SKAVTSKI DUH V ZDRAVEM TELESU

Priročnik za pripravo zdravih taborov

ZSKSS

2021

Kolofon

SKAVTSKI DUH V ZDRAVEM TELESU

Priročnik za pripravo zdravih taborov

Avtorice vsebine:
Maja Krajnc
Lucija Jurkovič
Manja Kocbek
Monika Golja
Ana Dragar
Sanja Dimc

Pregled:
Luka Mejač
Peter Hrovat

Lektoriranje: Špela Černič

Oblikovanje in prelom: Maja Krajnc

Založnik: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, Ulica Janeza Pavla II. 13, Ljubljana

Elektronska izdaja

Priročnik je nastal v okviru projekta Izzivaj – uživaj 2.0, ki ga ZSKSS izvaja v letih 2020 – 2022. Projekt sofinancira sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Brezplačna publikacija, dostopna na povezavi:
https://issuu.com/skavtinjeinskavti/docs/skavtskiduhvzdravemtelesu

Ljubljana, 2021

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 81219075

ISBN 978-961-95043-4-5 (PDF)

VSEBINA

UVODNO BESEDIČENJE 5
1 KAJ NAJ DAM NA KROŽNIK? 7
2 KAKO OCENITI KOLIČINO HRANE, KI JO POTREBUJEMO? 11
3 MEDICINSKO PREDPISANE DIETE, POSEBNI NAČINI PREHRANJEVANJA 14
4 KAKO NAJ SESTAVIM JEDILNIK? KJE NAJ DOBIM IDEJE? 21
5 TEHNIČNI POTEK NAKUPOV, PRIPRAVE 25
6 PRIŠLI SMO NA TABOR, KAJ PA ZDAJ? 27
7 TRAJNOSTNI KOTIČEK 30
8 GIBANJE 32
9 POMEN SPANJA 36
10 VIRI 38

UVODNO BESEDIČENJE

Ta priročnik je zate. Pripravili smo ga z namenom, da ti olajšamo pripravo in izvedbo tabora predvsem z vidika organizacije prehrane in gibanja. Verjamemo, da smo zbrali veliko nasvetov in idej, ki ti bodo koristili, če si klanovec na služenju ali pa izkušen voditelj. Kje kupiš moko brez embalaže? Koliko gresa poje en volčič za večerjo? Katere vaje so primerne za jutranjo telovadbo? Za vse smo poskrbeli.

Anketa, izvedena spomladi 2021, nam je pokazala smer, v katero gre tale priročnik.

ANKETA MED VODITELJI

97,6 % voditeljev se **strinja**, da mora biti skavtski tabor **zgled zdravega življenja**

največ **idej** za jedilnike dobijo:
od prejšnjih taborov, od doma in na spletu

95 % nakupuje hrano v **supermarketu**, poleg tega pa tudi nekaj prinesejo od doma, se pozanimajo pri lokalnih proizvajalcih ipd.

NAJBOLJ POMEMBEN FAKTOR PRI NAKUPU JE CENA.

sledijo kvaliteta, pakiranje z manj embalaže, okus.

Jedi, ki so **najpogosteje na jedilniku**, niso presenečenje: prepričljivo zmagajo testenine, sledijo jim njoki, rižote in enolončnice. Otroci imajo najrajši mesne in mlečne jedi, tortilje, hrenovke in twist.

85 % stegov ima **člane s prehranskimi posebnostmi**. Prevladujejo celiakija, alergije (na mleko, oreščke in jajca), vegetarijanstvo in veganstvo. Nekaj je tudi primerov diabetesa.

Priročnik vsebuje nekaj teorije, ki podpira naše napotke in usmeritve. Priprava tabora je zahtevna vse od iskanja tabornega prostora, priprave opreme, kvalitetnega programa, pa do načrtovanja in vsakodnevnega polnjenja želodčkov lačnih skavtov. Vsekakor pa je delo lažje, če ga osmislimo in vemo, zakaj se trudimo. Če vso teorijo že poznaš, jo lahko mirno preskočiš in greš direktno na konkretne predloge in stvari, ki ti bodo koristile.

Glede na to, da smo Skavti vzgojna organizacija, ki želi otroke in mladino vzgojiti v samostojne in zdrave posameznike, je zelo pomembno, da jim tudi na aktivnostih pokažemo, da je skrb zase in okolje prijetna in pomembna. Če bomo voditelji zamahnili z roko rekoč, da se tega na taboru ne da početi, se bo tudi otrokom zdelo, da se tega ne da v šoli, na faksu, na potovanju, na koncu niti doma. S tem mislimo predvsem na redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano, dovolj spanja in odgovoren odnos do okolja (kupovanje lokalnih izdelkov, zmanjševanje odpadkov, uporaba javnega prevoza in podobno).

Mnogo otrok, ki so nam zaupani, ima verjetno doma dobre zglede na teh področjih in jim en teden tabora ne bi 'škodil'. Pomislimo pa na tiste, ki teh zgledov nimajo – oni bodo informacije našli ravno pri skavtih, kjer bodo preko izkušenj lahko prišli do spoznanja, da zmorejo poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. Vsi vemo, da se najbolj učimo z zgledom in voditelji smo otrokom vzor. Čas je, da s ponosom sprejmemo to odgovornost, na poti pa se zagotovo naučimo še česa, kar koristi nam.

PRILOŽNOSTI ZA IZBOLJŠAVE

raznolikost jedilnika

načrtovane športne aktivnosti in motiviranje otrok

ideje za jutranjo telovadbo

odpraviti mentaliteto šparanja na hrani

shranjevanje pokvarljive hrane na taboru

ogrevanje in raztezanje na potovalnih taborih

manj embalaže

več lokalno pridelane hrane

1 KAJ NAJ DAM NA KROŽNIK?

ZAKAJ se je treba še na skavtskem taboru ukvarjat s tem?

