



**D**ruštvo Naša djeca Zabok dobrovoljna je, nevladina, neprofitna, humanitarna i edukativna udruga roditelja i prijatelja djece. Glavni ciljevi DND-a su poticanje i kvalitetno vođenje osmišljenih aktivnosti s djecom i za djecu u njihovom slobodnom vremenu, pokretanje akcija za upoznavanje, promicanje i ostvarivanje prava djeteta te podrška i pomoć roditeljima u razvoju i odgoju djece.

Akcije, aktivnosti, programi i projekti DND-a Zabok namijenjeni su djeci predškolske i školske dobi, a temelje se na volonterskom radu njegovih članova, promi-

## Zdravo i fino

canju ideje o volonterstvu među mladima te pružanju mogućnosti edukacije, uključivanja i darovanja svog slobodnog vremena za dobrobit djece.

Potaknuti sve većim konzumiranjem nezdravih namirnica i pojavom pretilosti kod djece, vijećnici Dječjega gradskog vijeća Grada Zaboka koje djeluje u Društvu Naša djeca Zabok predložili su u okviru svog programa provedbu projekta *Zdravo i fino* s ciljem promoviranja zdrave prehrane i zdravih životnih stilova kod djece te pružanja informacija o problemu pretilosti. Projekt je sveobuhvatan i provodi se na nekoliko razina, među kojima su edukacija djece vijećnika za izbor organskih namirnica i pripremu zdravih, uravnoteženih i finih jela u radionicama kuhanja u ugostiteljskom kabinetu Srednje škole Zabok, predavanja i posjeti djece poljoprivrednim i ekološkim imanjima, vršnjačka edukacija



za učenike Osnovne škole Ksavera Šandora Gjalskoga Zabok na teme zdravlja, pravilne prehrane i tjelesnog kretanja, senzibilizacija ostale djece, roditelja, nastavnika, stručnih suradnika, u školi, vrtiću i lokalnoj zajednici o važnosti zdravlja, zdrave prehrane i tjelesnog kretanja u prevenciji pretilosti djece te objavljivanjem letka, plakata, kuharice *Zdravo i fino* i stručnih predavanja.

Projekt Društva Naša djeca Zabok *Zdravo i fino* ima za cilj promovirati, odgajati i obrazovati djecu i mlade o zdravoj prehrani i važnosti prevencije pretilosti.

Radionice kuhanja vodi učiteljica prirodnog kuhanja Snježana Krpes, a održane su četiri radionice kuhanja u ugostiteljskom kabinetu Srednje škole Zabok. Radionice se sastoje od uvodnog stručnog predavanja na teme zdravih prehrambenih navika, prirodne prehrane, temelja zdravlja u svakodnevnom životu, utjecaja prehrane na zdravlje i učenje te prevencije pretilosti.

Ono što je djeci najzanimljivije i u čemu posebno uživaju je sam proces kuhanja, a voditeljica radionice svaki puta pripremi vrlo raznolik meni – zdrav i cjelovit te uravnotežen i sezonski obrok primjeren djeci, s ciljem da djeca probaju zdrave namirnice koje možda nikada nisu niti vidjela, u jelima koje oni vole i da ih pripremaju sama djeca. Cilj ovih radionica i jest da sve što se skuha bude djeci *fino*, a djecu se potiče da aktivno sudjeluju sa svojim prijedlozima i idejama tijekom pripreme hrane tako da se mogu napraviti i neke preinake u receptima. Također, djeca imaju priliku

probati i neke namirnice koje nisu toliko uobičajene u klasičnoj prehrani, a u zadnje vrijeme se koriste u sve većoj mjeri u prirodnoj prehrani.

Polaznici su ovih radionica članovi i članice Dječjega gradskog vijeća, a pridružile su im se i članice Dječjega foruma *Bonkasy* DND-a Zabok koje su se oduševile cjelokupnom atmosferom i ambijentom u kojoj se odvijaju radionice kuhanja. Ovo je dokaz koliko je važno da se djeci pruži mogućnost aktivnog sudjelovanja u samom procesu pripreme obroka i iskustvenog učenja, što je jedan od najboljih načina rada s djecom. Djeca i volonterke DND-a zaključili su da im je svaki puta na radionicama sve bolje, ljepše i *finije* te da jedva čekaju sljedeće radionice.

U pripremi radionica uvelike pomažu dje-latnice ugostiteljskog kabineta Anka Ilinčić i Renata Tršinski te volonterke Društva Naša djeca Zabok Danijela Jadan, Dubravka Kolarić, Ana Frgec, Mateja Štokan, Romana Turk Tisanić i Nikolina Tustić.

Projekt DND-a Zabok *Zdravo i fino* nastavlja se s još jednom radionicom kuhanja za djecu na kojoj će im se pridružiti i roditelji, a dolaskom proljeća planiraju se edukativni posjeti obiteljskim poljoprivrednim gospodarstvima i ekološkim imanjima. Izdat će se stručan letak za promociju zdrave prehrane i zdravog načina života te minikuharica s receptima za jela koja su djeca pripremala na radionicama kuhanja namijenjenim roditeljima i djeci, osnovnim školama, dječjim vrtićima te zainteresiranima koji žele promijeniti svoje prehrambene navike. Projekt DND-a Zabok *Zdravo i fino* sufinanciraju Krapinsko-zagorska županija i Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.

**Jasenka Borovčak**, tajnica DND-a Zabok  
Voditeljica projekta *Zdravo i fino*

