzez wprowadzenie zdrowszej diety, która chroni przed chorobami cywilizacyjnymi
 - Zdobyciu podstawowych umiejętności w zakresie diety i budżetu domowego
 - Jako, że język może być istotną kwestią, ważne jest


aby włączyć nauczanie języka w postaci uczenia podstawowych słówek związanych z tematem jedzenia.

 Aby ułatwić wymianę wiedzy, grupa gra w grę, która umożliwia przekazanie większej ilości informacji przez jedną osobę (grupę). Poniższa gra odbywa się w kole, ze wszystkimi uczestnikami, a nie w małych grupach.


 Gra: Memory game (icebreaker)
Gra ta zwykle dobrze sprawdza się w przypadku młodszych uczestników. Wszyscy zgromadzeni w kole przedstawiają się po kolei, wraz z imieniem podając jedną informację, którą chcą podzielić się z innymi i uważają, że dobrze oddaje ich charakter. (może to być przymiotnik poprzedzający imię). Osoba obok powtarza imię i informację dodatkową, po czym robi to samo w odniesieniu do siebie. Kolejna osoba powtarza imiona i informacje przekazane przez poprzednie osoby, po czym sama się przedstawia, i tak aż do ostatniego uczestnika).

Przykład:

John mówi: "Masz na imię Mary i lubisz spacerować, ty masz na imię Peter i grasz w tenisa, Katie, ty lubisz się przebierać w śmieszne ubrania, a ja jestem John i nie znoszę pajaków."

 Gra opiera się na metodzie opracowanej w ramach projektu "iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities", finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus +

 Stwórz małe grupy od 3 do 4 uczestników

 Cała praca wykonana w czasie warsztatów odbywa się w małych grupach, a następnie jest prezentowana wszystkim uczestnikom.

Słone/Pikantne/Słodkie/Gorzkie

Zabawa z jedzeniem to zwykle dobra zabawa. Jako jednostki lubimy różne smaki i nie ma tu tendencji kulturowych.

Instrukcje: wykorzystaj jakikolwiek składnik, charakteryzujący się specyficznym smakiem i/lub zapachem, wybierając tyle różnych smaków, ile grup bierze udział w ćwiczeniu. Sól, czerwone papryczki, itp. Połóż je w miejscu dostępnym dla wszystkich i poproś uczestników, aby podchodzili i wybierali swój ulubiony smak.

Odmiany: alternatywnie, podziel grupę prosząc wszystkich uczestników, aby wybrali swój ulubiony owoc lub potrawę spośród wielu dostępnych. W zależności od kontekstu, może być to dobry czas na wykorzystanie przysmaków międzynarodowych i etnicznych.

Po uformowaniu małych grup, poproś uczestników aby się rozejrzeli dookoła.

- Czy odnajdują się w grupach?
- czy występują jakieś tendencje kulturowe?
- Czy zauważają, że wszyscy mamy osobiste preferencje jeśli chodzi o smaki?
- Poproś opowiedzieli dlaczego lubią smak, który wybrali
- Jakie doświadczenia życiowe nauczyły ich cenić wybrany smak?
- Czy może to zwiększyć ich świadomość kulturową?

<https://blog.culturaldetective.com/2013/06/18/10surefirewaystodivideintogroups/>

Każda grupa, omawia po tym następujące tematy, wypisane na tablicy i zapisuje odpowiedzi. Następnie omawiają umiejętności, których potrzebują się nauczyć.

- 1) W czym, według Ciebie, pomogą Ci te warsztaty?
- 2) Dodaj szczegóły wszystkich kwalifikacji, które posiadasz (ze szkoły, uczelni, Szkolenia czy kursu, jak również nabyte drogą nieformalną).
- 3) Wskaż na umiejętności, które uważasz za istotne i potrzebne w budowaniu więzi i relacji społecznych.

Odpowiedzi te pomogą moderatorowi w lepszym zrozumieniu uczestników i dostosowaniu swojego podejścia do ich potrzeb i umiejętności.

- Nauka słownictwa związanego z produktami spożywczymi i terminologią kulinarną, w języku gospodarza.
- Tworzenie prostych, pisemnych materiałów, takich jak słowniczeki, które mogą zostać rozbudowane przez uczestników podczas warsztatów.

Bardzo przydatne dla wszystkich uczestników będzie posiadanie zeszytu ze słowniczekiem, który mogą rozbudowywać w trakcie zajęć.

- Produkty sezonowe kraju gospodarza, ze szczególnym uwzględnieniem tanich produktów, o wysokiej wartości odżywczej.
- Definicja podstawowych zasad wartościowej diety i znaczenia wykorzystania regionalnych produktów sezonowych.

Porozmawiajcie o różnicach w potrzebach odżywczych, które są również uzależnione od klimatu i dostępności surowych produktów w kraju gospodarza. Wskaż na problem zdrowotny, które mogą być skutkiem niewłaściwej diety.

Potrzebna informacja znajduje się w załącznikach. Tabela z różnymi krajami przygotowana przez

moderatora, umożliwi zapis potrzeb żywieniowych w poszczególnych krajach, może przydać się uczestnikom w zidentyfikowaniu podobieństw i różnic, co może pomóc w opracowaniu tygodniowego menu, i uświadomieniu sobie możliwych problemów zdrowotnych, będących skutkiem nie uwzględnienia w diecie produktów sezonowych i klimatu. Można tu wykorzystać krótkie filmy i prezentacje dotyczące wspomnianych problemów zdrowotnych.

Każdy uczestnik wypełnia swoje własne tygodniowe menu, zapisując ile razy w tygodniu spożywa produkty z danej kategorii.

POKARMY	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKI
czerwone mięso				
białe mięso				
ryby				
produkty mleczne				
jajka				
ziarna				
rośliny strączkowe				
orzechy				
owoce				
napoje stymulujące				
jedzenie przetworzone				


Gra: Kocha/nienawidzi

Uczestnicy tworzą listę 5 rzeczy, które najbardziej kochają i kolejnych 5, których nie znoszą i odczytują ją pozostałym członkom grupy. Lista dotyczy potraw.



Uczestnicy muszą odpowiednio użyć głosu, aby wyrazić swoje uczucia względem danego obiektu.

Lista może zawierać różne rzeczy (określone uczucie, jakość, składniki, potrawa, itp.). Z pomocą tego ćwiczenia zostaje opracowana lista, element której mogą sugerować pomysły na potencjalne historie, a trener może je rozwinąć w szczegółach.









Ćwiczenie to pomaga tworzyć spójną grupę, a równocześnie jest dobrym sposobem na przygotowanie podstaw do opowieści, podczas których to uczestnicy będą musieli wyrazić swoje uczucia i emocje za pomocą głosu.

-  Gra opiera się na metodzie opracowanej w ramach projektu “iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities”, finansowanego ze środków Komisji Europejskiej w ramach program Erasmus+

Następnie, każda z małych grup tworzy tygodniowe menu bazując na zdobytej wiedzy w zakresie zdrowej, wartościowej diety, i z uwzględnieniem czynników ekonomicznych i religijnych.

-  Sugestie dotyczące “idealnego” menu podane są w załączniku i mogą zostać wykorzystane jako baza do tworzenia menu, które zaspokoi potrzeby każdego z uczestników.
-  Wypisz wszystkie warzywa z kraju pochodzenia uczestników, które mogą być uprawiane w kraju zamieszkania, zapewniając silniejsze poczucie bycia

w domu (z uwzględnieniem klimatu). Rdzenni mieszkańcy opowiadają o produktach sezonowych typowych dla ich kraju. Odbywa się dyskusja o podobnych warzywach i sposobach ich wykorzystania w każdej z kuchni.

-  **Porozmawiaj o roślinach pastewnych.**
-  Moderatorzy decydują czy chcą o tym rozmawiać czy nie.
-  Jeśli zdecydują, że chcą, mogą skonsultować się ze specjalistą.
-  Degustacja z przewagą smażonych zielonych, warzyw lub ziół gotowanych lub surowych.
-  Każdy z moderatorów sam decyduje czy przeprowadzać to ćwiczenie.
-  **Rolnictwo wspierane przez społeczność:** zbadaj i opracuj warunki do tworzenia i rozwijania ogrodów pielęgnowanych przez społeczności, w dostępnej przestrzeni publicznej, gdzie już działają jakieś lokalne grupy.
-  Moderatorzy wyjaśniają grupom znaczenie tworzenia tego typu wspólnot, które mogą być rozwiązaniem dla taniej i świeżej żywności o wysokich wartościach odżywczych. Jest to również dobry sposób dla nowych osób na zostanie pełnoprawnymi członkami danej społeczności, w sposób przydatny i kreatywny.
-  Społeczność rolnicza składa się z grupy osób, które zgadzają się wspierać prace związane z hodowlą lub uprawą, a farma staje się ich wspólnym dobrem. Społeczność rolników i klientów zgromadzona wokół takiego gospodarstwa, wzajemnie się wspierają, dzielą pomysłami i czerpią korzyści z takiej produkcji. Zwykle, członkowie lub “udziałowcy” gospodarstwa/ogrodu deklarują pokrycie wszystkich wstępnych kosztów związanych z jego prowadzeniem. W zamian otrzymują udział w produktach farmy, w sezonie, jak również satysfakcję wynikającą z samej uprawy i bliskości ziemi. Członkowie dzielą

🎯 się również ryzykiem prowadzenia gospodarstwa, w tym słabymi zbiorami wynikającymi ze złej pogody lub szkodników. Poprzez bezpośrednią sprzedaż członkom społeczności, którzy zaopatrują farmerów w kapitał na start, są oni w stanie zaoferować lepszą cenę za swoje uprawy, zyskać pewną stabilność finansową i nie muszą się martwić kwestią promocji.

⚙️ Informację tą można przekazać przy wykorzystaniu krótkiego filmu, lub zapraszając osobę, która pracuje dla społeczności, farmy lub ogrodu.

Ponieważ członkowie grupy nie mają zwykle możliwości finansowych aby zostać "udziałowcami" istnieje możliwość aby zamiast wsparcia finansowego zaoferować swoją pracę.

Oznacza to, że instruktor powinien odnaleźć farmy i ogrody prowadzone przez społeczności lub skontaktować się z osobami znajdującymi się na temacie. Jeśli w okolicy nie ma podobnych gospodarstw czy ogrodów omawiamy z grupą możliwość założenia takiego miejsca. Nie jest celem tych warsztatów aby to organizować, ale jest istotne aby zachęcić uczestnikom do inicjatywy.

4.3 Trzecia sesja

🎯 Podstawowe cele trzeciej sesji to:

- Bardziej efektywnie zarządzać domowym budżetem wyszukując tanie ale pożywne składniki żywieniowe i przygotowywać zdrowe domowe posiłki
- Nauczyć się przyrządzać smaczne i pożywne posiłki, z wykorzystaniem najlepszych lokalnych

produktów, ziół i przypraw

- Łączyć sposoby gotowania z wielu różnych tradycyjnych kuchni, oraz lepsze zrozumienie kuchni kraju gospodarza
- Przygotowanie potraw i wspólny posiłek, z wykorzystaniem najlepszych elementów wszystkich tradycyjnych kuchni uczestników warsztatów
- Dzielenie się doświadczeniami i umiejętnościami
- Dobra zabawa przy gotowaniu i w trakcie przygotowywania posiłku

🎯 Powtórz nazwy uczestników korzystając z prostej gry. Wykorzystaj małą piłkę, którą uczestnicy będą do siebie rzucać. Osoba która złapie piłkę musi powiedzieć imię osoby, od której tą piłkę otrzymała. Należy to robić w coraz to szybszym tempie.

🎯 Utwórz 3 grupy po 4 osoby. Cała praca odbywa się w grupach a następnie jest prezentowana i omawiana przez wszystkich.

🎯 Podziel zespoły korzystając z gry karcianej (warzywa, rośliny strączkowe, ziarna). Cztery karty z warzywami, cztery karty z ziarnami, itp. Przekazywane są grupie, która w ten sposób dzieli się na mniejsze. Należy wziąć pod uwagę, że w każdej z grup osoby z różnych krajów powinny wziąć udział, aby uzyskać pożądaną wynik.


⚙️ Niezbędnych zmian należy również dokonać, tak aby w każdej z grup była też osoba reprezentująca kraj gospodarza, co również pomoże w realizacji założeń warsztatu, ponieważ będzie znać lokalną kuchnię.

🎯 Powtórz słownictwo wypisane w glosariuszu

🎯 Zrób to za pomocą prostej gry karcianej.

🎯 Wykorzystanie trzech, wspomnianych już kategorii (warzywa,

rośliny strączkowe, ziarna) umożliwi uformowanie 3 grup czteroosobowych. Każda z osób, w tych podgrupach, wypisuje dwa dania do każdej z kategorii (jedno wymagające gotowania i jedno nie), dla każdego z krajów. Zachęca to do rozmów i wspomnień, pomagając uczestnikom w doborze surowych produktów potrzebnych do przygotowania danego posiłku.

 Moderator może zasugerować skoncentrowanie się na składniku dominującym dla każdej potrawy, lub od początku poprosić każdą z grup o pracę nad konkretnym warzywem, ziarnem czy rośliną strączkową. W ten sposób ćwiczenie będzie bardziej zwarte i lepiej kontrolowane. Uczestnicy mogą zostać poproszeni o wybór potrawy opierającej się wyłącznie na dostępnych składnikach.


Aby to lepiej wyjaśnić posłużymy się przykładem.


Powiedzmy, że jedna grupa, której członkowie wywodzą się z czterech różnych krajów pracuje nad warzywami.

Zaczynają rozmawiać o daniach przygotowywanych na bazie warzyw.


Komentarze moderatora ułatwiają rdzennym mieszkańcom pomoc nowym przybyszom w zmianie składników, na takie które są sezonowe i niedrogie, oraz w skoncentrowaniu się na jednym daniu.


Na koniec, mamy cztery dania, które trzeba gotować i cztery nie wymagające gotowania.

 Znajdź podobieństwa i różnice, które ze względu na "przepisy" są bardziej specyficzne. Pracuj najpierw w małych grupach, a następnie razem.

 Porównaj surowe produkty i sposoby przyrządzania żywności, wykorzystane zioła i przyprawy, oraz jak danie powinno być serwowane (jako danie główne

czy dodatek). Zapisuj notatki na tablicy.


 Następnie każda grupa modyfikuje wszystkie cztery dania, które wymagają gotowania w jedno, które najlepiej oddaje tradycje i filozofie kraju partnera. To samo robią z daniami, które nie wymagają gotowania.

 Pod koniec, otrzymujemy trzy dania, które wymagają gotowania i trzy których nie trzeba gotować, w sumie sześć ze wszystkich grup.

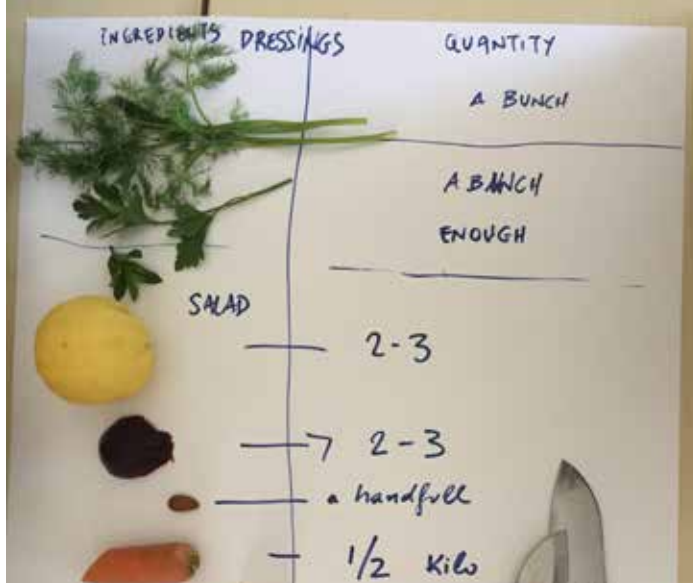
Miejscowi, w każdej z grup, kierują pracą pozostałych uczestników, z pomocą moderatora.

To wyczucie "smaku" tradycyjnych potraw przez osoby miejscowe pomaga im w modyfikowaniu potraw.

Filozofia i dostępne produkty kraju gospodarza powinny zostać podkreślone, tak aby pomóc grupie w stworzeniu nowych potraw.

 Każda z grup zapisuje nowe dania tworząc "tablicę przepisów".

Tutaj wypisz wszystkie składniki potrawy	Podaj ilości i krótko opisz sposób przygotowania / lub tylko ilości
marchewka	
pietruszka	
sól	
pieprz	
ltp.	



- 📌 Patrząc na “tablicę” widzimy przepis na danie, prosty i kreatywny, umożliwiający grupie wprowadzanie niezbędnych zmian, tak aby finalne danie było odpowiednio zrównoważone. W ten sposób, można zrobić to szybko i prosto. Do każdej tablicy należy użyć papieru w formacie A5 lub większego. Moderator prosi każdą z grup o przygotowanie listy składników potrzebnych do przygotowania obu potraw.

- ⚙️ Moderator zachowuje przepisy robiąc zdjęcia każdej „tablicy”. Listy potrzebne są moderatorom do zrobienia zakupów, które zostaną wykorzystane na następnej sesji.

🎮 Gra: Gra niepowiązanych słów

W tej grze uczestnicy muszą stworzyć historię, bazując na liście nie związanych ze sobą słów. Każdy uczestnik grupy wypisuje, rysuje lub mówi słowo, które przychodzi mu na myśl. Powinni później wykorzystać pięć słów związanych ze składnikami, wykorzystanymi w daniu i cztery słowa, które przysły im do głowy. Trener zbiera słowa z każdej z grup i zapisuje je na tablicy, tak aby każdy widział wszystkie słowa.

Słowa z pierwszej grupy	Słowa z drugiej grupy	Słowa z trzeciej grupy	Słowa z czwartej grupy
-------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

Następnie każda z grup, tworzy spójną historię, wykorzystując wszystkie słowa wypisane na tablicy. Każdy uczestnik przyczynia się poprzez napisanie zdania w sekwencji zdań. Kończą kiedy uznają że opowiadanie jest kompletne. Jakość opowiadania jest nieistotna, im bardziej nierealne tym ciekawsze. Ćwiczenie to bardzo pomaga w odprężeniu uczestników, a równocześnie demonstruje różne cechy krótkiego opowiadania (długość, struktura, prostota).


Przykład: w naszych opowieściach często pojawiają się nazwy różnych składników, jako że tematyka koncentruje się wokół żywności.


Słowa: jabłko, okulary, zegar, długi, samochód, różowy, drewno, but.


Pani Wood spojrzała na zegar i ulżyło jej gdyż do dzwonka zostało jeszcze dziesięć minut. Miała zamiar zjeść różowe ciasteczko przewracające się gdzieś na tylnym siedzeniu jej samochodu, razem z butem, który zaginął jakoś wcześniej w tym tygodniu oraz torebką, w której niestety nie było żadnych pieniędzy. Spojrzała na jabłko i zaczęła zastanawiać się od jak dawna już tam było. Była głodna i bez pieniędzy, nie miała więc wielkiego wyboru. „Być może przyszedł czas na spotkanie z optykiem” – powiedziała sama do siebie, “być może potrzebuję okularów”.