- to je obdobje, ko otroci pospešeno rastejo in se razvijajo, zato jih moramo s pravilno prehrano in gibanjem pri tem podpreti

- priprava hrane je pomemben del osamosvajanja otrok in mladostnikov

- skavtski tabor je za marsikoga prvi stik s samostojno pripravo hrane

- okus se pri otrocih še razvija in z izbiro hrane vplivamo nanj

- navade, ki jih pridobiš v otroštvu in mladosti, v veliki meri ostanejo skozi celo življenje

Zdrava prehrana je zelo nehvaležen pojem, saj smo si tako različni, da je zdravje res težko posplošiti. Zelenjava je zdrava in sladkor je nezdrav, kajne? Kaj pa, če je Marko alergičen na stebelno zeleno? Zanj torej sigurno ni zdrava! Ali pa ko sladkornemu bolniku pade krvni sladkor in mu lahko reši življenje prav žlička sladkorja? Hm.

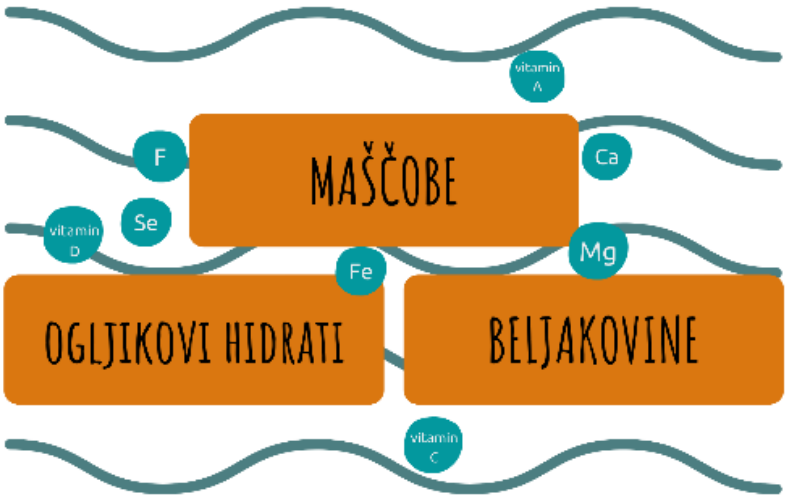
Oznakam zdrava in nezdrava hrana se zato poskusimo izogniti. Namesto tega raje uporabimo pojem **uravnotežena prehrana**. V njej je prostor za zelenjavo in sladkor, vse v svojih merah, se razume. Kako torej sestaviti jedilnik in ga uravnotežiti? Pomagamo si lahko z nekaj osnovami, ki so pravzaprav otročje lahke.

Osnovni gradniki živil in naših teles so **MAKROHRANILA**:

ogljikovi hidrati, **beljakovine** in **maščobe**.

Poleg njih nujno potrebujemo tudi **MIKROHRANILA** (vitamine, elemente) in **VODO**.

Le redka živila vsebujejo samo eno vrsto makrohranila, jih pa lahko po skupinah ločimo glede na to, katero hranilo prevladuje.



OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so glavno energijsko hranilo za naše telo in naj predstavljajo večino energijskega vnosa (50 % ali več). Primernejši so kompleksni ogljikovi hidrati, torej izdelki iz polnozrnatih žit, kot so testenine in kruh, krompir, riž … Taka živila namreč vsebujejo tudi pomembne vitamine in minerale, počasneje dvigujejo sladkor v krvi in nas posledično nasitijo za dlje časa. Vsebujejo veliko vlaknin, ki povečujejo sitost in nahranijo naše prijatelje v črevesju – bakterije, ki nam pomagajo pri prebavi in sodelujejo pri imunskem sistemu.

IDEJE ZATE: polnozrnate testenine, polnozrnat kruh, ajdova kaša, ovseni kosmiči, prosena kaša, pira, rž, ješprenj, riž, krompir, kvinoja

Enostavni sladkorji so ogljikovi hidrati, ki se zelo hitro absorbirajo in so telesu na voljo, da jih uporabi za energijo. Ker nam okus ugaja, jih hitro pojemo (ali popijemo) preveč, in če jih ne porabimo za aktivnosti ali razmišljanje, se uskladiščijo v obliki maščobe. Z njimi ni pametno pretiravati, saj velika nihanja sladkorja v krvi na dolgi rok povzročajo številne težave in bolezni, najbolj očitna med njimi je debelost.

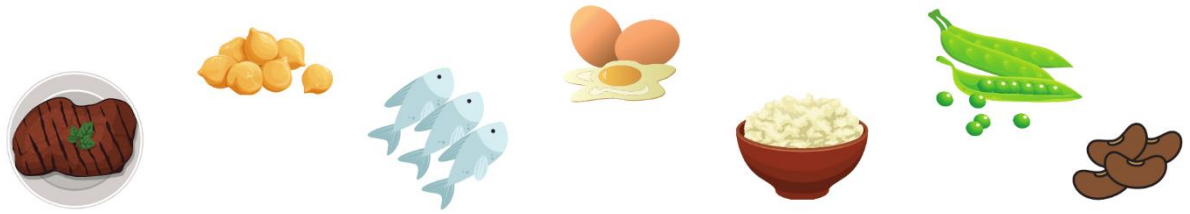
Je pa pametno vedeti, da nam enostavni sladkorji omogočajo energijo takoj. To je zelo uporabno, ko nam zmanjkuje moči tik pod vrhom hriba na potovalnem taboru ali sredi igre roverčka. Tudi pred težkim miselnim delom (učenje, izpiti, testi) nam bodo možgani hvaležni za pošiljko sladkorja. Poskusimo se izogniti kupljenim sladkarijam in sladkim pijačam tako, da raje izberemo tiste alternative, s katerimi bomo dobili tudi druga hranila, ne le sladkor.

