

# Pikanti par ēdieniem pieaugušo izglītībā un konsultēšanā



## Vadlīnijas un rokasgrāmata

### sastādītāji

Sonja Šnogla (Sonja Schnögl), Rozmarija Cētgrūbere (Rosemarie Zehetgruber)  
(Initiative Geschmacksbildung, Austrija)

Silvija Daningere (Silvia Danninger), Monika Zetcvaina (Monika Setzwein)  
(BEST Training, Austrija)

Regīna Venka (Regina Wenk), Madlēna Froidenberga (Madlen Freudenberg)  
(Kāseles universitāte, Vācija)

Klaudija Millere (Claudia Müller), Meike Gronevelde (Meike Groeneveld)  
(palīdzības infodienests, Vācija)



Education and Culture

## Socrates Grundtvig

Projekts tiek finansēts Eiropas Komisijas programmas SOCRATES-GRUNDTVIG ietvaros. Šis materiāls atspoguļo tikai tā autoru viedokli, un Eiropas Komisija neuzņemas nekādu atbildību par šīs informācijas saturu.

© 2006 BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining, Vienna, Austria

Druka: Verlag Gesundheit,

Materiāls sagatavots SOCRATES-GRUNDTVIG projekta "Uztura pārzināšana – jauna horizontāla tēma pieaugušo izglītībā un konsultēšanā"

(projekta numurs: 116559-CP-1-2004-1-GRUNDTVIG-G1) ietvaros.

Nekomerciāliem mērķiem šī materiāla lejuplādēšanas versija pieejama līdz

2009. gada 30. septembrim:

<http://www.food-literacy.org>

## Saturs

Priekšvārds _____	6
<b>1. daļa – Kāpēc uztura pārzināšana? _____</b>	<b>8</b>
Definīcija: Kas ir uztura pārzināšana? _____	9
Kāpēc ir nepieciešams pārzināt uzturu? _____	9
Projekta mērķi un nolūki _____	9
Kas var izmantot vadlīnijas un rokasgrāmatu _____	10
Kādas ir vadlīniju un rokasgrāmatas priekšrocības _____	10
Uztura pārzināšana: jauna pieeja izglītībā par uzturu _____	11
Izglītības mērķi un kompetences _____	11
Perspektīvas maiņa: jauns saturs un metodes _____	12
<b>2. daļa – Labi zināt un izmantot! _____</b>	<b>14</b>
Ikdienas uzturs modernajā pasaulē _____	15
Kultūras dimensija _____	19
Sociālā dimensija _____	21
Individuālā un biogrāfiskā dimensija _____	24
Fizioloģiskā dimensija _____	26
Ekonomiskā un politiskā dimensija _____	29
Ekoloģiskā dimensija _____	31
Ēdiena kvalitāte: kas ir labs? _____	33
<b>3. daļa – rokasgrāmata _____</b>	<b>35</b>
Praktiski padomi semināru vadītājiem un padomdevējiem _____	36
Ieteikumi, lai sagatavotos _____	36
Iekšējā attieksme _____	36
Pārbaudes lapa: labsajūta kā daļa no semināra darba kārtības _____	37
Uz dzimumu orientēts seminārs _____	37
Kuru metodi izvēlēties konkrētam izglītības mērķim? _____	39
Izmantotās metodes _____	40

1 – Sākotnējie jautājumi	40
2 – Burkānu pantomīma	41
3 – Attēli un teicieni saistībā ar uzturu	42
4 – Kāds ēdiens es esmu?	43
5 - “Meklē!” paziņojums kulinārijā	44
6 – Garšošana: Vai tev ir laba garšas izjūta?	45
7 – Ēšana ar ausīm	46
8 – Smarža: Uzmini, kas tas ir?	47
9 – Luksofora gaismu atbildes	48
10 – Uztura viktorīna	49
11 – Daudzuma novērtēšana	50
12 – Reklāmu ietekme	51
13 – Uztura dienasgrāmata	52
14 – Ēšanas biogrāfija	54
15 – Pavārgrāmatas veidošana	55
16 – Maltītes gatavošana	56
17 – Ekskursija pie pārtikas ražotāja	57
18 – Ēšanas kultūru tirgus	58
19 – Par un pret klubu	59
20 – Iesim iepirkties	60
21 – Visa pasaule iepirkumu grozā	61
22 – Rūgti saldā šokolāde	62
23 – Kulinārijas atvadu dāvana	63
24 – Galda klāšana	64
25 – Ražas krava – putekļu rati	65
Pieredze	66

**Pielikums: Literatūra un saites** \_\_\_\_\_

## Uztura pārzināšana!

### Garšīgi ēdieni pieaugušo izglītībai un konsultēšanai

“No kurienes mēs nākam? Uz kuriem mēs ejam? Un kas mums būs pusdienās?” pēc austriešu komiķa Džozefa Hadera (Josef Hader) domām, šie ir trīs visbūtiskākie jautājumi, kas satrauc cilvēci. Mēs pilnībā pierītam, īpaši uzsverot ēdiena nozīmīgumu. Ēšana, dzeršana un viss, kas ir ar to saistīts, spēlē galveno lomu dzīvē. Vēl vairāk, tas, ko mēs ēdam un kā mēs ēdam, neskaitāmos veidos ietekmē vidi, ekonomiku un sabiedrību.