- 📌 Gra opiera się na metodzie opracowanej w projekcie “iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities”, finansowanego ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus +.

Sprawdź czy każdy “przepis” pokrywa się z podstawowymi zasadami diety przedstawionymi w drugiej sesji i wprowadź istotne zmiany.

 Załącznik w którym znajdują się podstawowe zasady dotyczące diety może być wykorzystany jako przewodnik, pomagający grupie we wprowadzeniu istotnych zmian, uzasadnionych również ekonomicznie.
Ćwiczenie przeprowadzane jest najpierw w grupach, a następnie wspólnie.

 Przygotowujemy jedynie dania, które nie muszą być gotowane i opierają się na dostępnych składnikach. Z tego względu mogą być wymagane określone przeróbki „przepisów”.

 Powinniśmy mieć wcześniej przygotowane warzywa, owoce, zioła i przyprawy.
Cukier, miód, ocet, olejki, itp.
Jeśli mamy zamiar wykorzystać rośliny strączkowe i ziarna, należy je przygotować wcześniej.

 Szczegółowe informacje zostały przekazane w zakresie tego jak przygotować warsztat “kuchnię”, poszczególne produkty i niezbędne wyposażenie. Dołączony jest załącznik dotyczący bezpieczeństwa żywności.

Posiłek jemy wspólnie, następnie sprzątamy kuchnię i zmywamy naczynia.

4.4 Czwarta sesja


 Podstawowe cele czwartej sesji to:


- Wzrost poziomu zdrowia poprzez zdobycie wiedzy w zakresie właściwości ziół i przypraw
- Stosowanie podstawowych umiejętności


przygotowywania zdrowych posiłków

- Powtórzenie słownictwa w zakresie terminologii kulinarnej i stworzenie glosariusza zawierającego nazwy ziół i przypraw
- Dzięki udziałowi wszystkich uczestników i akceptacji multikulturowego zespołu zwiększają swoją samoocenę doceniając bardziej swoją własną kulturę, zwiększają swoją kreatywność oraz budują tożsamość kulturową.
- Zwiększenie wiedzy kulinarnej, które ma na celu wzrost szacunku do siebie i do innych
- Połączenie metod przygotowywania posiłków i lepszego zrozumienia tradycji kulinarnych nowych członków społeczności
- Wspólne przygotowanie i spożycie posiłku
- Przygotowanie do sesji związanej z tworzeniem opowieści cyfrowych, ponieważ niosą one ze sobą silny aspekt emocjonalny, poprzez to że zachęcają uczestników do dzielenia się wiedzą z innymi.

Rozpocznij od gotowania końcowych potraw na podstawie przepisów z poprzednich warsztatów.

 Wszystkie produkty potrzebne do przygotowania potraw są dostępne, jako że “przepisy” zostały dostarczone na poprzednich warsztatach.
Pracuj z takimi samymi małymi grupami, które tworzyły poszczególne dania. W trakcie rozmowy i przygotowywania potrawy uczestnicy mogą zdecydować, czy należy wprowadzić jakieś zmiany i modyfikacje, aby potrawa smakowała jeszcze lepiej.

 Po przygotowaniu, podziel uczestników na grupy przy wykorzystaniu prostej gry.

 W worku, znajdują się różne zioła i przyprawy, dokładnie jest ich tyle ile osób w grupie. Na przykład, cztery kawałki szałwii, cztery laski cynamonu itp. Każda z osób jest proszona o wybranie jednego kawałka bez patrzenia na nie. Osoby, które wylosowały ten sam element tworzą grupę. Potrzebujemy trzech grup, po cztery osoby w każdej.

Gra: Wspomnienia z dzieciństwa

Trener prosi uczestników w każdej z grup o zastanowienie się nad swoim najbardziej ulubionym, pożądanym jak też znienawidzonym daniem z dzieciństwa. Po tym jak każdy przypomni sobie takie dania, prosimy ich o opowiedzenie krótkiej historii związanej z wybranym daniem.

Ćwiczenie to może przywołać wiele wspomnień i opowieści, które mogą być podstawą do tworzenia cyfrowych opowieści. Jeśli opowieść dzieje się w dzieciństwie, narrator zwykle łatwiej się otwiera na słuchaczy i dzieli szczegółami ze swojego życia. Ćwiczenie to może ujawnić osobowość buntownika, osoby biernej, odkrywcy bądź lidera.

Przykład:

Kiedy byłem mały lubiłem różne rodzaje jedzenia, ale jedno danie, które szczególnie zostało mi w pamięci to niewątpliwie domowa lasagna, którą robiła przyjaciółka mojej matki Elisa. Elisa pochodziła z północnych Włoszech i rzeczy które robiła były wyjątkowe, przynajmniej w mojej ocenie.


Spędzałem dużo czasu w jej kuchni, ponieważ jej córka Luciana była moja najlepszą koleżanką. Tak więc, to nie tylko danie, które zapamiętałem, ale cała otoczka: moja bliskość z Lucianą, atmosfera panująca w jej domu i te chwile kiedy Elisa przygotowywała

posiłki. Oczywiście, lasagna była robiona od podstaw. Dobrze pamiętam jak ciasto było wałkowane na dużej drewnianej desce. Do chwili aż uformowało duży prostokąt, który następnie został pocięty na mniejsze prostokąty, które służyły za warstwy dania. Bardzo często, my jako dzieci, byliśmy zachęceni do wałkowania ciasta cienkimi wałkami, co wymagało dużej siły w rękach, a zadanie było zwykle kończone przez Elisę.

Po zakończeniu wałkowania, Elisa przenosiła deskę do chłodnego miejsca gdzie ciasto miało wyschnąć. Nie było to danie, które można było zjeść tego samego dnia! Musieliśmy czekać i pamiętam to podniecenie kiedy znowu zostałem zaproszony, tym razem na obiad, gdzie podano doskonałe jedzenie: świeży makaron z wybornym nadzieniem z mięsa, dojrzałych pomidorów i ziół...


Nie trzeba dodawać, że nigdy odtąd nie jadłem tak pysznej lasagni.

(Autorstwa Nancy Katsigiannis)

 Gra powstała w oparciu o metodę wypracowaną w projekcie “iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities”, finansowanym ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus +.

Wszyscy uczestnicy dzielą się swoimi opowieściami, a następnie każda osoba w grupie wybiera:

- Jedno zioło i jedną przyprawę, która zdaniem tej osoby reprezentuje kuchnię tego kraju lub regionu.
- Jedno Zioło i jedną przyprawę, której zapach sprawia, że czujemy się „jak w domu”.

 Chcemy aby stało się to spontanicznie, nie ma więc potrzeby dalszych wyjaśnień, nawet jeśli uczestnicy o nie poproszą. Jeśli wystąpi problem ze zrozumieniem, podaj prostszy przykład.

🗣️ Dyskusja w grupie i prezentacja dla wszystkich uczestników.

Porozmawiaj o wykorzystaniu ziół i przypraw w każdej tradycji kulinarnej, bazując na potrawach z poprzedniego dnia.

Wskaż na podobieństwa i różnice w sposobie łączenia surowych produktów, oraz dodawania ziół i przypraw, oraz sposobu ich gotowania.

Spróbuj niektórych ziół i potraw, wachając je i zjadając.

👤 **Możemy to przeprowadzić z zawiązanymi oczami.**

🗣️ Stwórz listę na tablicy oraz glosariusz wspomnianych ziół i przypraw. Uczestnicy wypisują listę na tablicy tworząc glosariusz ziół i przypraw. Zapisują również słowa w swoich zeszytach.

⚙️ Moderatorzy przygotowali już na prezentacjach lub kartach do podstawowych ziół i przypraw wykorzystywanych w poszczególnych kuchniach.

🗣️ Porozmawiaj o „słynnych” mieszankach przypraw. Poproś uczestników o przepisy i sam też przygotuj kilka takich, które można będzie wykorzystać.

⚙️ Przykłady mieszanek

- czosnek, pasta z imbiru
- garam masala
- ras el hanout

Przepisy można łatwo znaleźć w Internecie. Bądź przygotowany i zaopatr się we wszystkie potrzebne przyprawy.

📖 Właściwości popularnych ziół i przypraw, oraz ich znaczenie dla naszego zdrowia.

- Najlepsze sposoby na ich wykorzystanie
- Wykorzystanie soli i nierafinowanego cukru.
- Wyjaśnij jak składniki o relatywnie niskiej wartości

odżywczej, zmieniają się po dodaniu ziół i przypraw, które zwiększają ich wartość i wartości zdrowotne.

Załączniki do każdego z tematów

🗣️ W oparciu o zioła i przyprawy wybrane już wcześniej przez uczestników, poproś każdą z osób o zapisanie tych przepisów (pracując w tych samych grupach po cztery osoby)

Dwa dania z warzyw, ziaren czy roślin strączkowych z ich krajów, w których wybrane przez nich zioła „dominują” w smaku. Następnie wybierz te z największą wartością emocjonalną.

⚙️ Poproś każdą z grup aby pracowała nad jedną z kategorii. Na każdą grupę powinno przypadać po co najmniej cztery dania, w sumie dwanaście.

🗣️ Poproś każdą z grup o wybór jednego dania, które wymaga gotowania i jednego, które tego nie wymaga, z kraju gospodarza, wykorzystując, o ile to możliwe, te same składniki, szczególnie bazując na już wybranych ziołach.

⚙️ W rezultacie, otrzymujemy sześć potraw. Aby to zrobić wykorzystaj tyle książek kucharskich z danego kraju ile jest grup. Wybierz prosto napisane książki z łatwymi przepisami. Daj jedną każdej z grup, które na podstawie opracowanych glosariuszy wybiorą określone przepisy. Przedstawiciele społeczności lokalnych powinni pomóc.

🗣️ Każda z grup modyfikuje przepisy z książek kucharskich dostosowując je do krajów pochodzenia i opracowują sześć nowych potraw.

⚙️ Moderator robi to z jednym przepisem, który wykorzystywany jest jako przykład. Nowi członkowie społeczności instynktownie wiedzą jakich modyfikacji dokonać aby nowe danie zaspokajało ich zmysł smaku.

Pomóż im zrozumieć, że „jedzenie może być źródłem przyjemności lub wspomnieniem z przeszłości, ale często jest również wycieczką w nieznaną, kiedy próbujemy czegoś po raz pierwszy”.

- 🎯 Każda z grup ponownie wykorzysta “tablicę przepisów” jak w poprzedniej sesji, aby zapisać swoje nowe dania.

Sprawdź pod kątem wartości odżywczej i wprowadź wszelkie konieczne zmiany zgodnie z zasadą sezonowości produktów. Moderator prosi każda z grup o wypisanie listy składników potrzebnych do przygotowania obu potraw.

- ⚙️ Moderator zapisuje przepisy robiąc zdjęcie każdej z “tablic”. Listy potrzebne są moderatorom podczas zakupów produktów na następną sesję.

Pytania, które należy omówić na następnym spotkaniu

- 🎯 Czy zioła i przyprawy pomogą nam zrozumieć się lepiej, zbliżyć się do siebie, zaakceptować się niezależnie od odmienności kulturowych, zamienić różnice w tradycjach kulinarnych na wzajemne zrozumienie?
- ⚙️ Przekaż to każdemu z uczestników i poproś jednego z nich o przeczytanie tego na głos. Następnie poproś aby odnieśli się do tego na następnym spotkaniu.
- 🎯 Zakończ warsztaty wspólnym posiłkiem, posprzątaj i pozmywaj naczynia.

4.5 Piąta sesja

- 🎯 Podstawowe cele piątej sesji to:

- Wymiana wiedzy i połączenie różnych tradycji kulinarnych
- Rozpoznanie ich umiejętności i wiedzy i wykorzystanie ich jako bazy do budowania lepszych relacji i silniejszych społeczności, poprzez wspólne przygotowanie i spożycie posiłku
- Uświadomienie uczestnikom, że można jeść dobrze i tanio

- 📄 **Rozpocznij od gry.**
Przynieś wydrukowane zdjęcia pokazujące gotowanie na poprzednich warsztatach. Pomieszaj je i poproś grupę o ustawienie ich w odpowiedniej kolejności.

- 🎯 Przygotuj dania z poprzednich warsztatów. Każdy moderator decyduje czy przygotować potrawy, które wymagają gotowania, czy też takie, których gotować nie trzeba, bądź też połączenie obydwu.

- ⚙️ Pracuj z grupami z poprzedniej sesji, które tworzyły dania.

- 🎯 Po zakończeniu gotowania, każda z grup przygotowuje nowe danie (improvizując) bazując na dostępnych składnikach. Warzywach, ziarnach, ziołach i przyprawach już dostarczonych przez moderatorów. Prosimy jedną grupę o przygotowanie dania, które wymaga gotowania, a pozostałe dwie o przygotowanie czegoś co gotowania nie wymaga.

Każda z grup sprawdza:

- czy danie jest zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, czy jest wartościowe, czy jest tanie
- czy łączy w sobie wiele różnych tradycji kulinarnych z krajów uczestników, wykorzystując odpowiednie zioła i przyprawy.

Wprowadź zmiany, tam gdzie są niezbędne, i przygotuj wybrane dania.

Odpowiedz na pytanie zadane na poprzednich warsztatach.

Czy zioła i przyprawy pomagają nam lepiej się zrozumieć, zbliżyć się do siebie, zaakceptować się wzajemnie pomimo wielu dzielących nas różnic, oraz zamienić te różnice we wzajemne zrozumienie?

Najpierw w małych grupach, później razem, omów odpowiedzi, tworząc podstawy pod opracowanie opowieści cyfrowych przy wykorzystaniu następującej gry.

Gra: Zagrajmy z ogniem

Możemy zmienić grę, jeśli będzie taka potrzeba, ponieważ ogień może przynieść traumatyczne wspomnienia. W tym przypadku, możemy wykorzystać klepsydrę.


Esencją gry jest skoncentrowana, czysta narracja, wiadomość stworzona w krótkim przedziale czasu. Uczestnicy mają 10 minut na przygotowanie swoich opowieści a następnie opowiedzenie o swoich doświadczeniach w trakcie warsztatów.

Opowieść może dotyczyć ćwiczeń, wiedzy, osób, sentymentów lub czegokolwiek co wywołuje silne uczucia u obserwatora. Uczestnicy mogą opowiadać swoje historie trzymając w dłoni paląca się zapałkę: muszą ją ukończyć zanim zapałka się wypali. Celem jest opowiedzenie historii w krótki i zwięzły sposób, cały czas patrząc na ogień. Jeśli zapałka wypali się lub zgaśnie przed końcem opowieści, narrator musi ją przerwać. Paląca się zapałka pomaga się skoncentrować na tym co najważniejsze i opowiedzieć

historię w zrozumiały sposób.

Uwaga: trener musi być świadomy zagrożeń związanych z ogniem, i upewnić się, że nie wywoła alarmu przeciwpożarowego odpalając zapałkę w pomieszczeniu. Narratorzy powinni mieć w zasięgu ręki szklanekę wody, tak aby mogli w każdej zgasić zapałkę zanim poparzy ich w palce. Najlepiej korzystać z długich zapałek, takich jak do kuchenek gazowych.

Nigdy nie wykorzystuj tego ćwiczenia z dziećmi.

-  Gra opiera się na metodzie opracowanej w projekcie “iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities”, finansowanym ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus +.


Poproś uczestników o ocenę warsztatów poprzez udzielenie odpowiedzi na trzy proste pytania.

- Jedna rzecz której się nauczyłeś/nauczyłaś
- Jedna rzecz, którą zrobisz inaczej
- Jedna rzecz, którą się podzielisz

Kończymy część praktyczną warsztatów podaniem do stołu przygotowanych potraw, napojów i muzyką.

Sprzątajmy miejsce i zmywamy.

4.6 Szósta sesja

-  Szósta i ostatnia sesja poświęcona jest tworzeniu opowieści cyfrowych.


Sesja ta zakłada dalszy rozwój i transfer praktyki wypracowanej w ramach projektu “iDIGital Stories, Stories Educational Learning Facilities”, który był realizowany przez kilku partnerów projektu Healthnic, ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus +.

Aby lepiej przedstawić zagadnienie tworzenia opowieści

cyfrowych, moderator powinien zgłębić teoretyczne i praktyczne zagadnienia związane z tym podejściem czytając Przewodnik "Tworzenie opowieści cyfrowych w praktyce, przewodnik dla trenerów".¹

[1] Bán D., Nagy B., Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops, output of the "iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities" financed by the European Commission n. 20151IT02KA204015181, English version: http://idigstories.eu/wpcontent/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf, available in Italian, Hungarian, Greek and Polish on www.idigstories.eu

4.6.1 Wprowadzenie

 Szósta sesja poświęcona jest tworzeniu opowieści cyfrowych i skoncentrowana na procesie dalszego rozwoju i dzielenia się doświadczeniami przez uczestników. Proces, przez który przechodzą uczestnicy zachęca do zagłębienia się w stany emocjonalne uczestników, co ma na celu znalezienie, podkreślenie i podzielenie się częścią doświadczenia uczestników.

W tym samym czasie, proces umożliwia uczestnikom nabycie nowych umiejętności w następujących kwestiach:

- Samoświadomość, podczas pracy w grupie, która podkreśla wymiar osobowy
- Narracja, z wplecioną własną historią, zostaje zapisana do formy cyfrowej
- IT, z cyfryzacją obrazków, tworzeniem scenopisu, procesem obróbki audio i wideo.
- Proces i kroki szóstej sesji
- Aby uzyskać skuteczne doświadczenie

tworzenia opowieści cyfrowych, moderator powinien rozważyć to że uczestnicy mogą być całkowicie lub w dużej mierze nieświadomi wymagań procesu tworzenia opowieści cyfrowych, tak więc ważne jest aby stosować się do następującej struktury:

- Zaprezentuj element opowieści cyfrowych
- Opisz proces i harmonogram krok po kroku (np., gdzie wykorzystać zdjęcia, gdzie wstawić tekst)
- Wyjaśnij podstawowe kwestie odnoszące się do praw autorskich
- Wyjaśnij jak zakończyć proces i zrobić dalej (zapisywanie, publikowanie, udostępnianie i prawa autorskie).

W tej części, uczestnicy powinni zapoznać się z pojęciem i metodyką tworzenia opowieści cyfrowych, ramą opowieści, procesem obróbki cyfrowej, oraz obejrzeć kilka przykładowych filmów (pomimo tego, że mogli już wcześniej jakieś widzieć). Ważne jest aby odpowiedzieć na wszystkie pytania, tak aby rozwiać pojawiające się obawy, uprzedzenia i wszelkie negatywne uczucia.