IDEJE ZATE: sveže sadje, suho sadje, med, domača marmelada, domače sladice

BELJAKOVINE

Beljakovine so pomembni gradniki vseh živalskih in rastlinskih celic, v telesu pa imajo mnoge življenjsko pomembne funkcije: delujejo kot gradniki celičnih struktur in encimi, hkrati pa so nujno potrebne za rast in razvoj. Sodelujejo pri imunskem odzivu, izgradnji in delovanju mišičevja, vključene so v popravljalne mehanizme in v prenos številnih snovi po telesu. Referenčne vrednosti za otroke in mladostnike med 4. in 14. letom priporočajo minimalen dnevni vnos 0,9 beljakovin na kilogram telesne teže, kar predstavlja od 10 do 15 % dnevnega energijskega vnosa. Najdemo jih tako v živilih živalskega kot rastlinskega izvora. Priporoča se kombiniranje obojih, saj imajo beljakovinska živila živalskega izvora boljšo biorazpoložljivost, rastlinska pa vsebujejo manj maščob in več vlaknin.

IDEJE ZATE: meso, ribe, skuta, jajca, jogurt, čičerika, fižol, soja, tofu, oreščki, soja



MAŠČOBE

Maščobe so pomemben del uravnotežene prehrane, imajo pa visoko energijsko vrednost, zato z njimi ne smemo pretiravati. Predstavljale naj bi med 20 in 35 % dnevne zaužite energije. V telesu so ključna sestavina celičnih membran in predstopnja različnih hormonov, poleg tega pa imajo pomembno vlogo shranjevanja energije. Predstavljajo tudi topilo za vitamine, topne v maščobi (A, D, E in K), v telesu pa povečujejo učinkovitost absorpcije le-teh.

Različne maščobe imajo zelo različen vpliv na zdravje, zato je potrebno biti pozoren na vrsto zaužitih maščob: omejimo predvsem nasičene (svinjska mast, kokosovo, palmino olje) in izbirajmo več nenasičenih (oljčno, repično olje, oreščki, avokado, ribe, semena). Otroci in mladostniki naj pretežno uživajo maščobe rastlinskega izvora.

Nenasičene maščobne kisline hitreje oksidirajo, zato so manj primerne za toplotno obdelavo. Pri toplotni obdelavi maščob smo pozorni, da izberemo prave in jih ne pregrejemo. Cvrtje pa naj bo na jedilniku le ob redkih priložnostih, uporabimo rajši druge načine priprave jedi (dušenje, kuhanje na sopari, dušenje, pečenje v pečici ipd.)

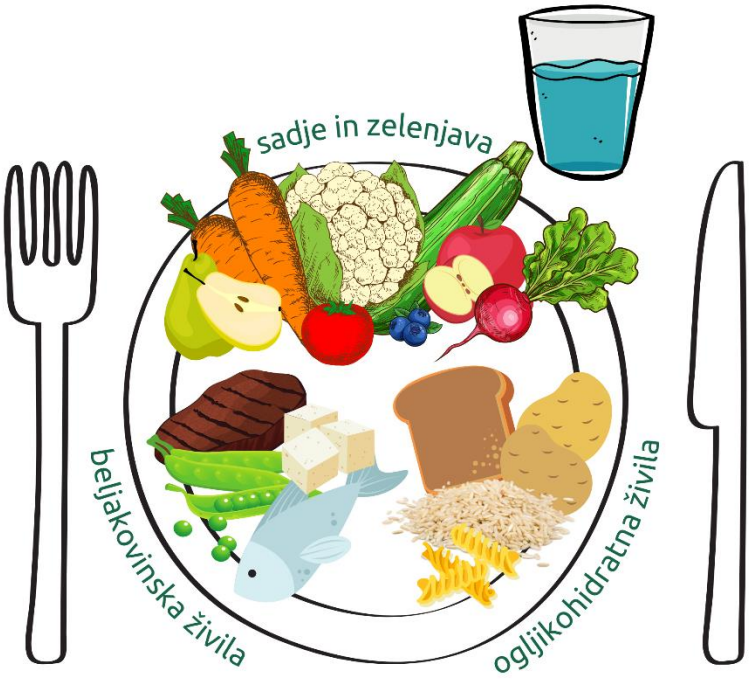
HLADNE IDEJE ZATE (solata, zabela pripravljene jedi): oljčno olje, olje oljne ogrščice (oz. repično olje), laneno olje, orehovo olje, konopljino in ribje olje, lanena, sončnična, bučna semena

VROČE IDEJE ZATE (pečenje, praženje, cvrtje): rafinirano repično olje, rafinirano sončnično olje, druga namenska olja oz. olja z visoko vsebnostjo oleinske kisline

KAKO TO IZGLEDA V PRAKSI?

Kako se torej lotimo kombiniranja živil? Najbolj preprosto vodilo pri sestavljanju krožnika, sklede ali menažke je, da posodo razdelimo na **tri dele**:

- **polovico** naj predstavljata **sadje in/ali zelenjava,**
- **četrtina** naj bo živil, bogatih z **beljakovinami,**
- **četrtina** naj bo živil, bogatih z **ogljikovimi hidrati.**



Za pripravo jedi ali zabelo uporabljamo pretežno **maščobe rastlinskega izvora**, na primer oljčno, repično, sončnično olje.

Glavna pijača naj bo voda.

Obroke načrtujemo tako, da **jemo za naprej**, ne za nazaj. Hrano si lahko predstavljamo kot gorivo, ki ga potrebujemo za naš stroj. Nič nam ne pomaga, če ga natočimo, ko smo delo že opravili, kajne?

Obilnejše obroke, bogate z ogljikovimi hidrati, torej jemo za zajtrk in kosilo, ko je pred nami pohod, velika igra ali kolesarjenje navkreber. Če je večerja pozna in po njej ni več aktivnega programa, izberemo lažje jedi, kot so zelenjavne juhe, solate … v katere vključimo tudi dovolj beljakovin, ki bodo poskrbele za regeneracijo preko noči.

Sadje in zelenjavo vključimo v vsak obrok. Tako bomo lažje zadostili priporočeni dnevni količini, povečali volumen obroka in mu dodali svežino. Na srečo obstaja ogromno različnih načinov, kako to storimo: pri malicah sadje in zelenjavo grizljamo kar surovo, za kosilo lahko vključimo zelenjavo v obliki solate, juhe, priloge ali kot del jedi (rižota, omaka). Pri mlečnih in kruhastih jedeh lahko dodamo domače marmelade, čežano, kompot, sadje narežemo v biskvit ali narastek, zelenjavo pa grizljamo ob slanih namazih.