Pateicoties pašreizējām attīstības tendencēm sabiedrībā, mēs visi saskaramies ar izaicinājumiem mūsu ikdienas ēdināšanā. Ikdienas darbs atstāj arvien mazāk laika pārtikas iegādei un maltītes gatavošanai. Pieaug prasības pēc veselīgas un labas pārtikas, ir pieejams plašs un vienlaikus mulsinoši dažāds pārtikas klāsts, cilvēki jūtas arvien apmulsušāki no dažādiem ieteikumiem ēšanas jomā, tajā pašā laikā pieaug to cilvēku skaits, kam nav atbilstošu zināšanu par pareizu uzturu.

Par spīti iepriekš minētajam, viss, kas ir saistīts ar cilvēku ēšanas paradumiem, ir kļuvis par nopietnu izglītības jautājumu, un tieši tādēļ ir jāiekļauj arī pieaugušo izglītībā. Lai to veiktu, ir nepieciešams mainīt pieeju gan satura, gan didaktikas ziņā: “mācīšana” vairāk jāaizstāj ar motivēšanu pašaktualizēšanās un iespēju sasniegšanu. Integrējot uztura pārzināšanu pašreizējā pieaugušo izglītībā (t.i.,ursos ilglaicīgiem bezdarbniekiem, konsultēšanā par parādiem utt.), būs iespējams vieglāk sasniegt mērķa grupu - sociāli un izglītības ziņā nelabvēlīgo cilvēku grupas.

Nav nemaz nepieciešams iegrīmt kultūras pesimismā vai visu attēlot melnās krāsās. Tomēr tikko pieminētās pārmaiņas uzstāda jaunas prasības izglītības jomai. Uz šīm pārmaiņām ir jāreaģē pēc iespējas ātrāk.

Uztura pārzināšanas projekta mērķis ir sniegt atbalstu cilvēkiem visā Eiropā, veidojot viņu ikdienas ēšanu neatkarīgu, atbildīgu un iepriecinošu. Mēs uzskatām, ka šādā veidā projekts dos ilgtermiņa ieguldījumu demokrātiskā Eiropas pilsonības attīstībā.

Izbaudiet savu maltīti!

Projekta komanda



# 1. daļa

## Kāpēc uztura pārzināšana?



## Definīcija: Kas ir uztura pārzināšana?

Starptautiskajā izglītības sfērā termins “pārzināšana” arvien biežāk tiek lietots daudz plašākā nozīmē nekā sākotnēji (zināšana). Sākotnēji tas tika lietots, runājot par kompetencēm, galvenokārt dabas zinātņu un tehnikas jomā (t.i., „datora pārzināšana”). Tagad “funkcionālā pārzināšana” aptver visas tehniskās un sociālās kompetences, kas cilvēkiem nepieciešamas, lai veidotu savu dzīvi sabiedrībā vienlīdzīgi, aktīvi un atbildīgi. Tieši šādā kontekstā mēs gribam uzsvērt uztura pārzināšanu kā izglītības terminu un satura daļu.

**Definīcija: “Uztura pārzināšana ir spēja organizēt savu ikdienas uzturu neatkarīgā, atbildīgā un iepriecinošā veidā.”**

## Kāpēc ir nepieciešams pārzināt uzturu?

Jaunas prasības – sarūkošas zināšanas

Sabiedrības attīstība, pārmaiņas attiecībās starp dzimumiem un atšķirīgi dzīves veidi ienes jaunas prasības ikdienas pārtikas iegādes organizēšanā. Nepārtraukti pieaugošais, jaunu pārtikas veidu, pakalpojumu un ēšanas ieteikumu piedāvājums liek mums pieņemt daudz individuālu lēmumu. Pieaug to prasību skaits, kas attiecas uz veselīgu un daudzveidīgu ēdienu. Šāda veida attīstība ir izaicinājums cilvēkiem, kam jātiek galā ar ikdienas uzturu. Tomēr nepieciešamo zināšanu līmenis arvien samazinās, it īpaši sociāli nelabvēlīgo un jauno cilvēku grupās.

Viens no jaunajiem izaicinājumiem pieaugušo izglītībā ir aizpildīt tieši šo robu – pieaugošās prasības no vienas puses un sarūkošās zināšanas, no otras puses.

Pamatizglītība nākotnei

Saistībā ar “ilgtspējīgas attīstības” vadlīnijām, daļa lielo izaicinājumu sabiedrībai ir saistīti tieši ar uzturu. Kompetenta uztura jautājumu risināšana ir svarīgs pamatizglītības elements nākotnē. Uztura pārzināšana jāuzskata par “pamatizglītības” daļu, kā “Mūžizglītības memorandā” definējusi un pieprasījusi Eiropas Komisija.

## Projekta mērķi un nolūki

Projekts sniedz ieguldījumu ēšanas kultūrā, balstoties uz ilgstošu un individuālu neatkarību. Projekts