Bardzo ważne:

Moderator musi być doświadczony w zarządzaniu grupą, tak aby poradzić sobie z różnym zachowaniem i dynamiką grupy, które mogą wynikać z różnych charakterów uczestników i przejawiać się na różnych etapach procesu.

Każda grupa uczestników ma swoją własną dynamikę.

Warsztaty z tworzenia opowieści cyfrowych to ostatni etap warsztatów w projekcie Healthnic i jako taki ujawnia zróżnicowaną dynamikę grupy.

Dynamika może być wynikiem sytuacji, w której uczestnicy wracają do wspomnień o dużym ładunku emocjonalnym.

Kluczowe jest aby moderator był przygotowany na nieoczekiwane i potrafił sobie z tym poradzić.

Sugeruje się wykorzystanie podejścia zapobiegawczego.

Jako że moderator nie musi być wykwalifikowanym psychologiem czy fizjoterapeutą, należy wyjaśnić grupie na samym początku sesji, że podczas tworzenia opowieści cyfrowych mogą wystąpić reakcje emocjonalne, ale nie jest równoznaczne z terapeutycznym doświadczeniem grupowym.

Radzenie sobie ze zmieniającą się dynamiką zachowań grupy czy pojawiającymi się stanami emocjonalnymi zależy od kompetencji mentora, jego kwalifikacji i odpowiedzialności.

Z tego właśnie względu, to moderator decyduje czy uczestnicy, podczas tworzenia opowieści cyfrowych, będą pracować w grupach czy indywidualnie, wybierając co jest najlepsze dla nich i dla całego programu.

4.6.2 Krąg opowieści

- 🕒 Po ustaleniu umowy grupowej, moderator powinien rozpocząć pracę sugerując kilka ćwiczeń, umożliwiających lepsze zapoznanie, typu icebreakers:
 - Przeprowadź rozgrzewkę i przygotuj uczestników do napisania ich własnych historii.
 - Stwórz atmosferę zaufania, tak aby uczestnicy mogli się otworzyć i znaleźć swoją historię, ufając sobie i inspirując się na wzajem.
 - Uczestnicy pracują nad szkicem swojej historii, na podstawie której opracują ostateczny scenariusz swojego filmu.

Proces pisania rozpoczyna się od kręgu opowieści. Moderator powinien wykorzystać tu jedną z gier do tworzenia opowieści cyfrowych.

- 📄 Słowo “gra” powinno być używane z zachowaniem ostrożności, podczas wprowadzania do kręgu

opowieści, ponieważ, w niektórych może wywoływać negatywne skojarzenia, wywołujące uczucie strachu, poniżenia czy alienacji. Jeśli udało się ustanowić atmosferę zaufania pomiędzy uczestnikami, można bardziej otwarcie porozmawiać o wykorzystaniu gier.

▶ **Gra: Osobiste zdjęcie / przedmiot / składnik**

Zdjęcia, składniki czy specjalne przedmioty i osoby, interpretują je na swoje sposoby.

Bardzo instruujące może być kiedy moderator przyniesie ze sobą szczególnie ważny “przedmiot”, a następnie zamieni się z innym członkiem grupy, zyskując zupełnie nowy przedmiot. Każdy uczestnik musi opracować historię, która ich zdaniem jest powiązana z nieznanym im przedmiotem. Po tym jak każdy opíše nowy przedmiot i opowie zmyśloną historię, zwraca go właścicielowi, który następnie opowiada prawdziwą historię. Jest to ciekawe ćwiczenie pozwalające na pokazanie jak można, na różne sposoby wykorzystać ten sam przedmiot. Daje to również uczestnikom możliwość popuszczenia wodzy wyobraźni i przygotowania się do opowiedzenia swojej własnej historii.

- ▶ Szczególnie, w tej części procesu, w wyniku określonych wspomnień mogą pojawić się odczuwalne emocje. Z uwagi na personalny aspekt tych historii, pojawiające emocje mogą być wyjątkowo ważne i silne.

Jedną z sugestii dla moderatora, to skupić się odpowiednio na uczestniku, w takim momencie, aby zapewnić ochronę każdego z uczestników i poszanowanie dla ich uczuć i emocji. Pamiętaj, że od kompetencji, kwalifikacji i odpowiedzialności moderatora zależy odpowiednie poradzenie sobie z przekazem i emocjami uczestników.

- 🕒 Przed końcem kręgu, dobrze jest aby wszyscy uczestnicy odnaleźli odpowiednie historie, które chcą opowiedzieć, i skupili się na tworzeniu scenariusza i samego nagrania.

- Istnieje kilka podstawowych zasad, których musi przestrzegać moderator, i stosować kiedy konieczne, aby wspierać klimat ochrony w ramach grupy. Podstawowe zasady kręgu opowieści cyfrowych są następujące:
 - każdy uczestnik powinien brać aktywny udział, włączając w to moderatora i wsparcie techniczne (jeśli występuje)
 - nikt nie powinien czuć się winny czy przepraszać, jeśli czegoś nie zrozumie, jest zbyt trudne lub wykracza poza ich kompetencje
 - podstawą kręgu opowieści jest zaufanie: cokolwiek zostanie powiedziane, nie może to opuścić sali szkoleniowej
 - uczestnicy nie oceniają się wzajemnie.

4.6.3 Spisywanie opowieści

- 🕒 Część polegająca na spisywaniu historii zwykle wydaje się łatwiejszym elementem sesji, niemniej jednak z uwagi na zróżnicowanie doświadczeń uczestników, nie jest to tak proste na jakie mogłoby wyglądać. Część ta umożliwi uczestnikom wykorzystanie i przećwiczenie następujących kompetencji:
 - Uczenie się wyrażania myśli w spójny i jasny sposób, oraz ubieranie ich w słowa.
 - Poznanie przydatnych wskazówek dotyczących tworzenia opowiadań.
 - Tworzenie krótkich opowiadań.
 - Prosty, ale jasny skrypt, musi zostać ukończony przed końcem tego etapu, który następnie zostanie odczytany przez uczestnika na etapie nagrań.

Przed końcem kręgu opowieści, każdy uczestnik powinien dojść do miejsca, w którym jest gotów do podjęcia decyzji odnośnie historii, która chcą

opowiedzieć, a idealnie jest jeśli uda im się przygotować pierwszy szkic opowieści.

Po wprowadzeniu niezbędnych przeróbek, oraz – jeśli to konieczne konsultacji z moderatorem, końcowa wersja historii jest gotowa do odczytania.

- 🔗 Ci, którzy mają problemy z czytaniem, lub nie czują się z tym komfortowo, mogą przekazać swoje historie bezpośrednio do moderatora.

Skrypt

- 🕒 Odnośnie skryptu, najlepiej jest myśleć krótkimi, prostymi zdaniami, koncentrując się na wykorzystaniu ekspresji i zwrotów charakterystycznych dla autorów opowiadania. Tekst powinien obejmować od stu osiemdziesięciu do trzystu dwudziestu słów. Dobrze jest odczytać tekst na głos przed jego ukończeniem, tak aby określić jego ostateczną długość, która nie powinna przekroczyć dwóch minut. Każdy powinien otrzymać odpowiednią ilość czasu do przygotowania swojej historii.

- 🔗 Jeśli to możliwe, warsztaty powinny zostać zorganizowane tak aby umożliwić uczestnikom „przespanie się” ze swoją opowieścią przed jej ostateczną prezentacją. Uczestnicy, przed wszystkim mają wykorzystać metody cyfrowe aby opowiedzieć swoje własne historie, i to powinno być najważniejszym aspektem warsztatów z opowieści cyfrowych.

- 🕒 Trener powinien pomóc, nie tylko tym którzy doświadczają trudności w przekazaniu swojej historii, ale również pomagać tym, którzy mają zbyt dużo pewności siebie. Niektórzy mogą być pewni co do swojej pracy, czy swoich spisanych opowieści, ale często nie są one odpowiednio przemyślane czy szczerze. W takich przypadkach, podobnie jak w przypadku uczestników doświadczających trudności, najlepszym sposobem pomocy

jest zadawanie celowych i istotnych pytań, które pozwalają na dopasowanie opowieści, tak aby nie zawierały sprzecznych przekazów.

 Przydatne wskazówki przy tworzeniu pierwszej opowieści ⁴

Jak zacząć

- Nie siadaj wpatrując się w czystą kartkę papieru. Daj sobie jakiś czas i po prostu pisz. Nie oceniaj niczego na początku.
- Pamiętaj, że słowo mówione słyszymy tylko raz, w przeciwieństwie do pisanego, do którego można wracać. Ważna jest przejrzystość. Unikaj powtórek, chyba że są celowe. Znajdź inne słowa. Nie używaj sformułowań literackich czy wyrażań łączących, takich jak “jak już wcześniej wspomniałem”. Będą drażnić uszy.
- Znajdź swój własny głos. Nie naśladowaj. Bądź świadom tego jak lubisz wykorzystywać słowa i nie obawiaj się używać własnych sformułowań.
- Zобрази to o czym piszesz, w tak wielu szczegółach jak to możliwe – uczucia, kolory, tekstura, zapachy. To wpłynie na to jak piszesz.
- Nie masz do wykorzystania zbyt wiele słów, więc po prostu zacznij. Nie ma potrzeby opowiadania historii w sposób linearny, nawet mimo tego, że będzie to wymagało początku, środka i zakończenia. Znajdź to co najbardziej wstrząsające i od tego zacznij. To może być dowolny punkt twojej narracji.
- Nie skupiaj się za bardzo na dokładnych faktach. Nie pozwól aby przykryły prawdę.

[4] Rekomendacje Gilly Adams, dyrektor działu scenarzystów BBC, oddziału BBC Wales, dotyczące spisywania historii.

Poprawianie i kończenie historii:

- Opowiedz swoją historię innym i poproś ich o ocenę. Co się sprawdziło a co nie. Czy wyrażasz się jasno? Czy nie pominąłeś czegoś ważnego, co było w pierwszej wersji?
- Mniej często znaczy więcej. Spodziewaj się ciągłego przepisывania. Edytuj dokładnie. Co jest esencją twojej historii? Postaraj się wyrazić to w jednym zdaniu. Następnie upewnij się, że nie ma tam nic zbędnego. Czy wszystko to ciągnie opowiadanie do przodu?
- Unikaj utartych frazesów i banałów. Szukaj nowej formy wypowiedzi.
- Uogólnienia to wyraz lenistwa i nie kończenia rzeczy. Szczegół, odpowiednio ukazany detal, jest tym co rezonuje.
- Opowiadanie potrzebuje struktury. Koniec musi mieć jakiś związek z początkiem, aby usatysfakcjonował słuchaczy. Pomyśl o kamieniach w strumieniu, kiedy dojdiesz na jego drugi brzeg, powinieneś ciągle widzieć początek swojej przeprawy.
- I same kamienie te są bardzo ważne. Są one jak kroki, z których składa się cała historia. Upewnij się, że nie przegapiłeś istotnego kroku.
- Szanuj swoją opowieść, tak jakby była to najlepsza opowieść na świecie.

4.6.4 Nagranie



Cele

Przygotowanie wszystkich niezbędnych elementów do nagrania filmu.

Nauczenie się podstaw nagrywania głosu.

Wyszukiwanie zdjęć i nagrań w sieci – dobre praktyki.

Nagrywanie głosu

Techniczna strona zaczyna się od nagrania głosu.

Zarówno jakość techniczna jak i “subiektywne odczucie”

nagranego głosu są kluczowe dla jakości opowieści cyfrowej. Trener powinien upewnić się, że dysponuje odpowiednim miejscem, gdzie można będzie na głos odczytać przygotowane historie.

- ▶ Aby znaleźć właściwe miejsce do nagrań głosu, warto jest znać kilka praktycznych wskazówek. Spróbuj znaleźć pomieszczenie, gdzie znajdują się miękkie, tapicerowane fotele i krzesła, podłogi wyłożone są miękką wykładziną, a w oknach jest wiele zasłon. Może to znacznie ograniczyć efekt echo. Sprawdź akustykę klaszcząc i nasłuchując echo. Jeśli klaskanie nie wywołuje efektu echo, wynik nagrania będzie idealny. Ogranicz dobiegające z zewnątrz hałasy, jak to tylko możliwe i upewnij się, że w pomieszczeniu nie znajduje się bezpośrednio nad ulicą, zatłoczona ścieżką czy korytarzem, w pobliżu nie ma włączonych głośnych urządzeń elektrycznych czy windy. Wszystko co jest słyszalne dla ludzkiego ucha zostanie również zarejestrowane przez urządzenie nagrywające, zmniejszając czystość narracji. Jeśli tekst nie jest nagrany w odpowiednich warunkach, może to zrujnować cały film. Jeśli nie ma innej opcji, odpowiedniej jakości nagranie można uzyskać nawet w aucie, o ile zaparkowane jest w cichym miejscu, a wszystkie okna są pozamykane. Niezależnie od warunków, zawsze zrób nagranie testowe głosu, aby zweryfikować jego jakość i czystość. Podczas nagrywania należy wyłączyć telefony (wyciszenie ich nie wystarczy, ponieważ fale radiowe, które emitują, mogą zakłócić nagranie) i umieścić je tak daleko od urządzenia nagrywającego jak to tylko możliwe. Jeszcze lepiej jest wcale nie przynosić telefonów do pokoju nagrań. Urządzenie nagrywające powinny znajdować się możliwie daleko od urządzeń elektronicznych (włączone komputery, telefony, radio, modem, itp.), ponieważ mogą, tak jak


telefony, emitować dźwięk niesłyszalny dla ludzkiego ucha, ale rejestrowany przez urządzenie nagrywające.


- 🎧 Moderator upewnia się, że tekst został dokładnie odczytany i zwraca uwagę na wszelkie pojawiające się błędy. Nie jest problemem jeśli narrator nie jest w stanie przeczytać tekstu bezbłędnie podczas jednego nagrania. Nie o to chodzi, a ewentualne błędy można łatwo poprawić podczas edycji materiału.
- ▶ Aby poprawić błędy, należy powtórzyć zdanie czy paragraf, zawierające błąd, inaczej w tekście może pojawić się luka, podczas nagrania. Zawsze dobrze jest zaznaczyć na papierze części, w których pojawił się błąd, przypomni to gdzie należy poprawić nagranie podczas procesu edycji i nagrywania.
- 🎧 Moderator śledzi też tekst swoim “zewnątrznym uchem” i może pomóc w lepszym dopasowaniu tekstu do osobowości narratora i atmosfery opowieści.


Dla zwykłych ludzi, czytanie tekstu na głos i nagrywanie go, może być nie lada wyzwaniem. Ludzie z zasady nie lubią słuchać własnego głosu z nagrania, który zwykle brzmi dla nich dziwnie. Jeśli nagranie się nie spodoba z jakichś względów, nie wahaj się powtarzać nagranie, do chwili aż osoba nagrywana uzna, że jest dobrze.

- 📄 **Podstawowa zasada nagrań to przynajmniej dwa razy nagrać kompletny tekst.**
- 🎥 Nagrywanie obrazu (obróbka cyfrowa, robienie zdjęć) Faza nagrywania obejmuje cyfryzację zdjęć (obrazki, tabele, itp.) oraz robienie nowych zdjęć, w razie potrzeby. Część zdjęć wykorzystana w procesie tworzenia opowieści cyfrowych mogą stanowić wydruki; aby je wykorzystać należy je zeskanować. Do tworzenia opowieści cyfrowych można również wykorzystać zdjęcia zrobione kamerą cyfrową lub


pobrane z Internetu/mediów społecznościowych.

 Korzystając z nich, należy rozważyć dwie istotne kwestie: rozmiar i rozdzielczość obrazka oraz kwestie związane z prawami autorskimi. Unikaj, jak to tylko możliwe, wykorzystywania zdjęć zrobionych przez osoby trzecie, szczególnie kogoś nieznanego. Jeśli nasza opowieść wymaga uzupełnienia filmu zdjęciami pobranymi z Internetu, należy upewnić się czy można je bezpłatnie wykorzystać (czy są wolne od praw autorskich, czy posiadają odpowiednią licencję cc creative commons) oraz czy nie znajdują się na nim żadne rozpoznawalne osoby. Jeśli potrzebne są zdjęcia ze stron mediów społecznościowych, wykorzystaj tylko te powiązane z osobami, które znasz, ale zanim zostaną upublicznione należy uzyskać zgodę od tych osób. W przypadku zdjęć pobranych z Internetu lub zeskanowanych, należy upewnić się, że mają odpowiednią rozdzielczość (przynajmniej 1280x720 pikseli, 300 dpi; format JPEG lub TIFF).


 Aby przedstawić dwu minutowy filmik, zaleca się wykorzystać od 15 do 20 zdjęć – jeśli będzie ich mniej, tempo opowieści będzie za wolne, jeśli użyjemy więcej, może być za szybkie. Ważne jest więc aby wybrać odpowiednią ilość zdjęć.

 Materiały wideo, muzyka
Dostępne są opowieści cyfrowe, w których można wykorzystać materiały wideo, muzykę czy inne efekty przy produkcji filmu. Ich wykorzystanie jest uzasadnione tylko w przypadkach kiedy dana kwestia jest ściśle powiązana z tą opowieścią, wzbogaca przekaz i ułatwia zrozumienie. W procesie edycji, trener musi ostrożnie odnieść się do wszystkich trzech elementów, tak aby nie odwróciły uwagi oglądających od właściwej opowieści. Głośność muzyki oraz efekty

nie powinny zagłuszyć narratora ani ograniczyć zrozumienia i wydźwięku filmu. Źle ustawiony dźwięk lub niewłaściwie dobrane efekty osłabiają siłę przekazu a nawet mogą całkowicie zniwelować najbardziej dramatyczne punkty, a w ekstremalnych przypadkach całkowicie zdyskredytować przekaz.


 Zawsze kiedy wykorzystuje się zewnętrzne materiały – filmy, muzykę, efekty specjalne – należy wziąć pod uwagę prawa autorskie. Wszelka muzyka, efekt czy klip, które nie są naszego autorstwa, nie są własnością publiczną ani nie są objęte licencją Creative Commons (bez praw autorskich), podlegają prawom autorskim oraz/lub wymagają uzyskania zgody.

4.6.4.1 Scenorys

 Po zakończeniu procesu pisania, przychodzi czas na rozpisanie opowieści na sceny, które stanowią będą podstawę edycji audio i wideo.

Proces ten opiera się na:

- Uczestnicy zdecydują w jakiej kolejności poukładać poszczególne elementy, które stworzyli/zebrali, aby opowiedzieć swoją historię.
- Zrozumienie tego czym jest scenorys i jak może zostać wykorzystany. (Został wykorzystany już na poprzednich warsztatach).
- Łączenie słów i obrazków.
- Zrozumienie znaczenia komunikacji wizualnej.

 Ważne jest aby uczestnicy przygotowali scenorys w oparciu o swój własny tekst i zdjęcia. Jest to prosta tabela o dwóch kolumnach, jedna kolumna zawiera tekst, podzielony zgodnie z rytmem wypowiedzi – zwykle jest to zdanie po zdaniu, połączone z odpowiednimi zdjęciami.