2 KAKO OCENITI KOLIČINO HRANE, KI JO POTREBUJEMO?

Zakaj je to pomembno?

- v času rasti je še posebej pomembna zadostna količina energije in pokritje vseh potreb po hranilih; to dosežemo s primernimi količinami in kombinacijami živil,

- z dobrim načrtovanjem poskrbimo za manj zavržene hrane in porabljenega denarja,

- če imamo na taboru kvalitetno in všečno hrano, bodo udeleženci lažje sodelovali na aktivnostih, hkrati pa jih bomo naučili zdravega prehranjevanja.

Kako se tega lotimo?

Pri pripravi jedilnikov za tabor se hitro zatakne pri količini živil, zato so v spodnji tabeli zbrana najbolj pogosta živila in priporočene porcije za posamezno starostno skupino. Količine so podane v intervalu, saj nastane razlika med fanti in dekleti, razlika v starosti v posamezni veji ... Pri izbiri količine upoštevajte, koliko so vaši skavti pojedli na preteklih dogodkih in dejavnostih, ki se dogajajo v dnevu (večje porcije pri potovalnih taborih, napornih velikih igrah, medtem ko na dan počitka lahko izberemo manjšo porcijo).

Ne pozabite na **zadostno količino tekočine** čez dan. Za mladostnike (IV, PP) se priporoča približno 2-2,5 l tekočine na dan, za mlajše otroke (VV, BB) pa okrog 1-2 l na dan. Glavna tekočina naj bo voda. V kolikor je zelo vroče, vlažno ozračje in izvajate veliko športnih dejavnosti, se priporočena količina tekočine še poveča. Na zelo napornih potovalnih taborih, taborih s kolesi itd. se priporoča uživanje izotoničnih napitkov s sladkorjem in soljo, s čimer povečamo hidracijo ter preprečimo krče in druge težave. Take napitke lahko kupite ali pa jih naredite sami. Za hiter dvig energije med daljšimi zahtevnimi športnimi aktivnostmi (hoja, kolesarjenje, športne igre) imate lahko pri roki tudi kakšen sladek sok ali sirup, vseeno pa naj prva izbira ostane voda ali nesladkan čaj.

Recept za domač izotonični napitek

ZMEŠAJ:
1 l vode
20 g sladkorja
3,5 g soli
2,5 g sode bikarbone

Za okus lahko dodamo tudi sok limone ali pomaranče.

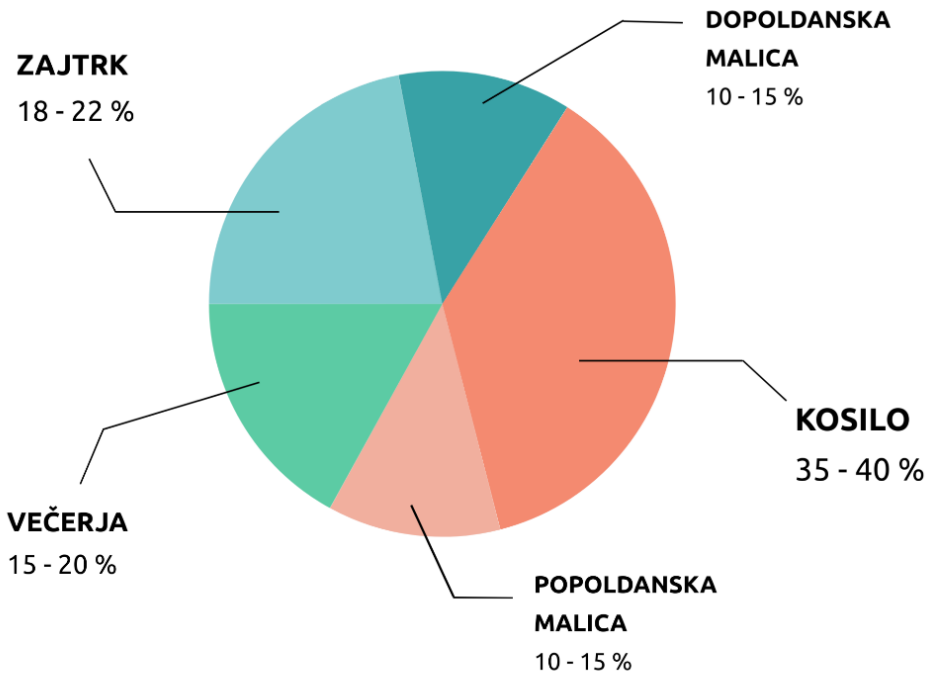
Živilo	BB/VV	IV	PP/voditelji
Priloge (podana je masa suhega živila)			
Kruh (zajtrk)	50-100 g	60-120 g	120-150 g
Testenine	80-100 g	80-110 g	100-120 g
Riž za rižoto	80-90 g	80-100 g	80-100 g
Riž za prilogo	40-50 g	50-60 g	50-60 g
Žita za prilogo (pšenica, ječmen, rž, oves, proso, koruza, kvinoja, ajda)	40-50 g	50-80 g	50-80 g
Žita za glavno jed (pšenica, ječmen, rž, oves, proso, koruza, kvinoja, ajda)	60-75 g	75-100 g	75-100 g
Suhe stročnice (fižol, čičerika, grah …)	50-70 g	60-100 g	60-100 g
Krompir	100-150 g	150-200 g	150-200 g
Gres	20-30 g	20-50 g	20-50 g
Juha kot predjed	80-120 ml	200-250 ml	200-250 ml
Juha kot glavna jed (enolončnica, jota)	100-200 ml	400-500 ml	400-500 ml
Jogurt	150-180 ml	150-180 ml	150-180 ml
Meso (surovo)			
Meso brez kosti (mleto meso)	80-100 g	100-140 g	120-150 g
Meso s kostjo	100-120 g	150-200 g	150-200 g
Pečenka	70-100 g	150- 200 g	150-200 g
Ribe (s kostmi)	80-150 g	200-250 g	200-250 g
Sadje in zelenjava			
Sveža zelenjava kot priloga (paradižnik, kumare)	100-150 g	200-250 g	200-250 g
Solata kot priloga	40-50 g	50-70 g	50-70 g
Kompot	50-100 g	100-150 g	150-200 g
Sveže sadje	80-100 g	120 g	120 g
Ostalo			
Jajca	1 kos	2-3 kosi	2-3 kosi
Sir	10-25 g	30-50 g	30-50 g

Tabela 1: Živila in priporočene količine (na osebo na obrok) za posamezno starostno skupino.