 Format taki można zastosować przy wykorzystaniu komputera

jak również kartki papieru i długopisu. Można tu wykorzystać każde narzędzie, o ile pozwala ono na powiązanie narracji ze zdjęciami. W zależności od tego co moderator uzna za lepsze dla uczestnika. W załączniku znajduje się skrypt z przykładowym scenopisem.

📌 Scenopis sprawia, że w naszej opowieści widać dobrze zarówno tekst jak i zdjęcia. Przygotowując tekst i zdjęcia do swojej opowieści, uczestnicy często błędnie obliczają ilość potrzebnych zdjęć, ale po ukończeniu scenopisu, wiadomo jest czy dana ilość zdjęć jest wystarczająca i czy zostały one odpowiednio rozmieszczone, zgodnie ze swoim znaczeniem.

📌 Ogólnie, kilka zdań to zwykle odpowiednia ilość tekstu na jedno zdjęcie, umożliwiającą odpowiednie tempo przekazu. Oczywiście, od tej zasady są również pewne wyjątki, wszystko zależy od emocji i dramaturgii opowieści.

📌 Etap tworzenia scenorysu jest opcjonalny, może jednak pomóc uczestnikom w wizualizacji ich historii przed właściwą edycją, co pozwoli na łatwiejsze wprowadzenie zmian bez potrzeby uczenia się nowego oprogramowania.

4.6.5 Edycja

📌 Proces edycji ma na celu zwiększenie umiejętności IT uczestników w zakresie:

- Podstawowych umiejętności w zakresie edycji dźwięku, obrazu i materiału wideo.
- Podstawowych umiejętności ICT przy wykorzystaniu wybranego programu do edycji.
- Tworzenia krótkich filmów opowiadających osobiste historie.

Aby przygotować opowieść cyfrową, wymagane jest spełnienie kilku określonych kroków:

- Nagrany dźwięk nie może mieć większych przerw, a wszelkie błędy czy pauzy, muszą zostać usunięte, po czym kończy się nagrywanie głosu i otrzymujemy szkielet opowiadania.
- Obrazki, jeśli to konieczne, powinny zostać wyedytowane (np. przycięte, z odpowiednio dobranym kontrastem).
- Odpowiednio wyedytowany i oczyszczony podkład głosowy, dobrane do niego zdjęcia oraz tytuł, razem tworzą cyfrową opowieść.

📌 Film może zostać nagrany przez moderatora w oparciu o scenorys, we współpracy z narratorem. Niemniej jednak po opanowaniu podstawowych umiejętności edycji, uczestnicy będą w stanie tworzyć własne opowieści cyfrowe.

📌 Na rynku dostępnych jest kilka programów do edycji, których wersje często się zmieniają, często też można ich używać wyłącznie na konkretnych systemach operacyjnych, celem niniejszego przewodnika nie jest dostarczenie konkretnych informacji technicznych.

Mamy wiele bezpłatnych edytorów audio i wideo, które możemy wykorzystać, niemniej jednak, często nie są one kompatybilne ze sobą, a edycja głosu i obrazów wymaga oddzielnych procesów. Dostępne są też liczne edytory działające online, które jednak wymagają szybkiego Internetu, w trakcie obróbki. Kompleksowa edycja przy pomocy programu zainstalowanego na komputerze również jest dobrym rozwiązaniem, które mimo tego, że może wymagać większych umiejętności – zwykle oferuje najlepsze rozwiązania przy edycji filmów.

Wykorzystanie oprogramowania zależy od doświadczenia uczestników oraz miejsca szkolenia. (Jeśli dysponujemy odpowiednią liczbą komputerów, wybrane miejsce jest

wystarczające do przeprowadzenia szkolenia).

W konsekwencji, środki techniczne i podejście do procesu edycji zależą od wykorzystanego oprogramowania, jak również od moderatorów i narratorów opowieści. Poniżej prezentujemy kilka porad i wskazówek, które można wykorzystać.

- ▶ • Moderator powinien dobrze znać program, którego używa.
- Na początku warsztatów należy sprawdzić stan techniczny wszystkich komputerów, które zostaną wykorzystane w procesie edycji, a zainstalowane oprogramowanie przetestowane. Techniczne przygotowanie nie powinno ograniczyć czasu edycji. (Może zostać wykonane podczas wcześniejszych warsztatów przez asystenta).
- Uczestnicy powinni zostać zapoznani z całym procesem edycji już na początku przeszkolenia technicznego, i powinni wyjaśnić, krok po kroku, jak tworzyć własne filmiki przy wykorzystaniu danego oprogramowania.
- Podczas demonstracji, uczestnicy powinni uważnie słuchać moderatora; na tym etapie, nie powinni jeszcze sprawdzać tej wiedzy w praktyce.
- Należy dać odpowiednią ilość czasu uczestnikom, aby zapoznali się z oprogramowaniem i opracowali film we własnym tempie.
- Jeśli istnieje taka potrzeba, moderator powinien pomagać uczestnikom. Doradzić im w kwestiach technicznych lub merytorycznych.
- Film powinien mieć tytuł, która pojawia się na samym początku. To czy imię twórcy pojawi się w filmie jest opcjonalne.
- Ważne jest aby zdjęcia miały odpowiednią rozdzielczość. Niska rozdzielczość i jakość zdjęć niszczy ogólny efekt.

- Unikaj wykorzystania zbyt wielu efektów wizualnych. Efekty cyfrowe (poruszanie się obrazków, efekt przejścia, podkreślanie pewnych detali, itp.) może pomóc w uzyskaniu lepszego efektu filmu, ale powinny być wykorzystane tylko jeśli uzasadnione. Moderator może doradzić w zakresie wykorzystania efektów cyfrowych, ale generalnie jest to kwestia gustu.

- Jeśli pojawi się jakaś blokada uniemożliwiająca ukończenie filmu, należy skonsultować się z moderatorem.
- Po ukończeniu filmu, dobrze jest zapisać go w odpowiedniej jakości, upewniając się, że plik nie jest zbyt duży (zaleca się następujące formaty: mov, mp4, mpeg, avi), przy czym należy pamiętać o pojawiających się aktualizacjach.

👁️ Łatwo jest źle oszacować czas potrzebny na edycję. Choć jest to zwykle pojedynczy techniczny proces, w uzyskaniu końcowego rezultatu największą rolę odgrywa kreatywność. Niemniej jednak edycja jest ciekawym i dającym satysfakcję procesem, kiedy na przykład widzimy, że film zaczyna nabierać kształtów, ze zbioru poszczególnych elementów zaczyna wyłaniać się sens, lub kiedy nabiera odpowiedniego tempa lub nowego znaczenia. Mała zmiana w procesie edycji może mieć duży wpływ na uzyskany rezultat.

📄 Po ukończeniu procesu edycji, program do edycji “łączy” ze sobą poszczególne elementy, zgodnie z określonymi parametrami, tworząc plik wideo (mov, mp4, mpeg, avi, itp.), który może zostać zaprezentowany, w każdym momencie, szerszej publiczności.

4.6.6 Dzielenie się (wspólne oglądanie)


👁️ Ten etap warsztatów poświęcony jest dzieleniu się wynikami swojej pracy. W zależności od zaplanowanego czasu, można to wykonać pod koniec dnia, lub jako część osobnego spotkania, poświęconego w całości ewaluacji i ocenie tego wspólnego

doświadczenia.

Ta część procesu to:

- Uczestnicy dzielą się ze sobą opracowanymi filmami.
 - Uczą się jak opracować tego typu prezentację i jak się nią podzielić.
 - Uświadamiają sobie swoje własne możliwości.
- Jeśli jest się odpowiednio skoncentrowanym rzeczy, które początkowo wydawały się niemożliwe stają się możliwe. (w tym przypadku jest to opracowanie filmu)


Opowieści cyfrowe tworzy się po to aby się nimi dzielić z innymi, choć może zdarzyć się tak, że twórca nie zechce podzielić się swoim filmem z szerszą publicznością, tylko z innymi uczestnikami warsztatów. Zakończeniem i podsumowaniem procesu jest dzielenie się uczestników ukończonymi filmami. Wyświetlenie filmu jest ukoronowaniem ciężkiej pracy uczestnika. Jest to okazja do świętowania, kiedy uczestnik dzieli się ważnymi, osobistymi informacjami z innymi. Może się to jednak również łączyć z pewną obawą czy strachem przed występami publicznymi.

 Moderator powinien postarać się aby pokaz jego filmiki był jak najciekawszy. Pomieszczenie powinno zostać zaaranżowane w taki sposób, aby monitor był widoczny przez wszystkich uczestników, oraz tak aby mógł być wygaszony, jeśli będzie taka potrzeba. Należy korzystać z nagrań o możliwie wysokiej jakości obrazu i dźwięku.

Moderator powinien, w kilku słowach, wprowadzić każdy z filmów, w sposób który pomoże rozwiązać obawy narratora i zachęcić pozostałych uczestników do słuchania. Na tym etapie, moderator powinien powstrzymać się do uwag krytycznych i pilnować aby

nie padały one ze strony pozostałych uczestników. Wszyscy uczestnicy powinni być obecni podczas wyświetlania.

4.6.7 Podsumowanie


 Ten ostatni krok jest tak samo ważny jak pierwszy, ponieważ odpowiednie, szczerze zamknięcie sesji umożliwi uczestnikom docenienie ich wysiłków i podsumowanie najważniejszych punktów.

Na tym etapie ważne jest aby również moderator podzielił się swoimi emocjami jak i uwagami odnoszącymi się do realizacji całego procesu.


Istotne momenty obejmują:

- Omówienie przebiegu warsztatów (zarówno w zakresie gotowania jak i tworzenia opowieści cyfrowych)
- Dzielenie się doświadczeniem z przebiegu procesu
- Określenie możliwego przyszłego wykorzystania opracowanych filmów

Zamknięcie warsztatów z tworzenia opowieści cyfrowych sprowadza się do krótkiej dyskusji, podczas której każdy z uczestników dzieli się swoją opinią na temat warsztatów, z grupą i z moderatorem. Jest to czas na podzielenie się swoimi osobistymi doświadczeniami, bardziej nawet niż rozmowa na temat ukończonych filmów, a ich krytyka jest absolutnie niewskazana.

 Na etapie zamknięcia, każdy z uczestników powinien coś powiedzieć, włączając moderatora i jego asystentów. Aby zachęcić uczestników do mówienia można ich poprosić aby opowiedzieli o:

- Jednej rzeczy, której się uczyli.
- Jednej rzeczy, którą zrobiliby inaczej.
- Jednej rzeczy, którą by się podzielili.

 Podczas podsumowania, należy jasno określić przyszłe wykorzystanie filmów.


Ukończony film jest intelektualną własnością jego twórcy, i w przyszłości może być wyłącznie wykorzystany za jej/jego najlepiej pisemną – zgodą (ANNEX).

To twórca filmu decyduje o jego potencjalnej, przyszłej widowni. Może się to wahać od kompletnego zaprzeczenia poprzez częściową zgodę (kiedy to film udostępniany jest tylko ograniczonej widowni, np. do celów edukacyjnych), do zgody na szerokie udostępnienie (każdy może obejrzeć filmik w Internecie).

Moderator powinien zapewnić uczestników, że mogą zmienić lub wycofać swoje pozwolenie w każdej chwili. Oznacza to, że mogą wyrazić zgodę na publikację, w późniejszym terminie, lub mogą zażądać usunięcia go z domeny publicznej (np. ze strony internetowej zarządzanej przez moderatora).

Po etapie podsumowania, można zorganizować opcjonalne oglądanie publiczne o ile uczestnik wyrazi na to zgodę. Moderator powinien poprosić o zgodę uczestników warsztatów przed publicznym odtworzeniem ich filmu. W ten sposób, pozostałe osoby (rodzina, znajomi) będą mogli również zobaczyć film i dowiedzieć się czegoś na temat osobistych doświadczeń uczestnika jak i samego projektu.

4.6.8 Oglądanie publiczne (opcjonalnie)

 Etap ten jest całkowicie opcjonalny, a jego realizacja zależy od dwóch warunków: wyrażenia lub niewyrażenia zgody danego uczestnika na udostępnienie jego/jej cyfrowej opowieści, oraz od

możliwości publicznego pokazania tych filmów.

W przypadku moderatora, który korzysta z tej opcji, celem powinno być:

- Podzielenie się doświadczeniami z projektu Healthnic z szerszą publicznością.
- Szerzenie nabytej wiedzy w zakresie diety multikulturowej.
- Poszerzanie relacji społecznych każdego z uczestników.
- Tworzenie poczucia przynależności.

Powinno być to radosne wydarzenie, przy akompaniamencie jedzenia i muzyki. Poza tym, projekt Healthnic koncentruje się wokół interaktywnego i multikulturowego środowiska, zdobywania wiedzy w zakresie kultury, świadomości i wzajemnego zrozumienia poprzez poznanie swoich tradycji kulinarnych.

Bibliografia

- Allocca, Kevin. "Why Videos go Viral." TED Video. 7:16. November 2011. http://www.ted.com/talks/kevin_allocca_why_videos_go_viral
- Barrett, Helen C. "How to Create Simple Digital Stories." Accessed July 17, 2014. <http://electronicportfolios.com/digistory/howto.html>
- Bruner J. Actual minds, possible words. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; 1988
- Carr D., Narrative and the real world: an argument for continuity. Hist Theory 1986
- Clark MC, Standard P. The caregiving story: how the narrative approach informs caregiving burden. Iss Ment Hea Nur 1996
- Currier, Alyce. "One Nation Under Video." Accessed July 17, 2014. <http://wistia.com/blog/onenationundervideo>
- Dolto Françoise, Tout est langage, éd. Gallimard, Paris, 1995
- Dolto Françoise, Une psychanalyste dans la cité. L'aventure

- de la Maison verte, éd. Gallimard, Paris, 2009
- Dreon Oliver. "Digital Storytelling Overview." YouTube video, 4:56. March 27, 2010. <https://www.youtube.com/watch?v=wCFj412QBgA>
- Digistories. "How is a digital story made?" Accessed July 17, 2014. <http://digistories.co.uk/digistories2/howisadigitalstorymade/>
- Digital Storytelling for Social Impact <https://www.rockefellerfoundation.org/blog/digitalstorytellingsocialimpact/>
- Digital Storytelling as a Social Work Tool: Learning from Ethnographic Research with Women from Refugee Backgrounds <http://bjsw.oxfordjournals.org/content/early/2013/11/19/bjsw.bct184.abstract>
- Elaine Lawless. *Women Escaping Violence: Empowerment through Narrative*. Columbia and London: University of Missouri Press, 2001
- Gergen KJ, Gergen MM. Narrative and the self relationship. *Ad Exp Soc Psychol* 1988
- Bán D., Nagy B., *Digital Storytelling in Practice, training manual for digital storytelling workshops, output of the "iDIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities" project financed by the European Commission n. 20151IT02KA204015181 English version: http://idigstories.eu/wpcontent/uploads/2016/09/Digital_Storytelling_in_Practice.pdf, available in Italian, Hungarian, Greek and Polish on www.idigstories.eu)*
- Gregory Bateson, *Steps to an Ecology of Mind* (1972) The message 'this is play.' In B. Schaffner (Ed.), *Group Processes* (1956)
- Halpern, Joseph, and Alma E. Lantz. "Learning to utilize information presented over two sensory channels." *Perception & Psychophysics* 16, no. 2 (1974): 321328.
- Hétmilliárd digitális történet. Beszélgetés Joe Lamberttel [Seven billion digital stories. Interview with Joe Lambert]. *Anthropolis* 7.1 (2012)
- Hilliger, Laura. "Introduction to Topic #2: Digital Storytelling". Accessed July 17, 2014. <http://etmooc.org/blog/2013/02/02/introductiontotopic2digitalstorytelling/>
- Lambert, Joe. *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community*. New York: Routledge, 2013
- LeeSing, A. Curtis, and Carol A. Miles. "The relative effectiveness of audio, video, and static visual computermediated presentations." *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation* (1999): 212221
- Margaret Mead, *People and Places* (1959; a book for young readers), *Continuities in Cultural Evolution* (1964), *Culture and Commitment* (1970)
- Mauchland, Betty. "Jimmy's Story." Pilgrim Projects Limited video. Last modified June 25, 2014. <http://www.patientvoices.org.uk/flv/0047pv384.htm>
- Microsoft. "Movie Maker" Accessed July 17, 2014. <http://windows.microsoft.com/enca/windowslive/moviemaker>
- Morales, Robert. "Youth Leaders Speak." Vimeo video, 4:39. No date. <http://silencespeaks.org/youthleadersspeak/>
- Muchmore, Michael. "Windows Movie Maker." Accessed July 17, 2014. <http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2426904,00.asp>
- Overcah Janine, *Narrative research: a review of methodology and relevance to clinical practice*, *Crit Rev Oncol Hematol.*, 2003
- Sandelowski M. *Telling stories: narrative approach in qualitative research*. Image 1991
- Schützenberger Anne Ancelin , *Aïe, mes aïeux! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme* Paris, Desclée de Brouwer, 1988
- Schützenberger Anne Ancelin, *The Ancestor Syndrome*, Londres & New York, Routledge, 1998
- Steffen V. *Life stories and the shared experience*. *Soc Sci Med* 97. 1997
- Stivers C. *Reflections on the role of personal narrative in social science*. In: Diana Tiejens Meyers

(Ed.), *Feminists rethink the Self*. Boulder, CO: Westview Press; 1993 University of Mary Washington. "DS106." Accessed July 17, 2014. <http://ds106.us/>
-Visser, Jasper. "How to Tell a Story that Stands out in the Digital Age?" Accessed July 17, 2014. <http://themuseumofthefuture.com/2012/10/11/digital-storytelling-how-to-tell-a-story-that-stands-out-in-the-digital-age/>

Przydatne linki w temacie tworzenia opowieści cyfrowych

Methodological guide, toolkit and examples of digital storytelling: www.idigstories.eu

Center for Digital Storytelling: <http://www.storycenter.org/>

Anthropolis, Storycenter (Hungary): <http://storycenter.hu/>

Historypin: <http://www.historypin.com/>

Daniel Medaows, Photobus: <http://www.photobus.co.uk/>

Breaking Barriers: <http://www.breakingbarriers.org.uk/>

Cowbird: <http://cowbird.com/>

Patient Voices: <http://www.patientvoices.org.uk/>

Storyworks: <http://www.storyworksglam.co.uk/>

Digistories: <http://digistories.co.uk/>

Historiana: <http://historiana.eu/>

MemOro – Bank of The Memories: <http://www.memoro.org/index.php>

Queensland University of Technology, Australia: <http://digitalstorytelling.ci.qut.edu.au/>