Količina je torej odvisna od tega, kaj v določenem dnevu počnemo. Vseeno pa naj bo **največji obrok kosilo**, ki pokrije skoraj polovico celotnega dnevnega energijskega vnosa. Naslednji večji obrok je zajtrk in nato večerja. Malice so običajno manjše, bolj kot prigrizek. Seveda pa obroke vedno prilagodite aktivnostim in dnevnemu načrtu. Če boste po večerji izvajali nočno igro ali drugo fizično zahtevnejšo aktivnost, boste pred tem potrebovali bolj krepko jed.

Glede na smernice porazdelitev obrokov izgleda nekako takole:

% celodnevnega energijskega vnosa, ki naj bi ga zaužili z obrokom:



Skoraj nemogoče je, da je vsak obrok popolnoma uravnotežen in bogat z vsemi hranili, smo pa na to lahko pozorni pri sestavi dnevnega ali tedenskega jedilnika.
Na primer: Za zajtrk pripravimo mlečni riž s kakavom, ki nima veliko prehranske vlaknine. Ta primanjkljaj pri zajtrku lahko uravnotežimo z grško solato s polnozrnatim kruhom za večerjo, ki je polna prehranske vlaknine.

3 MEDICINSKO PREDPISANE DIETE, POSEBNI NAČINI PREHRANJEVANJA

Pri raznolikosti otrok, mladostnikov in voditeljev, za katere pripravljamo tabore, bomo imeli verjetno vsaj enega, ki ima takšno ali drugačno medicinsko predpisano dieto ali pa poseben način prehranjevanja. Zares pod srečno zvezdo smo rojeni, če tega ne doživimo. Nikakor pa naj to ne bo nekaj, kar bi nas odvrnilo od priprave najboljšega jedilnika za vse. Tudi če je potrebna posebna dieta samo za eno osebo, to vzemimo v obzir in pripravimo primeren jedilnik tudi zanjo, saj je pomemben prav vsak udeleženec tabora. V nadaljevanju opisujemo nekaj najpogostejših medicinsko predpisanih diet ter posebnih načinov prehranjevanja, s katerimi se lahko srečate pri pripravi jedilnika za tabore.

CELIAKIJA

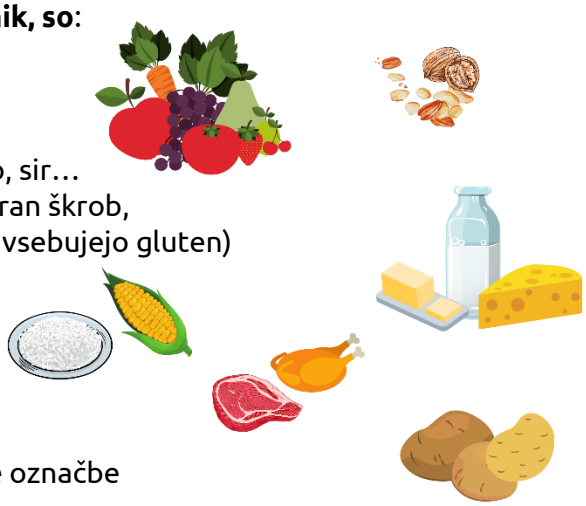
Celiakija je imunsko pogojena bolezen, pri kateri posamezniki ne smejo uživati beljakovine gluten in glutenu podobnih beljakovin. Edino ‘zdravilo’ za to je, da oseba do konca življenja uživa samo brezglutenska živila. Gluten je beljakovina, ki se nahaja v žitih, kot je pšenica in vse njene različice (pira, kamut, tritikale, bulgur), rž in ječmen. Posameznikom s celiakijo ta beljakovina povzroči hude poškodbe na steni želodca in črevesja, kar zmanjša absorpcijo hranil in po navadi povzroča bolečine, drisko ali zaprtje.

Dobro je, da vemo nekaj osnovnih dejstev o celiakiji in lahko tako prilagodimo jedilnik. Vsak primer je malo drugačen, zato se o točni dieti posvetujemo z otrokovimi starši ali udeležencem samim, če gre za popotnika ali voditelja. Sami namreč najbolje vedo, katera živila so zanje primerna in tudi najokusnejša, kaj po navadi uživajo doma in jim ne povzroča težav. Starši otroka s celiakijo lahko kupijo posebna živila sami in jih prinesejo s seboj na tabor, mi pa jim del plačila za hrano odštejemo od prijavnine za tabor. Pomagajo nam lahko tudi z napotki, kako nadomestiti živila, ki vsebujejo gluten. Sami so zagotovo 'naštudirali' to tematiko veliko bolj kot vi, zato se jih ne bojte vprašati za nasvet.

Če je otrok bolj malo ali pa gre za potovalni tabor, je smiselno, da kuhamo brezglutensko za vse. Tako ni kompliciranja glede posode, razdelitve hrane in podobnih stvari, pa tudi pri okusu se praktično nič ne pozna. Pri večjih skupinah se nakup brezglutenskih živil (moka, testenine …) lahko že precej pozna na financah, saj so ta živila običajno malo dražja. V takem primeru kupimo brezglutenske izdelke le za osebo s celiakijo, potrebno pa je zelo paziti pri ravnanju s hrano.