DeTales (European stories): <http://detales.net/>

KValues (Empowerment stories): <http://www.kvalues.eu/>

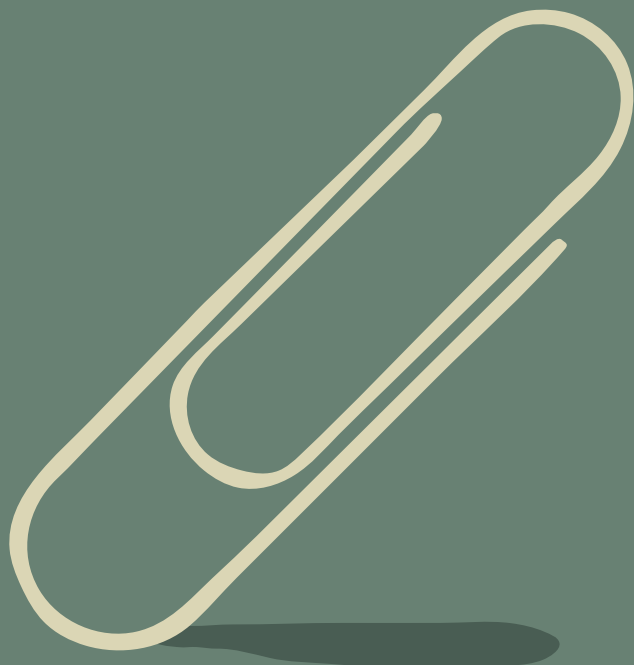
Diamond (Digital storytelling in museums): <http://www.diamondmuseums.eu/project.html>

IntegrArt (Digital stories with immigrants): http://fotomemoria.eu/integrart/?page_id=8

Xstory (Digital storytelling in schools): <http://www.storycenter.hu/xstory/>

More links: http://www.freeeslmaterials.com/digital_storytelling.html

Guide for digital storytelling: <http://www.schrockguide.net/digitalstorytelling.html>



ZAŁĄCZNIKI



ZAŁĄCZNIK 1

“Sugerowana struktura pomagająca w przygotowaniu nowych dań”



ZAŁĄCZNIK 2

Tworzenie opowieści cyfrowych – Skrypt (PRZYKŁAD)

Tytuł: Przyjaciel którego nie wybrałam

Mój akordeon to mój najlepszy przyjaciel, a równocześnie największy wróg. Nie wybrałam go. Mój ojciec wymagał ode mnie dwóch rzeczy w życiu: żebym nauczyła się pływać oraz grać na jakimś instrumencie muzycznym. Najbliżej mojego domu mieszkał nauczyciel gry na akordeonie, dlatego też był to instrument, którego zaczęłam się uczyć. Kiedy zaczęłam miałam 13 lat. Wtedy też, akordeon był instrumentem trochę „niemodnym”, i nie byłam z tego powodu specjalnie zadowolona. Ale stopniowo stał się częścią mojego życia. W moim życiu było wiele okazji do zaprzestania gry, na przykład rozpoczęcie studiów, podjęcie pracy, ale nigdy nie przestałam grać. Wygrałam kilka konkursów, grałam przed różnymi widowniami, z mieszanymi uczuciami, od miłości do nienawiści. Kiedy postanowiłam sobie zrobić przerwę i przeprowadziłam się na małą grecką wyspę, oczywiście wzięłam ze sobą akordeon. Stał się on dla mnie narzędziem integracji. Bardzo szybko zostałam zaakceptowana przez grupę starszych mężczyzn, którzy grali grecką muzykę. Jeden z nich – Manolis – stary rybak, grający na buzuki, pomógł mi zrozumieć ten nowy język muzyki. Każdego dnia przychodził do mnie aby uczyć mnie i mojego partnera rytmu i melodii. Założyłam tu nową rodzinę. Urodziła mi się córka co dało mi możliwość scementowania naszego związku, kiedy ochrzciliśmy ją w mojej nowej greckiej rodzinie. Po jakimś czasie, kilku akordeonistów z wyspy, poprosiło mnie do wzięcia udziału w festiwalu akordeonu, który zorganizowali. Festiwal okazał się sukcesem, postanowiliśmy więc go powtórzyć. Ja wniosłam tam swoją wiedzę organizacyjną. A przez następne 5 lat, zorganizowałam jedyny festiwal gry na akordeonie w Grecji.

© Idigstories.eu, 2016

Opowieści cyfrowe- scenorys (Przykład)

Tytuł: Przyjaciel którego nie wybrałam

Tytuł: Przyjaciel którego nie wybrałam

Zdjęcie	Nagranie
	Mój akordeon jest moim najlepszym przyjacielem, ale również największym wrogiem. Nie wybierałam go.
	Mój ojciec zwracał szczególną uwagę na 2 rzeczy w życiu: żebym nauczyła się pływać i grać na instrumencie muzycznym.
	Nauczyciel muzyki, który mieszkał najbliżej mnie, był akordeonistą. Tak więc zaczęłam się uczyć gry na akordeonie.
	Kiedy zaczynałam miałam 13 lat. W tym czasie, akordeon był już „przeżytkiem”. I nie byłam z tego dumna. Ale powoli stał się on częścią mojego życia.
	Życie dało mi różne okazje zachęcające do porzucenia grania, na przykład kiedy poszłam na studia, lub gdy zaczęłam pracę...ale nigdy nie rzuciłam gry.
	Zdobyłam kilka nagród, grałam przed różną widownią, z mieszanymi uczuciami: miłość – nienawiść.

	Kiedy postanowiłam zrobić sobie przerwę i przeprowadziłam się na małą grecką wyspę, oczywiście wzięłam ze sobą akordeon.
	Tutaj, stał się on dla mnie narzędziem integracji. Bardzo szybko zostałam zaakceptowana przez grupę starszych mężczyzn, grających grecką muzykę.
	Jeden z nich – Manolis – stary rybak, grający na buzuce pomógł mi odkryć ten nowy język muzyczny.
	Każdego dnia przychodził uczyć mnie i mojego partnera, rytmów i melodii.
	Założyłam tu nową rodzinę.
	Urodziła mi się córka co umożliwiło scementowanie naszego związku, kiedy ochrzciliśmy ją w naszej nowej greckiej rodzinie.

	<p>Po pewnym czasie, kilku akordeonistów z wyspy poprosiło mnie o uczestnictwo w festiwalu gry na akordeonie.</p>
	<p>Festiwal okazał się sukcesem i postanowiliśmy to powtórzyć.</p>
	<p>Moim wkładem była umiejętność organizacyjna. A po kolejnych 5 latach, zorganizowałam jedyny w Grecji festiwal gry na akordeonie.</p>

Słowa: 284

Zdjęcia: 15

Muzyka: Brak

© Idigstories.eu, 2016

Formularz zgody¹

Imię
Nazwisko
Email lub telefon kontaktowy

Rozumiem, że intencją [nazwa projektu/instytucji] jest zwiększenie dostępności opowieści cyfrowych jako materiałów edukacyjnych i szkoleniowych, jako sposobu na uzyskanie lepszej jakości i atrakcyjności nauki dla osób dorosłych. Równocześnie uznaję, że zespół projektowy nie ma żadnej kontroli nad oraz nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ich późniejsze wykorzystanie.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie mojej opowieści, która powstała w ramach niniejszego projektu.

Wyrażam zgodę na udział w tym programie szkoleniowym oraz na zdjęcia/nagrywanie filmów oraz publikację obrazów przedstawiających moje zaangażowanie w ten projekt. Uzyskałem wszystkie potrzebne zgody na materiały wykorzystane w tym opowiadaniu.

Ja, niżej podpisany/a wyrażam zgodę na publikację mojej historii w sieci: [adres strony].

Podpis

Data:

[1] Ban D., Nagy B. (Anthropolis Association-2016), Digital Storytelling in Practice – This learning material has been produced within the 'i-DIGital Stories – Stories Educational Learning Facilities' project, financed by the European Commission

ZAŁĄCZNIK 3

Edukacja w zakresie zdrowego żywienia

Zdrowie określane jest przez Światową Organizację Zdrowia, w definicji z 1948 jako “Stan pełnego fizycznego, społecznego i psychicznego dobrostanu, a nie tylko brak chorób czy kalectwa”.

Nasze codzienne wybory mają duży wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, oraz ogólne samopoczucie.

Dobre i zdrowe żywienie można zdefiniować jako żywność naturalną, czyli taką która jest nieprzetworzona lub niskoprzetworzona.

Dobra żywność dostarcza nam wszystkich kluczowym składników odżywczych, witamin i minerałów, potrzebnych do odpowiedniego funkcjonowania. Żywność działa na nas jak lekarstwo i wpływa na całe nasze ciało. Kiedy połączymy aktywny styl życia, wystarczającą ilość ćwiczeń i pozytywne nastawienie do życia z dobrze dobraną, zróżnicowaną dietą, nasze zdrowie na pewno na tym skorzysta.

Jakkolwiek, dokładny skład zrównoważonej, zdrowej diety, będzie się różnił w zależności od indywidualnych potrzeb. Kwestie takie jak ich wiek, płeć, styl życia, zdrowie fizyczne i psychiczne, aktywność, kultura, zwyczaje żywieniowe, oraz lokalnie dostępne produkty. Jakkolwiek, podstawowe zasady zdrowej diety pozostają te same.

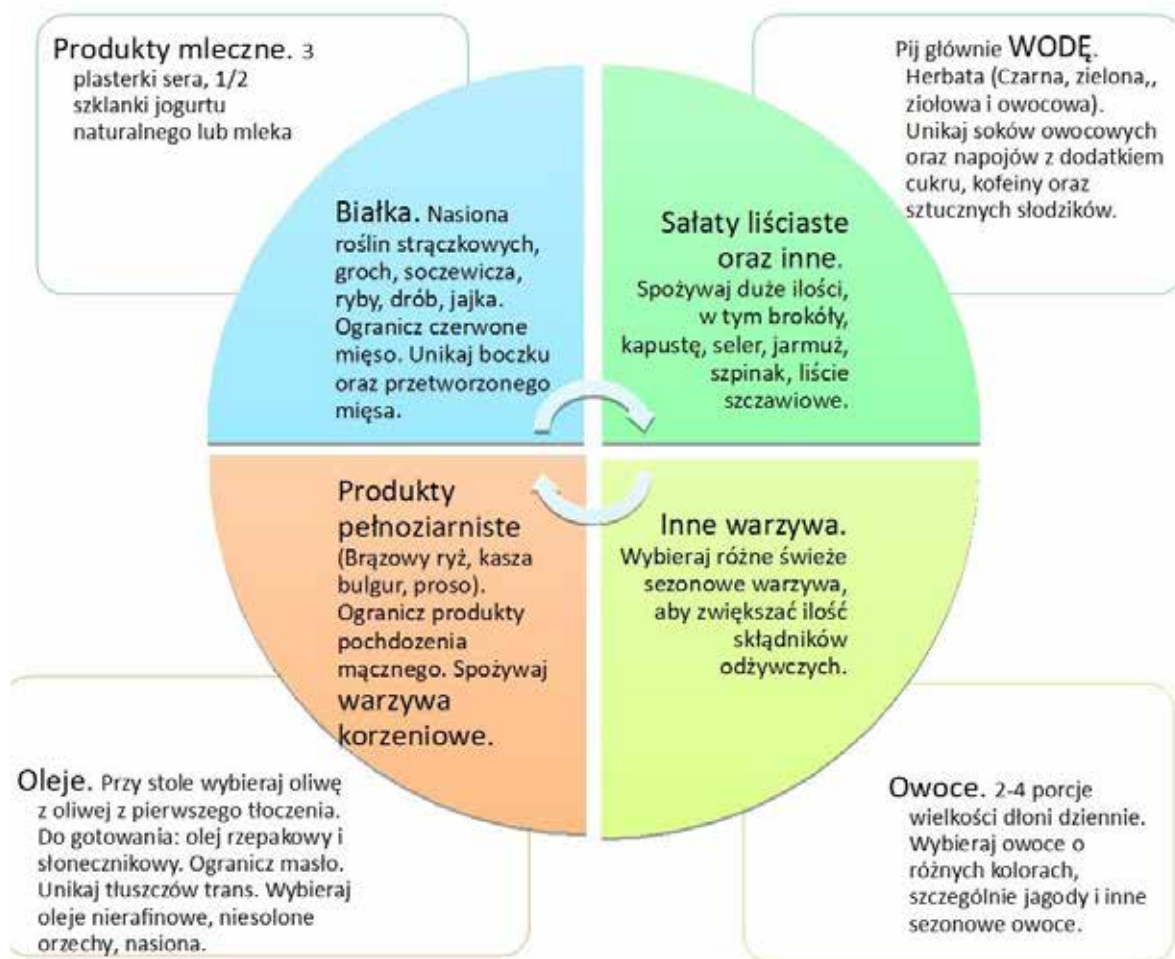
Warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy i ziarna, są ważnym źródłem witamin, minerałów, błonnika, protein, węglowodanów, ważnych tłuszczów i antyoksydantów.

Wiemy również, że odpowiednie odżywianie się i aktywność fizyczna, mogą pomóc w zachowaniu właściwej wagi.

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss/BMI-calculator.aspx>

Zalety odpowiedniego odżywiania mogą również pomóc w:

- Poprawie zdrowia psychicznego i samopoczucia
- Zapobieganiu ryzyku wystąpienia otyłości
- Zwiększeniu poziomu energii
- Zwiększaniu odporności
- Szybszym powrotom do zdrowia
- Obniżeniu cholesterolu
- Zmniejszaniu ciśnienia krwi
- Obniżaniu ryzyka wystąpienia niektórych chorób, takich jak cukrzyca, zawał, wylew, nowotwór, osteoporoza czy miażdżyca.



Sugerowane podstawowe zasady zdrowej diety

Jako, że dokładny skład zrównoważonej, zdrowej diety może się różnić, w zależności od indywidualnych potrzeb:

- Pij głównie wodę
- Pij przynajmniej 1.5L wody dziennie
- Herbata (lekko parzona czarna, zielona lub owocowa)
- Ogranicz spożycie kofeiny
- Unikaj soków owocowych, z dodatkiem cukru, barwników, środków chemicznych, a w szczególności słodzonych napojów.
- Zamiast tego, dla uzyskania efektów smakowych dodaj do wody plasterki pomarańczy, limonki, ogórka, imbiru, liści mięty czy bazylii.
- Unikaj picia dużych ilości wody do posiłków, ponieważ woda rozpuszcza soki trawienne i spowalnia trawienie. Popijaj, małymi łykami, wodę o temperaturze pokojowej i raczej między posiłkami.

Spożywaj głównie produkty pochodzenia roślinnego

Wybieraj zróżnicowane produkty, które nie zostały przetworzone, lub przetworzone w bardzo małym stopniu, ponieważ mają one najwięcej zalet zdrowotnych. Nasza dieta powinna w większości składać się z warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, oraz w mniejszej ilości z niesolonych orzeszków, ziaren i nierafinowanych olejów roślinnych.

Wybieraj lokalne, sezonowe produkty, kiedy tylko to możliwe

Są one zwykle świeższe, tańsze, mają więcej smaku i są po prostu lepsze. Lokalnie produkty, zbierane sezonową, mają

maksymalną ilość wartości odżywczych, wiele z których znika w procesie przechowywania i podróży. Mają one również mniej zanieczyszczeń, które to umożliwiają dłuższe przechowywanie i transport.

Jedz warzywa

- 50% twojego talerza powinno składać się z dużego wyboru świeżych, sezonowych warzyw
- Upewnij się, że warzywa są kruche po ugotowaniu, aby zachować i zmaksymalizować udział najważniejszych składników odżywczych
- Surowe warzywa to świetna przekąska

Jedz owoce

- 25 porcji świeżych owoców, wielkości dłoni
- Wybieraj owoce o różnych kolorach, szczególnie jagody i inne sezonowe owoce
- Jedz owoce, co najmniej 30 minut przed posiłkami lub, lub co najmniej 2 godziny po posiłku.
- Unikaj łączenia owoców z produktami mlecznymi, szczególnie kwaśnych owoców z jogurtem,
- Szybko fermentujące owoce, takie jak jagody, wiśnie, melon, mango, gruszki czy brzoskwinie nie powinny być jedzone razem z innymi jedzeniem, inne owoce typu jabłka, banany, czy kokos dobrze łączą się z produktami bogatymi w skrobię – owies, ziemniaki, ryż, żyto, pszenica, chleb i makaron.

Jedz produkty pełnoziarniste

- 25% twojego talerza powinno składać się z produktów pełnoziarnistych, takich jak brązowy cukier, makaron pełnoziarnisty, chleb pełnoziarnisty, gryka, kasza bulgur, proso, kuskus, jęczmień pełnoziarnisty, kukurydza czy komosa ryżowa.

Jedz rośliny strączkowe (strączki)

- 25% twojego talerza powinny stanowić soczewica, fasola, suszony groch, kiełki oraz inne formy organicznych produktów sojowych takich jak tofu czy tempeh.
- Doskonałe źródło białka roślinnego i składników odżywczych.

Ogranicz spożycie białka zwierzęcego

- Wybieraj ryby (łosoś, pstrąg, makrela, śledź, sardynki), drób i jaja
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa
- Unikaj przetworzonego mięsa
- Ogranicz produkty mleczne, ser, kefir, ½ szklanki niesłodzonego naturalnego jogurtu, szklanka mleka

Włącz małe ilości orzechów i ziaren

- wybierz różne rodzaje, niesolone i bez dodatków

- włącz nierafinowane oleje (oliwa, olej rzepakowy, olej słonecznikowy) do gotowania i prostych potraw.

Regularnie włączaj różne produkty aby zróżnicować dietę.

- Wybieraj świeże sezonowe produkty aby zwiększyć ilość składników odżywczych jak i radość z przygotowywania, gotowania i jedzenia takich pysznych potraw.
- Wcześniej planuj smaczne przekąski tak aby zawierały możliwie najwięcej składników odżywczych i możliwie najmniej kalorii.
- Pamiętaj o wpływie naszych codziennych wyborów na nasze zdrowie i dobrostan.

Sól

Prawdziwa, surowa sól jest doskonałym źródłem wielu minerałów, średnio 80 minerałów i innych elementów wspierających zachowanie równowagi mineralnej organizmu.

Ta surowa sól nie powinna być łączona z bardziej popularnymi odmianami typu sól stołowa, sól do gotowania, sól morską... Ta nienaturalna postać soli jest wysoce przetworzona, rafinowana i pozbawiona minerałów. Jest barwiona w celu uzyskania białego koloru, oraz dodaje się do niej różnego rodzaju substancje chemiczne. Ma to bardzo toksyczne działanie na wszystkie systemy organizmu. Nie posiada żadnych wartości odżywczych a nawet pozbawia organizm innych ważnych elementów. Jest bezpośrednio powiązana z wieloma poważnymi problemami zdrowotnymi takimi jak wysokie ciśnienie krwi, kiedy to organizm stara się usunąć toksyczny element z serca i innych organów.