Kljub temu, da se zdi brezglutenska dieta strašno zapletena, pravzaprav lahko sestavimo jedilnik brez hujšega kompliciranja, saj je mnogo živil že po naravi brez glutena. Je pa res, da je jedilnik potrebno bolj premisliti od običajnih makaronov in kruha z namazi – kar pa je v resnici samo plus.

Živila, ki jih lahko brez težav uvrstimo na jedilnik, so:



- sadje in zelenjava

- nepredelano meso, mleko in mlečni izdelki
(izbiramo čim bolj navadne izdelke, jogurte, skuto, sir…
Pri izdelkih z okusom bodimo pozorni na modificiran škrob,
na razne dodatke – piškote in podobno – ki lahko vsebujejo gluten)

- oreščki, kostanj, stročnice (leča, čičerika, soja)

- koruzna, ajdova, riževa, rožičeva, sojina moka

- krompir, riž, kvinoja, koruza

- brezglutenska moka in izdelki, ki imajo primerne označbe

Če uporabljamo predvsem osnovna živila, je možnosti za spodrsljaje zelo malo. Veliko bolj pa moramo paziti pri **predelanih** izdelkih, saj gluten najdemo v nekaterih živilih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. **Zato moramo biti še posebej pozorni na**:

- žita in kaše, ki načeloma nimajo glutena, ampak morajo imeti primerno označbo (proso, oves)

- gluten pogosto vsebujejo izdelki, kjer je potrebno preprečevanje nastajanja grudic, pa sicer nimajo nobene veze z moko – mešanice začimb, ribani sir, suho sadje, sladkor v prahu, prašek za puding

- mesni izdelki (salame, paštete) in nekateri mlečni izdelki (sadni jogurti, pripravki, ki vsebujejo modificiran škrob)

- konzervirana zelenjava, ribe

Brezglutenska živila prepoznamo po znaku s prečrtanim klasom. Ta certifikat podeljuje Krovna organizacija evropskih nacionalnih društev za celiakijo (AOECS), pri nas pa je za dodeljevanje tega znaka pooblaščeno Slovensko društvo za Celiakijo. Pod znakom je navedena tudi registrska številka.

Nekateri proizvajalci na izdelke sami dodajo različne simbole prečrtanega žitnega klasa. Takšni izdelki niso preverjeni in licencirani s strani neodvisne institucije in je varnost izdelkov odvisna od proizvajalčevega upoštevanja zakonodaje, vestnosti in znanja.

Za osebo s celiakijo nikakor **NISO** primerna živila, na katerih je navedeno, da lahko vsebujejo sledi glutena.

Pozorni moramo biti, da v trgovini izberemo **čist voziček in čist tekoči trak** na blagajni. Večkrat je namreč potresen z moko, ki jo je nekdo kupoval pred nami. Stiku z glutenom se lahko izognemo tudi tako, da brezglutenska živila direktno podajamo prodajalki in jih ne odlagamo na trak. Seveda pazimo, da ne dajemo v isto vrečko ali škatlo brezglutenskih živil in nanje naložimo kilogram moke. Zdi se smešen napotek, ampak se v naglici zgodi mimogrede.

Ko smo opravili nakupe brezglutenskih živil, smo šele na pol poti. Prav tako pomembna je tudi **priprava hrane**, saj brezglutenska živila nimajo smisla, če jih potem sami 'onesnažimo' z glutenom. Zato je potrebno, da se tehnična ekipa zaveda resnosti situacije in dosledno upošteva higieno. Najbolj enostavno je, če se za celoten tabor pripravlja brezglutenska hrana in izbiramo na primer za glavno jed krompir namesto makaronov. Če pa slučajno ločeno pripravljamo obrok z glutenom in enega brez, je potrebno brezglutenskega **pripraviti najprej** in paziti na **čistočo pripomočkov**. Predvsem so problematični leseni pripomočki (deske, kuhalnice), ki se jih ne da dobro oprati, zato se jim je pametno izogibati, za pripravo brezglutenskega obroka pa raje uporabimo kovinske pripomočke.

Glede na to, da se za zajtrk po navadi kupi velika količina namazov, ki si jih potem vsi delijo, moramo tudi temu posvetiti posebno pozornost. Čeprav morda ni ravno v skladu z ekološkimi načeli, je pametno, da kupimo **manjše pakiranje namaza** samo za osebo, ki ima celiakijo, in to pakiranje uporablja samo ona. Vsakič, ko mažemo namaz na kruh, namreč vnesemo drobtinice kruha v embalažo, in če za nami zajema namaz nekdo s celiakijo, mu prav nič ne pomaga, da si jih bo razmazal po brezglutenskem kruhu.

Napotkov je veliko, ampak vse skupaj ni tako zapleteno, kot se zdi. Najbolje bo, da se o pripravi brezglutenskega jedilnika posvetujete s tisto osebo, ki ima celiakijo, ali njenimi starši. Ona s tem živi prav vsak dan in ima 'naštudirane' vse izdelke ter postopke in točno ve, kaj lahko jé.

Pomembno pa je, da se (tehnični) voditelji zavedate, kako resno zdravstveno stanje je celiakija in ne mislite, da oseba samo komplicira. Pri tej bolezni lahko en hud spodrsljaj pomeni več let obnavljanja črevesja, kar za seboj potegne mnogo drugih težav in slabo zdravstveno stanje.

V pomoč pri razumevanju so vam lahko informacije **Slovenskega društva za celiakijo** (https://www.drustvo-celiakija.si/), ki ima zelo uporabno spletno stran. Izdajajo tudi bilten, ki vsebuje vse aktualne brezglutenske izdelke s certifikatom, če boste kdaj v dvomih. https://www.drustvo-celiakija.si/images/Glasila/celiakijaJunij2020.pdf

Zelo pomembno je, da bolniki stroge diete ne opustijo, raziskave pa kažejo, da so opustitve najpogostejše ravno v mladostništvu in prehodu v odraslost. Pri tem gre dostikrat za kulturne in psihosocialne razloge, zato moramo – še posebej pri otrocih – takšnemu bolniku zagotoviti **varen prostor** in ga ne označiti za nekoga, ki je samo izbirčen. V skupini lahko na to temo odprete tudi debato in se z vsemi pogovorite, da bolnika s celiakijo ne bodo izločili iz svoje družbe zato, ker dobiva drugačno hrano. V pomoč pri tem je za mlajše otroke lahko slikanica, ki s pomočjo zgodbe razloži, kaj pomeni celiakija: SLIKANICA

Če potrebujete ideje za brezglutenske obroke, si lahko več o sami celiakiji in o idejah za jedi preberete tudi v tej brošuri: BROŠURA

Zanimivo dejstvo: gluten se lahko nahaja celo v šminkah, lepilu, na znamkah in še marsikje, ne samo v hrani.

SLADKORNA BOLEZEN

Tudi sladkorna bolezen je kronična bolezen, ki po postavitvi diagnoze traja do konca življenja. Poznamo sladkorno bolezen tipa 1 in sladkorno bolezen tipa 2. Pri starosti naših skavtov je večja verjetnost, da dobimo bolnika s sladkorno boleznijo tipa 1.

Tip 1

- Pojavi se v otroštvu in mladosti do 30. leta starosti.
- Trebušna slinavka ne tvori inzulina, ki je nujen za prehod sladkorja iz krvi v notranjost celic.
- Nujno je zdravljenje z inzulinom s pomočjo injekcij (veliko bolnikov ima inzulinsko črpalko, ki avtomatsko dozira potrebno količino inzulina).

Tip 2

- Je najpogostejša oblika sladkorne bolezni in jo ima približno 90 % diabetikov.
- Trebušna slinavka ne izdeluje dovolj inzulina, hkrati pa telo inzulina ne uporablja učinkovito.
- Pri zdravljenju načeloma zadoščata primerno predpisana dieta in redna telesna dejavnost.

POMEMBNO: Pri zdravljenju z inzulinom ali tabletami lahko pride do **hipoglikemije** (stanje znižane koncentracije sladkorja v krvi). Povzročitelji so lahko prevelika doza inzulina ali tablet, prevelika telesna aktivnost, premalo hrane oz. izpuščen obrok ipd. Znaki hipoglikemije so: lakota, drgetanje, znojenje, strah, vznemirjenje, bledica in hitrejši srčni utrip pri blagi obliki. Pri srednje težki obliki gre poleg tega še za težave s koncentracijo in zmedenostjo, pri hudi hipoglikemiji lahko pride tudi do nezavesti. Pri blagi hipoglikemiji lahko otroku pomagamo z obrokom, bogatim z ogljikovimi hidrati (sendvič, žitarice), če je težja, pa mu lahko damo kocko sladkorja ali kakšen sladek sok. Za ukrepanje v primeru nastopa težje oblike se je najbolje že pred taborom posvetovati s starši.

Nekaj nasvetov glede prehrane sladkornih bolnikov:

- Glede živil pri sladkorni bolezni ni posebnih omejitev, je pa potrebno poskrbeti za uravnoteženo in redno prehrano in tako preprečiti velika nihanja krvnega sladkorja.
- Za žejo naj pijejo vodo, mineralno vodo, nesladkan čaj ali limonado brez sladkorja.
- Število obrokov je prilagojeno njihovi terapiji, prav tako malice in prigrizki.
- Uživati morajo veliko zelenjave, ki naj bo prisotna pri vsakem obroku.
- Večina škrobnih izdelkov naj bo polnozrnatih, z visoko vsebnostjo vlaknin.
- Glede uživanja mleka in mlečnih izdelkov posebnih omejitev ni.
- Prednost naj ima pusto meso, manj se priporočajo mesni izdelki z dodanimi maščobami.
- Uživajo naj hrano, ki ima malo ali nič dodanega sladkorja ter čim manj maščob in soli.

- Od načinov priprave hrane je na prvem mestu uživanje surove hrane (kadar je to mogoče), nato kuhane, dušene in izjemoma ocvrte.
- Pomembna sta tudi telesna aktivnost in dober spanec.

Več informacij o sladkorni bolezni najdete tukaj: https://sladkorna.si/. Za recepte, ki so primerni za sladkorne bolnike, lahko preberete tudi publikacijo: PUBLIKACIJA

LAKTOZNA INTOLERANCA

Laktoza ali mlečni sladkor je disaharid, sestavljen iz dveh enostavnih sladkorjev: glukoze in galaktoze. Naravno je prisoten le v mleku in mlečnih izdelkih, vendar ga v prehranski industriji zaradi nekaterih ugodnih lastnosti dodajajo tudi v druge izdelke.

O **laktozni intoleranci** govorimo takrat, ko ima posameznik v tankem črevesu pomanjkanje encima za razgradnjo laktoze, imenovanega laktaza, ki laktozo razgradi na enostavne sladkorje (glukozo in galaktozo). Nerazgrajene laktoze naše črevesje ni sposobno absorbirati, zato le-ta potuje naprej do debelega črevesa, kjer jo kot vir energije porabijo bakterije naše črevesne flore. Pri tem nastanejo večje količine plinov, ki povzročajo simptome intolerance: napenjanje, vetrovi, bolečine v trebuhu in driska. Ti simptomi po navadi nastopijo med pol do dve uri po zaužitju, intenziteta pa je odvisna od količine zaužite laktoze.

Nekaj nasvetov za **jedilnik brez laktoze**:

- Pri laktozno intolerantnih udeležencih ni potrebno izločiti vseh mlečnih izdelkov, saj na tržišču obstaja že veliko živil, ki so brez laktoze. Pri tem se lahko poslužimo tudi raznih rastlinskih napitkov (mandljev, rižev, ovsen, sojin, kokosov …) ali rastlinskih smetan (ovsena, kokosova, riževa, sojina …) in podobno. Obstajajo tudi mlečni izdelki, ki imajo prisotne zelo malo laktoze, zato se posvetujmo s skavtom ali s starši, če lahko uživa katerega od teh (trdi siri, jogurt).
- Če ponudimo brezmlečne alternative, bodimo pozorni na to, da udeleženci še vedno dobijo zadostno količino kalcija iz drugih virov (npr. mandlji, lešniki, zelena listnata zelenjava, soja …). Takšni izdelki so pogosto prehransko precej neustrezni, saj lahko vsebujejo veliko maščobe, zato večja pozornost pri branju deklaracij ne bo odveč.