Surowa sól to jedyny rodzaj soli, który może być używany bez narażenia zdrowia. Ta naturalna odmiana soli jest nieprzetworzona i nierafinowana. Składniki naturalnej soli, czyli zawarte w niej niezbędne minerały i elementy pomagają w:

- regulacji systemu immunologicznego
- regulacji systemu krwionośnego i serca
- utrzymaniu zdrowych kości i mięśni
- utrzymaniu odpowiedniego poziomu hormonów
- utrzymaniu zdrowych nerek
- usuwaniu toksyn
- zmniejszaniu stresu i łagodzeniu depresji
- utrzymaniu zdrowej skóry
- łagodzeniu problemów oddechowych
- regulacji snu.

Unikaj przetworzonej żywności, restauracji czy fast foodów, które są bardzo słone.

Unikaj soli stołowej, która jest wysoce przetworzona i wybielona, i nie zawiera naturalnie występujących minerałów.

Należy używać wyłącznie surowych soli oznaczonych jako „nierafinowane”, „nieprzetworzone” lub „naturalne”, takich jak sól kamienna lub sól sezamowa. Zmniejsz zawartość soli, używając różnych alternatywnych aromatów lub przypraw, takich jak czarny pieprz, zioła, przyprawy, czosnek, sok z cytryny. Stosuj z umiarem i jeśli to możliwe, zamień sól na inne produkty o wysokiej zawartości sodu, takie jak wodorosty, buraki, seler, jarmuż, pietruszka i szpinak, które zwiększają walory smakowe i odżywcze.

Inne zalecenia dla wykorzystania surowej soli

Zapalenie skóry, ból gardła, krwawienie lub zapalenie dziąseł, bóle brzucha spowodowane złym odżywianiem, wzdęcia

Zachowanie wartości odżywczych przed i po spożyciu:

- Unikaj przypalania warzyw i owoców, ponieważ może to prowadzić do utraty ważnych składników odżywczych
- Unikaj przetworzonej żywności i przepisów zawierających więcej niż pięć składników
- Unikaj rafinowanej żywności (rafinowanego cukru, rafinowanej soli, białej mąki) i rafinowanych olejów
- Unikaj pokarmów z dodatkiem tłuszczów / produktów bogatych w tłuszcz, wybieraj nierafinowane oleje roślinne
- Unikaj żywności z dodatkiem cukru, sztucznych słodzików i słodkich napojów
- Unikaj potraw zawierających sól kuchenną, która jest wysoko przetworzona i wybielona
- Unikaj dodatków chemicznych i środków konserwujących w żywności i wodzie
- Ogranicz sól, zamiast niej wykorzystuj zioła i przyprawy
- Ogranicz substancje toksyczne: kofeinę (kawa, herbata, czekolada), nikotyna, alkohol
- Unikaj tłustego i wysoce przyprawionego jedzenia
- Unikaj przejadania się, szybkiego jedzenia czy jedzenia późno w nocy.

Sposób w jaki jemy jest tak ważny jak dla naszego zdrowia jak to co jemy.

Odpowiednio przeżuwaj to co jesz. Żywność pochodzenia roślinnego, zwłaszcza pełnoziarnista, musi być dobrze przeżuta, tak aby organizm mógł uzyskać pełną wartość odżywczą.

- Zorganizuj czas na wspólny posiłek (jeśli możliwe), w czystym miejscu, wśród przyjemnych dźwięków i zapachów.
- Jedz świadomie i z umiarem.
- Popijanie posiłków wodą rozpuszcza soki trawienne, choć mała ilość nie powinna zaszkodzić.
- Ciesz się swoim posiłkiem!
- Relaks (nie spanie) po jedzeniu pomaga w lepszym trawieniu i zwiększa jakość snu.

Różnice w zapotrzebowaniu na składniki odżywcze zależą od klimatu i produktów specyficznych dla danego regionu i kraju pochodzenia. Jeśli nie weźmiemy tego pod uwagę, mogą pojawić się pewne problemy zdrowotne.

Istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego, jeśli dieta nie jest odpowiednio zbilansowana.

Osoby pochodzące z cieplejszych krajów, mogą być przyzwyczajone do dużego wyboru lokalnych produktów, o działaniu leczniczym. Ważne jest aby zbadać wartości odżywcze tych produktów, tak aby zastąpić je innymi o podobnym składzie, i aby nowa dieta była tak samo odżywcza jak poprzednia.

Niedobór światła słonecznego, typowy dla chłodniejszego klimatu, może spowodować sezonowy niedobór, znany jako S.A.D czy "zimowa depresja". Zapotrzebowanie na produkty bogate w węglowodany to typowy objaw zimowej depresji, ponieważ spożycie węglowodanów chwilowo podnosi samopoczucie. Ważne jest aby wybrać odpowiednią dobrany zestaw węglowodanów, pochodzących ze źródeł innych niż ciastka czy inne słodczyce, które mają niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Najlepszym wyborem jeśli chodzi o źródło węglowodanów może być brązowy ryż, rośliny strączkowe, proso, owies, pieczywo pełnoziarniste czy makarony. Niedobór witamin, a w szczególności witaminy D, może przyczynić się do depresji i negatywnie wpłynąć na zdrowie. Niezbędne kwasy tłuszczowe, wspierają wchłanianie witamin A, E, K oraz D. Zdrowe tłuszcze, które warto włączyć do diety to tłuszcze pochodzące z ryb, orzechów, oliwek, awokado czy soi.

Tłuszcze

Rodzaj tłuszczu	Tłuszcze trans	Tłuszcze nasycone	Kwasy wielonienasycone	Kwasy mononienasycone
Który wybrać?	Unikaj całkowicie produktów, które zawierają w składzie tłuszcze 'utwardzone' lub 'częściowo utwardzone'	Te tłuszcze wybieraj rzadziej . Ogranicz spożycie do -20mg dziennie (2,000 kalorii)	Wybieraj zamiast pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone	Wybieraj zamiast pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone
Źródła	Można je znaleźć w fast foodach, żywności wysokoprzetworzonej, o długim terminie przydatności, wypiekach (takich jak ciasta, ciastka, pizza, bułeczki, chleb) większości margaryn i innych smarowideł	Tłuszcze i produkty pochodzenia roślinnego, zawierające mięso, masło, śmietanę, ser, czekoladę, mleko i produkty mleczne. Oleje z roślin tropikalnych takich jak kokos, czy palma.	Oleje roślinne na bazie krokosza, słonecznika, orzechów, kukurydzy czy siemienia lnianego. Tłuste ryby typu łosoś, sardynki, makrela, śledź czy pstrąg. Orzechy włoskie, nasiona słonecznika, tofu i soja	Oleje na bazie roślin w tym oliwy, sezamu, słonecznika oleinowego, szafranu oleinowego Awokado, oliwki, orzechy nerkowca, migdały i większość innych orzechów i nasion
Stale w temperaturze pokojowej	Stale lub pół płynne	Stale	Płynne	Płynne

Rodzaj tłuszczu	Tłuszcze trans	Tłuszcze nasycone	Kwasy wielonienasycone	Kwasy mononienasycone
Wpływ na poziom cholesterolu porównywalny do węglowodanów	Mogą podnosić szkodliwy cholesterol (LDL) i obniżać ten dobry (HDL)	Podnosi poziom złego cholesterolu LDL	Pomagają obniżyć poziom LDL (złego) cholesterolu, ale również obniżają poziom cholesterolu HDL (dobrego) o taką samą ilość	Pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL (złego) i poprawić poziom cholesterolu HDL (dobrego)
Ryzyko / Korzyści	Jedzenie tłuszczu trans zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, zawału, udaru, zapalenia stawów, raka czy wrzodów.	Dla wegetarian umiarkowane ilości tłuszczów nasyconych ze źródeł roślinnych generalnie nie są szkodliwe.	*Zawiera 2 oddzielne typy kwasów tłuszczowych: omega 3 i omega 6 *Wspomaga metabolizm *Działanie przeciwzapalne *Wspomaga funkcje poznawcze i myślowe	*Chroni przed chorobami serca *Poprawia wrażliwość na insulinę *Pomaga we właściwym wykorzystaniu tłuszczu *Zapobiega utracie wagi *Poprawia nastrój *Wzmacnia kości *Obniża ryzyko zachorowania na raka

Holford, P., New Optimum Nutrition Bible, 2004

Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

Wilcox, B., Wilcox, C., Suzuki M., The Okinawa Way, 2001

World Health Organisation, Constitution of WHO: Principles

<http://www.who.int/about/mission/en/>

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating.aspx>

<https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss/BMI-calculator.aspx>

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/healthy-body-weight/52-healthy-body-weight>

ZAŁĄCZNIK 4

Podstawowe terminy kulinarne

Gotować –Gotowanie w piekarniku, w wysokich temperaturach

Podlewać wodą –Zwilżać żywność podczas gotowania aby dodać smaku i zapobiec przesuszeniu

Ubijać -Mieszać składniki za pomocą szybkiego, okrężnego ruchu przy użyciu łyżki, widelca, trzepaczki lub miksera

Miksować –Mieszać łagodnie składniki za pomocą łyżki czy widelca, aż do połączenia składników

Gotować –Podgrzewać jedzenie do momentu aż na powierzchnię wyjdą bąbelki

Piec lub grillować –Gotować w bezpośrednim ogniu

Przyrumienić - Gotować na średnim lub wysokim ogniu, aż powierzchnia stanie się brązowa lub ściemnieje

Siekać –Kroić na małe kawałki

Kroić w kostkę –Kroić na małe kostki

Rozpuszczać – Łączyć jeden suchy składnik z innym mokrym składnikiem, tworząc roztwór

Drenować - Usunąć całą ciecz za pomocą durszlaka, sitka lub naciskając na żywność podczas przechylania pojemnika

Dzielić na części – Lekko łamać na małe kawałki

Smażyć – Gotować w gorącym tłuszczu. Przygotowywanie jedzenia w tłuszczu to inaczej smażenie; smażenie w warstwie 2-5cm tłuszczu to tzw. smażenie płytkie, a w całkowite zanurzenie produktu w tłuszczu oznacza smażenie głębokie.

Przybieranie - Ozdabianie dania, mające na celu poprawę jego wyglądu i większą apetyczność. Pietruszka, plasterki cytryny, surowe warzywa, posiekany szczypiorek i inne zioła to niektóre z możliwych dodatków.

Tarkowanie lub szatkowanie –Ścieranie jedzenia w otworach tarki na cienkie kawałki

Smarowanie –Delikatne natłuszczenie olejem, masłem, margaryną lub nieprzywierającym sprayem, aby podczas gotowania lub pieczenia żywność nie przyklejała się.

Grillowanie – Gotować na grillu, bezpośrednio na lub nad ogniem.

Zagniatać – Naciskanie i rozciąganie ciasta, do momentu aż jest gładkie i jednolite, zwykle przez odpowiednie naciskanie dłońmi.

Letni – Ani zimny ani ciepły; zbliżony do temperatury ciała.

Marynować –Moczenie jedzenia w płynie, tak aby zmiękło lub nabrało smaku (płyn ten nazywamy „marynatą”).

Rozgniatać –Rozgniatać jedzenie widelcem, łyżką lub tłuczkiem

Siekać –Kroić na bardzo małe kawałki

Mieszać –Mieszać ze sobą różne składniki łyżką, widelcem czy mikserem aż do odpowiedniego połączenia

Smażenie na patelni – Smażyć w małych ilościach tłuszczu lub oleju

Sparzyć – Gotować we wrzątku, bardzo krótki czas, tak aby zachować kolor i składniki odżywcze, w przypadku produktów spożywanych na surowo, np. warzyw.

Obierać – Usuwać skórkę z warzyw czy owoców.

Kisić - Zachować lub zwiększyć długość przydatności do spożycia poprzez fermentację w solance lub zanurzenie w zalewie octowej.

Szczypta – Szczypta to mała ilość produktu, którą możemy utrzymać pomiędzy palcem wskazującym i kciukiem.

Dusić- Łagodnie gotować w temperaturze nieznacznie poniżej temperatury wrzenia.

Przecierać - Mieszać, mielić lub miażdżyć żywność, aż będzie gęstą, gładką, pozbawioną grudek substancją.

Rozgrzewać –Wcześniej włączenie piekarnika, tak aby panowała w nim odpowiednia temperatura (zwykle zajmuje to od 5 do 10 minut)

Redukcja – Wygotowanie mające na celu zmniejszenie objętości.

Odświeżyć – Polać zimną wodą wcześniej sparzony produkt, tak aby szybko przerwać proces gotowania.

Piec - Gotować w piekarniku w wysokiej temperaturze

Podsmażyć –Podsmażyć szybko na małej ilości oleju, masła czy margaryny.

Szatkować – Ciąć lub rwać na małe, wąskie kawałki.

Przesiewać – Przepuszczać jeden lub więcej suchych składników przez sito lub przesiewacz.

Gotować na wolnym ogniu –Gotować w płynie, na małym ogniu, poniżej temperatury wrzenia.

Gotować na parze - Gotować jedzenie na parze bez wkładania go bezpośrednio do wody (zwykle za pomocą parownicy)

Sterylizować – Niszczyć mikroorganizmy poprzez gotowanie, podgrzewanie lub parę.

Dusić - Gotować powoli w małej ilości płynu przez długi czas.

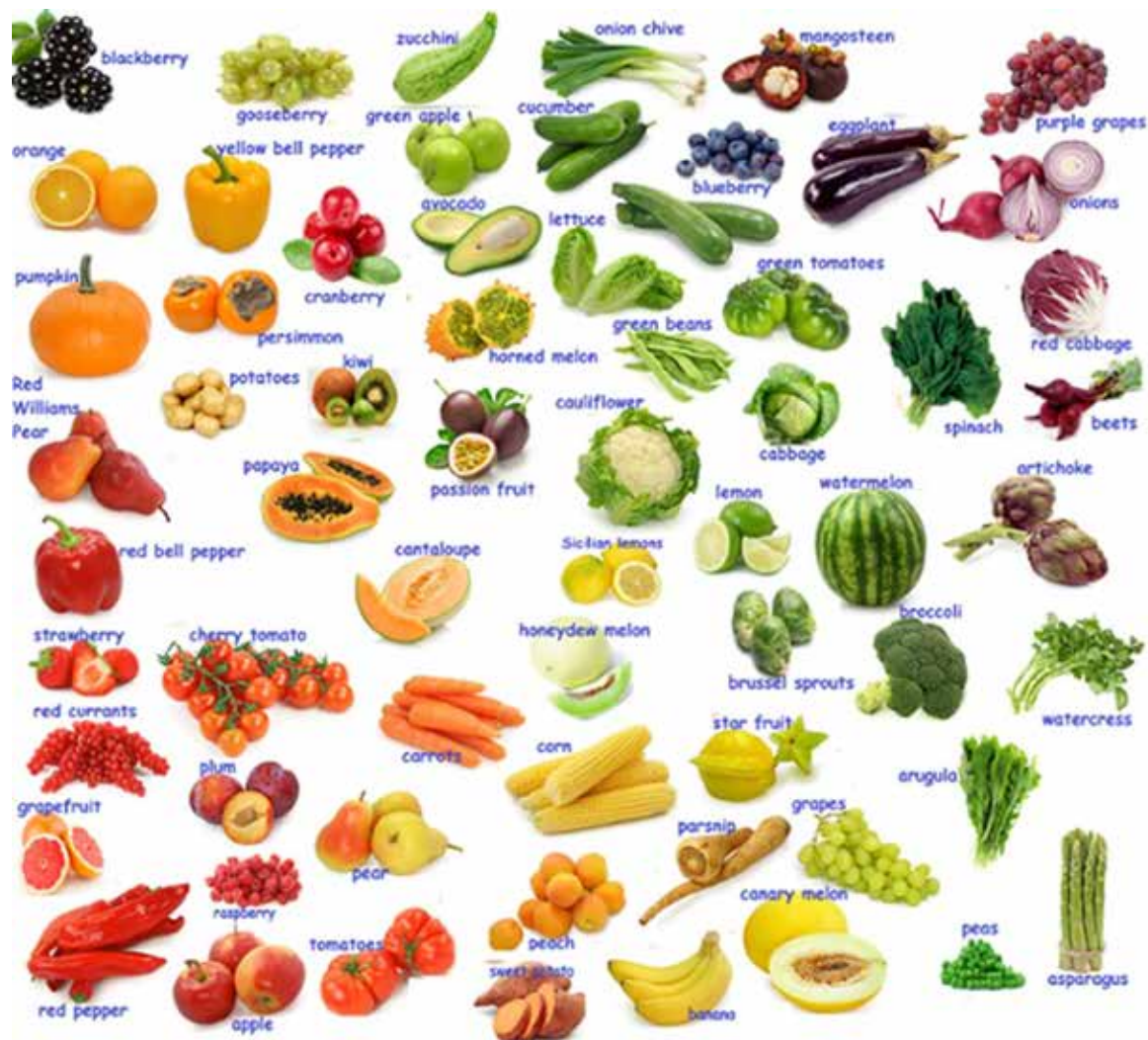
Mieszać – Mieszać składniki okrężnym ruchem aż do uzyskania jednolitej konsystencji.

Przyrządzać na dużym ogniu -Szybko ugotować małe kawałki jedzenia na dużym ogniu, ciągle mieszając, aż stanie się ono kruche (zwykle przy użyciu woka)

Podrzucać – Mieszać składniki takie jak sałatki czy makarony, delikatnie je podrzucając.

Słownictwo (związane z jedzeniem)

Przykład



Źródło:
[www.fluentland.com/groups/fruits-and-vegetables-vocabulary/
forum/topic/fruit-vegetables-vocabulary-2/](http://www.fluentland.com/groups/fruits-and-vegetables-vocabulary/forum/topic/fruit-vegetables-vocabulary-2/)

ZAŁĄCZNIK 5

Właściwości i wykorzystanie ziół i przypraw

“...Niech jedzenie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo jedzeniem...” - Hipokrates (c.450- c.380 B.C.E)

Zioła i przyprawy są doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, które pomagają w zachowaniu żywności, dodają smaku i rewelacyjnej różnorodności żywności. Są one również stosowane w herbatach, napojach, przyprawach i środkach domowych. Badania naukowe pokazują to, co od wieków znane jest na całym świecie z szerokiej gamy korzyści zdrowotnych i właściwości. Zawierają potężne przeciwutleniacze, zapewniają ochronę hormonalną, wysoką zawartość witamin i składników mineralnych, lista która jest zbyt obszerna, by ją wymieniść. Ich wspaniałe właściwości zdrowotne obejmują działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, antygrzybiczne, przeciwcukrzycowe, antystatyczne, ochrona przewodu pokarmowego, ochrona układu nerwowego, a ostatnie badania pokazują również, że są pomocne w ochronie przed chorobami takimi jak choroby sercowo-naczyniowe, rak, przewlekłe choroby układu oddechowego, cukrzyca. Pozytywnie wpływają również na stan skóry, ponieważ zwiększają produkcję kolagenu, zwiększają odporność i ogólny poziom zdrowia.

Zioła i przyprawy mogą być używane w przepisach do częściowego lub całkowitego zastąpienia mniej pożądaných składników, takich jak rafinowana sól, cukier i niezdrowe tłuszcze. Dodanie niewielkiej ilości do żywności zwiększy spożycie witamin, minerałów i mikroelementów, przekształcając żywność o niskiej wartości odżywczej i resztki jedzenia.

Poniższa lista to często używane przyprawy i zioła, ich właściwości i możliwości wykorzystania.

Wszystkie przyprawy

- Antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne;
- Witamina K, A oraz C, magnez, mangan i wiele innych witamin i minerałów;
- Niestrawność, ból mięśni, problemy z miesiączką, gorączka, przeziębienie, ból zęba;
- Wysokie ciśnienie krwi, wzdęcia, ból brzucha;
- Pomocne w stanach zapalnych, takich jak zapalenie stawów i stany zapalne jelit.

Niektóre zastosowania wszystkich przypraw obejmują:

- Herbaty, napoje, ciasta, ciastka, pudding, sosy;
- Gulasze, zupy, marynaty, curry, pieczone potrawy z warzyw, jagnięcinę, kurczaka, gotowaną rybę;
- Kuchnię region Karaibów, dania bliskowschodnie.

Bazylia

- Antyoksydant, właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne;
- Źródło beta karotenu, witamin K i C, wapnia, magnezu, manganu, potasu;
- pomaga w zapaleniu stawów, alergiach i stanach zapalnych jelit

Niektóre z zastosowań bazylii obejmują:

- dodawanie jako przyprawa do potraw, pod koniec gotowania;
- Pesto, kanapki, do pomidorów, sałatki, zupy, potrawy z groszkiem czy fasolą, sorbety;
- Dania z jaj, marynaty, sosy bolognese, kurczak, sosy pomidorowe, makaron.

Liść laurowy

- Przeciwtleniacz, środek przeciwzapalny, przeciwbakteryjny, antyseptyczny, przeciwwirusowy;
- Bogaty w witaminy i minerały;
- Redukuje stany zapalne, zapalenie stawów, bóle stawów i mięśni;
- Reguluje poziom cukru we krwi, ogranicza zły cholesterol;
- Pomaga w problemach z trawieniem, reguluje zaparcia, przyspiesza gojenie ran;
- Redukuje stres i niepokój.

Zastosowania liścia laurowego

- Przed podaniem posiłku usuń z dania całe liście laurowe;
- Używamy w połączeniu z tymiankiem, szalwią, selerem i bazylią;
- Herbata, chutney, słodkie pieczywo, budynie;
- Gulasze, zupy, sosy, pasztety, potrawy z ryżu, dania z warzyw, fasola, drób, mięso, owoce morza.

Czarny pieprz

- Właściwości antyoksydacyjne, antybakteryjne;

- Dobre źródło manganu, witaminy K, żelaza;
- Wspomaga trawienie, zapobiega wzdęciom, działa napotnie i pobudza wydzielanie moczu;
- Rozbija komórki tłuszczowe, obniża poziom lipidów, ogranicza absorpcję cholesterolu.

Zastosowanie czarnego pieprzu:

- Zawsze używaj pełnych ziaren pieprzu i młynka;
- Dodawaj do wszystkiego, nawet słodkich potraw!
- Dodawaj pod koniec gotowania, aby nie stał się gorzki.

Kminek

- Właściwości przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwwzdęcia;
- Doskonałe źródło witamin i minerałów, oraz wapnia i magnezu;
- Korzyści trawienne, w tym łagodzi objawy jelita drażliwego, wpływa na zdrowie kości;
- Łagodzi bóle mięśni, korzystnie wpływa na sen.

Zastosowanie kminku

- Chleb, ciastka, ser, sałatki, zupy, sosy, warzywa, ryby, mięso, kielbasy;
- Desery, napoje.

Kardamon

- Ważny składnik Garam Masala
- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antibakteryjne i antygrzybiczne;
- Bogaty w witaminy, wapń, siarkę, fosfor, magnez, cynk;
- Wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia, zmniejsza kwasowość, nudności, ma właściwości rozgrzewające, pomocny w utrzymaniu higieny jamy ustnej, łagodzi bóle gardła, leczy wrzody;
- Dobry na problemy z moczem, działa moczopędne, pomaga w usuwaniu toksyn, poprawia apetyt;
- Łagodzi bóle stawów i mięśni, objawy przeziębienia, pomaga w zapaleniu oskrzeli, łagodzi kaszel, stres i depresję;
- Leczy zapalenia, obniża ciśnienie krwi, kontroluje poziom cholesterolu, wspomaga krążenie, łagodzi alergie oddechowe, pomaga zapobiegać wzrostowi komórek nowotworowych, tradycyjnie stosowany również jako afrodyzjak.

Zastosowanie kardamonu

- Herbaty, napoje, desery, ciastka, pudding, tarty, ciasteczka;
- Curry, potrawy z ryżu, potrawy z warzyw, potrawy mięsne.

Pieprz Cayenne

- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antybakteryjne i antygrzybiczne;
- Jedno z najlepszych źródeł witaminy C;
- Pomaga w regulacji poziomu cukru we krwi, wspomaga metabolizm, stymuluje enzymy trawienne i pomaga w regeneracji organizmu;
- Redukuje poziom złego cholesterolu LDL, trójglicerydów, zmniejsza powstawanie szkodliwych zakrzepów krwi, przez co zapobiega atakom serca i udarom;
- Wykazuje skuteczne działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, od bólu głowy po zapalenie stawów i bóle mięśni, przekrwienie błony śluzowej nosa, wzmocnienie odporności, krążenie, objawy przeziębienia i grypy.

Zastosowania pieprzu Cayenne

- Wykorzystuje się w herbatach, napojach;
- Potrawki, zupy, dania z chili, tacos, jajka.

Nasiona selera

- Nie zaleca się kobietom w ciąży, z chorobą tarczycą, oraz stosującym leki moczopędne;
- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antybakteryjne i antygrzybiczne;
- Bogate w witaminy i minerały;
- Obniża poziom cholesterolu, zmniejsza ciśnienie krwi, redukuje stany zapalne, zapobiega wrzodom, pomaga w zmniejszeniu masy ciała, działa moczopędnie, wykorzystywane przy detoksykacji, infekcjach nerek i pęcherza moczowego, zapaleniu pęcherza moczowego, oraz w ochronie wątroby;
- Zmniejsza wzdęcia, łagodzi skurcze menstruacyjne.

Zastosowanie nasion selera

- Herbata, napoje, chutney, pikle, chleb, dressingi, sałatki;
- Sosy, zupy, kanapki, potrawki, ryby, dania warzywne.

Cynamon

- Jeden z największych poziomów antyoksydantów wśród przypraw;
- Potężne właściwości antyzapalne, pomaga w uśmierzaniu bólu mięśni i stawów, również w artretyzmie;

- Redukuje i stabilizuje poziom cukru we krwi, skuteczny w przypadku cukrzycy typu 1 i 2;
- Zmniejsza stany zapalne w naczyniach krwionośnych, które prowadzą do miażdżycy i chorób serca;
- Właściwości antygrzybiczne i antybakteryjne;
- Może mieć pozytywny efekt na funkcjonowanie mózgu, a zapach potraw z cynamonem może zwiększyć uwagę i pamięć.

Zastosowania cynamonu:

- Herbatka z cynamonem, dodajemy do ciepłego mleka, kawy;
- Przetwory, koktajle, zmieszane z jagodami, desery, dodać do jogurtu, duszone owoce;
- Płatki owsiane, pełnoziarniste płatki śniadaniowe, ciasta, ciastka, pieczywo, ciastka;
- Słodkie frytki ziemniaczane, dynia, pieczone warzywa, dania z czarnej fasoli, dania mięsne, szynka, curry.

Goździk

- Największe stężenie antyoksydantów ze wszystkich przypraw;
- Wysoka zawartość manganu – korzystny wpływ na rozwój kości i chrząstki;
- Działanie przeciwzapalne, łagodzi zapalenie stawów, przepuklinę;
- Składniki antyseptyczne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze pomagają zwalczać infekcje, łagodzić problemy z trawieniem, biegunkę, wzdęcia, niestrawność, nudności, wymioty, eliminować szkodliwe pasożyty, bakterie i grzyby w układzie pokarmowym, łagodzić nieświeży oddech, ból zęba, flegmę;
- Zdolność do łagodzenia bólu zębów i dziąseł stosowany bezpośrednio na dziąsła;
- Zapach goździków pomaga również pobudzić kreatywność.

Zastosowania goździków:

- W gorących herbatach i napojach;
- Owoce, desery, ciasta, babeczki, ciasteczka;
- Marynaty, przetwory, sosy, curry, zupy, dania fasolowe, duszone mięso, szynka.

Kolendra

- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antybakteryjne i antygrzybiczne;
- Witamina A i C
- Pomaga regulować poziom cukru we krwi
- Wspomaga trawienie, zwiększa apetyt, łagodzi biegunkę, wzdęcia, hemoroidy;
- Łagodzi bóle stawów i bóle głowy, wspomaga sen.

Zastosowanie kolendry:

- Sałatki, salsa, chutney, pikle, dressingi;
- Chleb, bułeczki, ciasta, herbatniki, pierniki;
- Curry, frytki, gulasze, zupy, warzywa, takie jak szpinak, bulion;
- Używany w warzywnych hamburgerach, klopsikach, rybach, kurczaku, wieprzowinie, sosach, przetworach, oraz jako ozdoba.

Kmin rzymski

- Brązowy kolor;
- Wysoka zawartość antyoksydantów, właściwością antybakteryjne;
- Bogaty w żelazo, witaminę C i A, mangan, wapń.
- Pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu, wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia i hemoroidy;
- Wspomaga trawienie, stymuluje pęcherzyk żółciowy i trzustkę;
- Wspomaga wchłanianie składników odżywczych;
- Skuteczne w przypadku zaburzeń oddechowych, takich jak astma czy zapalenie oskrzeli;
- Pomaga zachować odpowiedni poziom cukru we krwi, pomaga osobom z podwyższonym poziomem cukru lub stwardzoną cukrzycą.

Zastosowanie kminu:

- Można wykorzystać całe ziarna lub je zmielić, można je również podgrzać, aby wydobyć ich zapach;
- Curry, chili, zupy, sosy, gulasz, salsa, hummus, fasola, ryż, kuskus, soczewica, ryż;
- Dania warzywne, kuchnia indyjska czy meksykańska.

Kurkumina

- Aktywny składnik w kurkumie – przyprawie o żółtopomarańczowym kolorze;
- Właściwości antyoksydacyjne, silnie antyzapalne, antybakteryjne i antygrzybiczne;
- Łagodzi stany zapalne takie jak zapalenie stawów;
- Regularne spożywanie nawet niewielkich ilości kurkuminy może zapobiec lub spowolnić wystąpienie wielu chorób;
- Choroba Alzheimera poprzez pomoc w zapobieganiu powstawania blaszek miażdżycowych prowadzących do demencji
- Redukuje wchłanianie cholesterolu, przyspiesza powrót do zdrowia po udarze;
- Skuteczne leczenie drażliwego zapalenia jelit, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, cukrzycy i alergii;
- Poprawia trawienie, łagodzi wzdęcia, wspomaga funkcjonowanie wątroby, obniża poziom homocysteiny i zapobiega chorobom serca;

- Może pomóc w łagodzeniu bólu, w tym bólów menstruacyjnych, zabija pasożyty i robaki;
- Połączenie z czarnym pieprzem zwiększa absorpcję kurkuminy.

Zastosowania kurkuminy:

- Dodaj go do potraw curry, marynaty, sosów, i sałatek;
- Używaj w zupach, gulaszach, potrawach pulsacyjnych;
- Używaj do potraw z jaj, takich jak omlet;
- Miksuj z miodem, aby złagodzić kaszel;
- Dodanie do mleka może pomóc w trawieniu białka;
- Przygotuj herbatę z ćwiartką łyżeczki kurkumy ugotowanej w szklance wody, a następnie odsącz, dodaj miód i cytrynę do smaku.

Koperek

- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antybakteryjne i antygrzybiczne;
- Witaminy C, A, kwas foliowy, witaminy z grupy B, wapń;
- Obniża cholesterol,
- Łagodzi problem trawienne, w tym związane z utratą apetytu, wzdęciami, pomaga w problemach z wątrobą, woreczkiem żółciowym, oraz przewodem moczowym;
- Wspomaga pracę wątroby, przynosi ulgę w zaparciach i hemoroidach, poprawia nastrój.

Zastosowanie koperku:

- Dressingi, oleje, ocet;
- Gulasze, zupy, potrawy warzywne, marynaty, sałatki, danie z ogórków, twarożek, kozi ser;
- Omlet, łosoś, sałatka z ziemniaków.

Koper

- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antybakteryjne;
- Zawiera witaminy i minerały, w tym A i C, potas i wapń;
- Reguluje ciśnienie krwi, łagodzi objawy astmy, zapalenie oskrzeli, przekrwienie, kaszel;
- Łagodzi dolegliwości trawienne, w tym niestrawność, wzdęcia, ból, zaparcia, infekcje pęcherza moczowego, a także pieczenie oczu, nieświeży oddech, stres, lęk, podrażnienia skóry;
- Podaje się młodym matkom aby zwiększyć podaż mleka.

Zastosowanie kopru:

- Sałatki, dodatek do serów, chleba czy ciastek;
- Zupy, curry, potrawy, gulasze, kuskus, soczewica, fasola, danie z bulgur, marynaty, sosy do makaronu,
- Dania rybne i mięsne.

Nasiona kozieradki

- Uznawane za roślinę strączkową – unikać w okresie ciąży;
- Właściwości antyoksydacyjne, silnie antyzapalne, antibakteryjne i antygrzybiczne;
- Bogate w witaminy i minerały, w tym A, C, B6, B3, żelazo, wapń, czy cynk;
- Bogate źródło rozpuszczalnego włókna, łagodzi wzdęcia, biegunki, wrzody żołądka, wspomaga apetyt, łagodzi stany zapalne, ból gardła;
- Redukuje poziom cukru we krwi, wspomaga funkcjonowanie wątroby i nerek;
- Odradza się stosowanie kobietom w ciąży, ponieważ może wywołać skurcze macicy, niemniej jednak u matek karmiących może zwiększyć wydzielanie mleka, złagodzić bóle menstruacyjne i objawy menopauzy.

Zastosowania nasiona kozieradki:

- Herbaty, kawa, jogurt;
- Curry, ryż, warzywa, soczewica, mięso i owoce morza.

Czosnek

- Przeciwtleniacz, działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe i przeciw pasożytnicze;
- Siarka, selen, mangan, witamina B6, witamina C;
- Wspomaga układ sercowonaczyniowy, krążenie, reguluje ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu, zapobiega skrzepom krwi, chorobom serca, pomaga w leczeniu raka czy infekcji grzybiczych;
- Pomaga w chorobach neurodegeneracyjnych, takich jak otępienie i choroba Alzheimera
- Łagodzi stany zapalne, reumatyzm, zwichnięcia, bóle mięśni;
- Pomocny w przeziębieniach, grypie, gorączce, bólach gardła, zapaleniu oskrzeli, skurczach, zaparciach, niestrawności, chorobach zakaźnych, skurczach menstruacyjnych, nudnościach i wymiotach;
- Pomaga kontrolować rozwój bakterii, wywoływane spożywaniem produktów zwierzęcych i przejadaniem się.

Zastosowanie czosnku:

- Oleje, dressingi, marynaty, sosy, chleb, pasztety;

- Gulasze, zupy, ryż, makaron, ziemniaki, warzywa, drób, mięso i owoce morza.

Imbir

- Przeciwutleniacz, działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe i przeciw pasożytnicze;
- Bogaty w witaminy i minerały, w tym witaminy C, B6, B3, potas, fosfor, magnez;
- Pomaga w problemach trawiennych, takich jak niestrawność, nudności, wymioty, choroba lokomocyjna, poranne mdłości, biegunka, wzdęcia, zespół jelita drażliwego;
- Posiada właściwości przeciwzapalne, łagodzi bóle stawów i mięśni, zapalenie stawów, reguluje poziom cukru we krwi, obniża poziom cholesterolu, zapobiega skrzepom krwi, chorobom serca, poprawia funkcje mózgu, może pomóc w zapobieganiu nowotworom;
- Łagodzi zakażenia grzybicze, bóle menstruacyjne, ból innego pochodzenia.

Zastosowanie imbiru:

- Herbata, napoje, świeże soki, dressing, desery;
- Zupy, sosy, marynaty, dania smażone, gulasze, sushi, ryba, warzywa, owoce morza i dania mięsne.
-

Majeranek

- Przeciwutleniacz, działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe i przeciw pasożytnicze;
- Witaminy A, C, K i B, minerały i mikroelementy, takie jak wapń, żelazo, potas czy magnez;
- Dobrze wpływa na serce, poprawia nastrój, zmniejsza stres i niepokój, dobrze wpływa na jakość;
- Wspomaga trawienie, w tym łagodzi wzdęcia, skurcze żołądka, biegunkę.

Zastosowanie majeranku:

- Herbatki, zupy, marynaty, dressing, sałatki, sosy, gulasze, warzywa i potrawy mięsne.

Ziarna gorczycy (mogą być białe, żółte, brązowe lub czarne)

- Właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antygrzybiczne;
- Bogate w witaminy B, A, C, i E, oraz minerały takie jak wapń, mangan, żelazo czy kwasy Omega 3;
- Łagodzi reumatoidalne zapalenie stawów, bóle mięśni, kaszel, objawy przeziębienia, czy podrażnienia skóry.

Zastosowanie ziaren gorczycy:

- Dressingi, chutney, pikle, sosy;
- Curry, soczewica, fasola, warzywa, mięso oraz owoce morza.

Gałka muszkatołowa

- Właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antygrzybiczne i antydepresyjne;
- Witaminy B, C, A, wysoka zawartość manganu;
- pozytywnie wpływa na zdrowie skóry, funkcje poznawcze, trawienie, infekcje nerek, pomaga w detoksykacji, łagodzi ból, rozgrzewa;
- Należy stosować ostrożnie w czasie ciąży.

Zastosowanie gałki muszkatołowej:

- Herbata, kawa, gorąca czekolada i inne napoje;
- Gotowane owoce, sałatki owocowe, naleśniki, desery, muffinki, budynie, owsianka czy komosa ryżowa;
- Warzywa, quiche, jajecznica, tosty.

Mak

- Nie należy podawać dzieciom;
- Właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne;
- Dobre źródło witamin z grupy B i E, oraz minerałów i mikroelementów;
- Wspomaga trawienie, źródła błonnika, obniża cholesterol, łagodzi stany zapalne, wzdęcia, biegunkę, ból zęba, skurcze żołądka;
- Łagodzi stany napięcia nerwowego, korzystnie wpływa na sen, łagodzi ból zęba i ucha.

Zastosowanie maku:

- Sałatki, makarony, sosy, potrawy duszone, warzywa, ryż, curry, owoce morza;
- Chleb, bagietki, ciastka, muffinki.

Mięta

- Właściwości antyoksydacyjne, antibakteryjne i przeciwzapalne;
- Witaminy i minerały, w tym witamina A, C, żelazo, mangan;
- Zapobiega wzdęciom, pomaga w niestrawności, zawrotach głowy, łagodzi kaszel, katar, migreny, łagodzi brzydki zapach ciała, brzydki oddech, łupież;
- Pomaga przy astmie i problemach z oddychaniem, zapaleniach oskrzeli, objawach grypy, chorobie morskiej, bólu mięśni czy utracie wagi.

Zastosowanie mięty:

- Herbatki, różne napoje;
- Desery, sałatki owocowe, lody;
- Warzywa, groszek, marchewki, ziemniaki, ryby, zupy, sosy.

Cebula

- Właściwości antyoksydacyjne, antyzapalne, antibakteryjne, antygrzybiczne, antywirusowe, antyhistaminowe, oraz antydepresyjne;
- Witaminy i minerały, w tym witamina C, B6, żelazo, potas, mangan, siarka;
- Obniża ciśnienie krwi i cholesterol, łagodzi katar, ułatwia trawienie, łagodzi objawy grypy żołądkowej, leczy proste przeziębienie, zapalenie oskrzeli, herbatka z cebuli działa jak środek uspokajający.

Zastosowanie cebuli:

- Sałatki, dressingi, chutney, nadzienia, pizza, makarony, zupy, gulasze, warzywa, soczewica, fasola, mięso i owoce morza.

Oregano

- Bardzo silny antyoksydant, również działanie antibakteryjne, antygrzybiczne, antywirusowe i antyzapalne;
- Zakażenia wirusowe i bakteryjne, pasożyty, nawracające infekcje bakteryjne;
- Ulga w alergiach, bólach, odtruwa organizm, pomaga w przeziębieniach, bólu mięśni, zębów, głowy, ucha, wzdęciach, miesiączkach, odstrasza owady.

Zastosowania oregano:

- Sałatki, dressingi, olejki, ozdabianie potraw, pesto, sosy;
- Mięso, potrawy z pomidorów, owoce morza, fasola, burgery, pizza, chleb.

Pietruszka

- Antyoksydant, właściwości przeciwzapalne;
- Witaminy C, K, A oraz E, kwas foliowy, żelazo;
- Pomaga w oczyszczaniu organizmu, obniża poziom cukru, stymuluje trawienie, łagodzi wzdęcia, brzydki oddech, mdłości, wspomaga zdrowie kości, funkcje mózgu, jest dobra na anemię, wzrok czy porost włosów.

Zastosowania pietruszki:

- We wszystkich pikantnych daniach na bazie wołowiny, kurczaka, owoców morza, ziemniaków, warzyw, sosów;
- Zupy, gulasze, sałatki, garnirunek.

Rozmaryn

- Bogaty w antyoksydanty, które chronią przed uszkodzeniem komórek, działają antyzapalnie, antybakteryjnie, antygrzybicznie i antyseptycznie;
- Poprawia funkcjonowanie mózgu, zwiększa koncentrację, usprawnia pamięć i łagodzi depresję,
- wspomaga system odpornościowy, zwalcza infekcje, poprawia krążenie, stymuluje trawienie oraz uważa się, że pomaga w walce z rakiem;
- Skuteczny w przypadku problemów z oddychaniem, takich jak astma, czy choroby dróg oddechowych;
- Wspomaga trawienie poprzez stymulację pęcherzyka żółciowego, który uwalnia żółć;
- Może pomóc w ochronie przed szkodliwymi substancjami rakotwórczymi, przez co chroni przed rakiem.

Zastosowanie rozmarynu:

- Należy go drobno posiekać i wykorzystywać z umiarem;
- Zupy, gulasze, potrawy z mięsa, szczególnie wołowina, kurczak, fasolka;
- Chleb, z masłem, makaron lub pieczone ziemniaki, pizza, sałatka owocowa czy marynata.

Szałwia

- Antyoksydant, właściwości antybakteryjne, antygrzybiczne, antyzapalne;
- Problemy z trawieniem, zapalenie żołądka, biegunka, wzdęcia, zgaga, wrzody, kaszel, chrypka,
- obrzęk, łagodzi objawy menopauzy, choroby Alzheimera;
- Wspomaga pamięć, obniża cholesterol i cukier we krwi.

Zastosowanie szalwii:

- Używaj całych łodyg gotując zupy, po ugotowaniu usuwaj. Krój liście w cienkie paski;
- Farsz, zupy, gulasze, sałatki, farsz, sosy, wieprzowina, drób, ryby, potrawy z fasoli, makaron.

Tymianek

- Zasuszony, jest silnym antyoksydantem, ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne;
- Astma, zapalenie oskrzeli, ból gardła, ból zęba, ucisk w klatce piersiowej, zapalenie krtani;
- Częsty składnik płynów do płukania jamy ustnej, oraz kropli na kaszel, które leczą zapalenie i infekcje;

- Zapalenie żołądka, niestrawność i kolka;
- Poprawia pamięć, koi nerwy, łagodzi depresję i bezsenność.

Zastosowanie tymianku:

- Sosy, zupy, chowdery, przetwory, gulasze, fasola, soczewica, potrawy z jaj, dania warzywne, pieczone ziemniaki, owoce morza, wieprzowina, jagnięcina, kaczka czy gęś.

Pitchford, P., Healing with wholefoods, Third edition, 2002

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms1519183t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569205>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/table/ijms1519183t001/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227268/>

USDA, Agricultural Research Service

National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Załącznik 6

Bezpieczeństwo żywności

Dobre i zdrowe jedzenie nie oznacza tylko pokarmów bogatych w składniki odżywcze dobre dla zdrowia, ale można je też spożywać bez obaw. Jedzenie może zostać zanieczyszczone przez bakterie, wirusy czy pasożyty. Zanieczyszczone jedzenie może doprowadzić do zatrucia pokarmowego, które może być przyczyną poważnej choroby, a nawet śmierci. Według badań organizacji WHO, “prawie 1 na 10 osób na świecie, choruje po spożyciu zanieczyszczonej żywności” oraz “każdego roku 23 miliony osób w Europie, jest ofiarami zatrucia pokarmowego, z czego średnio 5,000 przypadków kończy się śmiercią”. W związku z tym, procedury zachowania bezpieczeństwa żywności są konieczne dla zachowania dobrego zdrowia i samopoczucia. Zatrucie pokarmowe pojawia się kiedy osoba zje coś co wywołuje reakcję obronną organizmu. Objawy mogą obejmować: nudności, wymioty, ból brzucha, biegunka, gorączka lub dreszcze, bóle głowy. Zwykle ludzie szybko wracają do zdrowia, bez większych powikłań, ale w niektórych przypadkach skutki mogą być poważne. Zapewnienie bezpieczeństwa żywności jest procedurą, odpowiedniej ochrony pokarmów przed zanieczyszczeniami z zewnątrz, przed dostaniem się i namnażaniem szkodliwych bakterii.

Czyszczenie

Czyszczenie wszystkiego co ma kontakt z jedzeniem pomoże wyeliminować bakterie i zredukować ryzyko zatruc pokarmowych. Obejmuje to ręce, powierzchnie kuchenne, sztucce, owoce, warzywa oraz woreczki do przechowywania żywności.

Dobrze umyj ręce mydłem, przez co najmniej 20 sekund, przed i po jedzeniu. Niedostateczna higiena, nie mycie rąk po dotknięciu surowego mięsa, zabawa ze zwierzętami, przebieranie dzieci, korzystanie z toalety, palenie, kaszel, dotykanie zanieczyszczonych powierzchni jest częstą przyczyną zatruc pokarmowych. Przypominaj o tym i zachęcaj wszystkich uczestników do stosowania się do podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dokładnie umyj noże, deski do krojenia, i inne obszary robocze dużą ilością gorącej wody z mydłem, po przygotowaniu posiłku, szczególnie w przypadku wykorzystania surowego mięsa czy owoców morza. Odkaż deski do krojenia i blaty roztworem octu. Jest to najbezpieczniejsza metoda dezynfekcji wszystkiego co ma kontakt z żywnością, na przykład noży, desek, powierzchni roboczych, ale również do oczyszczania ziół, owoców i warzyw. Alternatywą dla blatów, noży czy desek do krojenia może być użycie kuchennego środka odkażającego (zgodnie z zaleceniami) lub rozcieńczenie roztworu wybielacza: Dodaj 1 łyżkę wybielacza na 3.8 litra wody. Roztwór ten można umieścić w butelce z rozpylaczem. Pamiętaj aby po wykorzystaniu środków odkażających czy wybielacza wszystkie te elementy dokładnie przepłukać wodą.

Do wycierania powierzchni roboczych użyj ręczników papierowych. W innym przypadku codziennie pierz ściereczki, aby uniknąć zanieczyszczenia i namnażania się bakterii. Wymieniaj i czyść ręczniki kuchenne i gąbki druciane, aby powstrzymać namnażanie się szkodliwych bakterii w kuchni. Używaj ręczników papierowych do wycierania rąk, szczególnie po kontakcie z surową żywnością. Unikaj korzystania z gąbek, ponieważ łatwo zatrzymują bakterie.

Często myj torby wielokrotnego użytku.

Namaczaj i myj dokładnie zioła, owoce, warzywa korzystając z roztworu octu, który jest najbezpieczniejszym środkiem. Blanszuj warzywa, szczególnie te zielone, przez co najmniej minutę w gotującej się wodzie. Gotowanie eliminuje zarówno bakterie E. coli jak i salmonelli. Tam gdzie to możliwe wybieraj lokalne, sezonowe produkty.

Zakupy

Szczegółowo sprawdź owoce i warzywa i unikaj kupowania produktów, które wykazują ślady zepsucia, są poobijane czy uszkodzone.

Kupuj produkty zamrożone i z lodówki, o długim terminie do spożycia.

Sprawdź “datę spożycia”; nigdy nie kupuj produktów z kończącą się datą.

Nigdy nie kupuj mięsa czy drobiu, kiedy opakowanie jest nieszczelne lub porwane.

Trzymaj surowe mięso, drób i owoce morza z dala od innych produktów.

Jeśli korzystasz z toreb wielokrotnego użytku, podpisz poszczególne torby, które mają być wykorzystane na mięso, drób czy owoce morza.

Przechowywanie

Oddzielnie przechowuj deski do krojenia aby uniknąć ich wzajemnego zanieczyszczenia. Używaj innych desek do krojenia surowego mięsa drobiu, ryb czy owoców morza. Każda powierzchnia, która miała kontakt z surowym mięsem może przenosić szkodliwe bakterie, pasożyty i wirusy. Jeśli to możliwe używaj deski w innym kolorze wyłącznie do krojenia surowego mięsa. Nigdy nie kładź żywności na powierzchni, na której wcześniej leżało surowe mięso, drób czy owoce morza, chyba że powierzchnia ta została później odpowiednio zdezynfekowana.

Po użyciu wyczyść pokrywki i szczelnie je zamknij. Odpowiednio zapakuj jedzenie aby przedłużyć jego świeżość. Przechowuj surowe mięso i ryby szczelnie zapakowane, w osobnych pojemnikach lub plastikowych torbach, z dala od innych produktów na dolnej półce lodówki, aby zapobiec przedostaniu się zanieczyszczeń z mięsa lub jajek do innych gotowych do spożycia produktów, co mogłoby spowodować realne zagrożenie dla zdrowia.

Przyrządź mięso, drób i owoce morza najpóźniej dwa do trzech dni od jego zakupu. Jeśli nie masz zamiaru przyrządzić tych produktów w tym czasie, najlepiej jest je zamrozić.

Upewnij się, że przyrządzone jedzenie nie ma kontaktu z surowymi produktami.

Przechowuj kupione wyroby mięsne w lodówce i spożyj je w terminie nie dłuższym niż cztery dni, lub dwa trzy dni po otwarciu.

Przechowuj umyte zioła, pokrojone owoce i warzywa w lodówce.

Zamrażając mięso w oryginalnym opakowaniu, owiń je dodatkowo folia plastikową, zalecana do wykorzystania w zamrażarkach.

Jedzenie w puszcze jest bezpieczne o ile nie jest narażone na zamarznięcie lub temperatury powyżej 32°C (90 °F). Jeśli puszka wygląda dobrze, produkt nadaje się do spożycia. Wyrzuć puszki, które są uszkodzone, zardzewiałe lub spuchnięte. Puszki pomidory, owoce i inne produkty o dużej kwasowości, można przechowywać od 12 do 18 miesięcy. Puszki mięso czy warzywa przechowujemy od 2 do 5 lat.

Jedzenie trzymaj w lodówce nie dłużej jak 7 dni.

Jeśli masz wątpliwości, wyrzuć je!

Rozmrażanie żywności

Nigdy nie rozmrażaj jedzenia w temperaturze pokojowej, na blacie. Zawsze przetrzymaj je na dolnej półce lodówki, w mikrofalówce, lub pod bieżącą zimną wodą, w przeciągu mniej niż godziny.

Lodówka: lodówka umożliwi powolne, bezpieczne rozmrażanie. Upewnij się, że rozmrażające się mięso/drób/ryby nie mają kontaktu z innymi produktami.

Zimna woda: dla szybszego rozmrażania, umieść jedzenie z nieprzemakalnej torbie plastikowej. Zanurz to w chłodnej wodzie z kranu. Zmieniaj wodę co 20/30 minut. Ugotuj od razu po rozmrożeniu.

Mikrofalówka: ugotuj mięso i drób bezpośrednio po rozmrożeniu.

Nigdy nie zamrażaj ponownie rozmrożonego jedzenia. Umyj ręce, zdezynfekuj wszystkie miejsca wykorzystywane podczas rozmrażania żywności, takie jak zlew, naczynia czy powierzchnie robocze.

Bezpieczne temperatury

Utrzymuj temperaturę lodówki na poziomie 0- 4°C (32-40°F) a zamrażarki -18°C (0°F) lub mniej.

Zimne jedzenie powinno być przechowywane w temperaturze poniżej 4°C (40°F) a gorące powyżej 60°C (140°F). Bakterie szybko się rozmnażają w przedziale pomiędzy 4°C a 60°C (40°F to 140°F).

Trzymaj surowe mięso, drób, ryby i owoce morza w zimnie. Włóż je do lodówki lub zamroź tak szybko jak to możliwe, ale po nie dłużej jak dwóch godzinach, a jeśli temperatura przekracza 32°C (90°F) zamroź to w przeciągu godziny.

Zawsze marynuj jedzenie w lodówce, nie na blacie. Wyrzuć zużytą marynatę, która miała kontakt z surowym mięsem, drobiem lub owocami morza.

Nigdy nie studź gorącego jedzenia w temperaturze pokojowej - użyj płytkiego pojemnika na górnej półce lodówki. Gorące jedzenie powinno zostać schłodzone do 4°C (40° F), w przeciągu 2 godzin. Przechowuj w lodówce lub zamrażaj łatwo psujące się jedzenie i resztki, w przeciągu 2 godzin. Mięsa, ryby, drób, jaja, pokrojony melon, ryż, groszek, tofu czy kiełki są podatne na gwałtowny rozwój bakterii, przed i po ugotowaniu.

Przyrządzanie

Dokładnie przyrządzaj jedzenie aby mieć pewność, że nadaje się do spożycia. Bakterie takie jak E. coli, Salmonella czy Listeria giną w wysokich temperaturach. Wszystkie produkty mięsne i ryby powinny być gotowane w temperaturze 77°C (170°F), aby zabić wszelkie groźne bakterie, wirusy czy pasożyty, które mogą spowodować zatrucie pokarmowe. Użyj czystego termometru aby sprawdzić temperaturę bezpośrednio po gotowaniu. Sprawdź temperaturę wewnątrz najgrubszej warstwy potrawy, wkładając termometr aż do środka. Przed ugotowaniem owoców bądź warzyw, usuń wszystkie poobijane czy uszkodzone części, ponieważ w takich miejscach szybko mnożą się szkodliwe bakterie. Namocz i dobrze wygotuj suszoną fasolę.

Przyrządzenie jedzenia	Zalecana temperatura
Pierś z kurczaka i indyka	77°C (170°F)
Kurczak lub indyk (nóżki, udka, skrzydełka)	82°C (180°F)
Kurczak lub indyk (zmielone)	74°C (165°F)
Wołowina (zmielona)	70°C (160°F)
Wołowina, cielęcina i jagnięcina (pieczeń, kotlety, steki)	70-77°C (160-170°F)
Wieprzowina i szynka	70°C (160°F)
Jaja	gotować, aż żółtko i białko będą twarde
Potrawy z jajek	70°C (160°F)
Ryby	63°C (145°F) Lub gotuj, aż mięsz będzie nieprzejrzysty i łatwo oddzieli się widelcem
Resztki	77°C (170°F)

Kiedy nie korzystasz z termometru zwróć uwagę na wizualne sygnały świadczące o przydatności do spożycia:

Mięso i drób puszcza czyste soki, nie zabarwione na różowo.

Wieprzowina, cielęcina i drób są wewnątrz białe, a nie różowe lub czerwone.

Skorupiaki są nieprzejrzyste, a mięso ryb daje się łatwo oddzielić widelcem.

Żółtka są jędrne, nie są rzadkie, a białka jaja są nieprzezroczyste.

Przed przygotowaniem owoców lub warzyw odetnij wszelkie poobijane lub uszkodzone miejsca, ponieważ mogą tam się namnażać szkodliwe bakterie.

Upewnij się, że gotowane potrawy nie dotykają żywności, która nie została ugotowana.

Resztki

Wyrzuć wszelkie pozostałości jedzenia, które leżały w temperaturze pokojowej przez więcej niż 2 godziny, lub 1 godzinę, w temperaturze ponad 32°C (90°F).

Umieścić resztki w płytkich pojemnikach i natychmiast włożyć je do lodówki lub zamrażarki w celu szybkiego schłodzenia.

Unikaj przeładowania lodówki, bo ważne jest aby w środku był odpowiedni przepływ powietrza.

Ugotowane resztki wykorzystaj w przeciągu 2 do 4 dni.

Resztki podgrzewaj w temperaturze 77°C (170 °F). Unikaj ponownego odgrzewania jedzenia.

Linki:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/food-safety/news/news/2015/12/more-than-23-million-people-in-the-who-european-region-fall-ill-from-unsafe-food-every-year>

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/food-safety/publications>

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/273578/5keys_en.pdf

<http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Education/safefood%20for%20life/ROI/section1.pdf>

Redagowanie
Diciannove Soc.Coop
Grafika
Nest comunicazione
Samuele Badino



Healthnic
HEALTHY & ETHNIC DIET
— FOR INCLUSION —