Laktozna intoleranca ni enaka alergiji na mleko. Pri alergiji težave povzročajo beljakovine v mleku, zato mleko brez laktoze in mlečni izdelki ne pomagajo. Če imamo skavta z alergijo na mleko, zanj **ne bodo** primerna živila, ki vsebujejo mlečne beljakovine ali mlečne kisline, te pa so prisotne tudi v mnogih predelanih živilih (skoraj vse paštete, cenejše olive, majoneza in še marsikaj). Bodite pozorni pri branju deklaracij!

ALERGIJE NA HRANO

Alergija je burna reakcija telesa, ki nastane zaradi napake v imunskem sistemu. Telo se pretirano odzove na snov iz okolja, ki načeloma ni nevarna in pri zdravih ljudeh ne povzroča nobenih težav.

Alergija na hrano se najpogosteje kaže z **naslednjimi znaki**:

- **prebavne motnje** (krči v prebavilih, driska, bruhanje),
- **kožne spremembe**: koprivnica (urtikarija), srbenje, oteklina, rdečina,
- **motnje na dihalnih poteh**: kihanje, zamašen nos, oteženo dihanje.

Najbolj pogoste so alergije na mleko, jajca, oreščke, določeno sadje ali zelenjavo. Pri tem bodimo pozorni, da osebi z alergijo na določeno živilo tega živila ne dajemo v hrano in pazimo tudi na živila, ki vsebujejo sledove alergena. Hrano pripravljamo v ločenih posodah. Alergijski odziv je lahko zelo blag, pri nekaterih pa že najmanjši stik povzroči dušenje, zato se je potrebno pri osebah z alergijo pozanimati, kako močno je alergija pri njih izražena in kako ukrepati v primeru alergične reakcije.

Zakonsko je določeno, da morajo biti pogosti alergeni **navedeni na embalaži izdelka**, navadno so napisani z odebeljeno pisavo ali velikimi tiskanimi črkami. V primeru, da nakupujete hrano za nekoga z alergijo, je pozorno branje deklaracij na vseh izdelkih ključnega pomena!

Najpogostejše alergeno sadje:
jabolka, hruške, jagodičevje (npr. gozdne jagode), banane, koščičasto sadje (marelice, češnje, breskve), kivi, citrusi

Najpogostejša alergena zelenjava:
paradižnik, paprika, peteršilj, zelena, korenje, stročnice, soja

Najpogostejši alergeni oreščki in semena:
arašidi, lešniki, mandlji, orehi, mak in sezam

ZANIMIVO:

Nekaterim alergenom v sadju in zelenjavi se lahko izognemo s toplotno obdelavo.
S kuhanjem jih naredimo neškodljive, saj so alergeni, prisotni v njih, termolabilni.
Pri tem je potrebna posebna previdnost! Otrok bo najbolje vedel, kaj lahko in česa ne.

VEGETARIJANSTVO IN VEGANSTVO

Vegetarijanstvo je način prehranjevanja, ki izključuje živila živalskega izvora. Poznamo več vrst vegetarijanstva, ki se razlikujejo glede na vrsto živil, ki jih posameznik ne uživa. Pri vegetarijanski prehrani gre za izogibanje vsem vrstam mesa, ne pa tudi jajcem, mlečnim izdelkom in medu. Če iz prehrane izločimo vsa živila živalskega izvora, pa govorimo o veganstvu.

Za otroke v obdobju odraščanja veganstvo in vegetarijanstvo nista najboljša izbira, saj ravno v tem obdobju najbolj potrebujejo raznoliko in uravnoteženo prehrano, ki jo njihovo telo potrebuje za rast in razvoj. Z mešano prehrano vsa ta hranila lažje zagotovimo. Tudi z vegansko in vegetarijansko prehrano se to da doseči, vendar je potrebnega veliko znanja in načrtovanja, najbolje v sodelovanju z zdravnikom in dietetikom. Hkrati pa moramo spoštovati odločitve otrok, saj naloga nas kot skavtskih voditeljev ni, da na ta način posegamo v osebno odločitev otroka oz. starša. Na nas je, da osebi skušamo zagotoviti karseda zdrav in uravnotežen obrok, da bo lahko normalno preživela teden na taboru. Pri tem je dobro, da smo pozorni na zadosten vnos beljakovin, vitaminov B12 in D, železa, cinka ter omega-3-maščobnih kislin.

Meso lahko ustrezno nadomestimo predvsem s **stročnicami** ter nemesnimi živili živalskega izvora, kot so **mleko** in **mlečni izdelki** ter **jajca** (v primeru vegetarijanstva). Glede na to, da se uživanje mesa v nobenem primeru ne priporoča vsakodnevno, na taboru pa nimamo primernih pogojev za shranjevanje takšnih živil, je ta nasvet uporaben tudi na splošno. Meso še zdaleč ni edini vir beljakovin, za več idej pa pokukajte semle.

Še nekaj o prebavi na taboru …

Pogosto se zgodi, da so otroci prve dni na taboru preveč navdušeni, nimajo časa, nanje pa vpliva tudi sprememba okolja in pride do težav z zaprtjem. Da bi to preprečili, moramo skrbeti predvsem za zadostno količino tekočine čez dan in za obroke, ki so bogati z vlakninami. Če to ni dovolj, je tukaj nekaj trikov, kako zaprtje odpravimo:

- na tešče spijemo kozarec mlačnega Donata Mg ali Radenske
- na tešče spijemo mlačno vodo, ki ji primešamo 2 žlički sladkorja ali 1 žlico kisa
- pred zajtrkom pojemo nekaj suhih sliv, ki smo jih čez noč namočili v vodi
- popijemo šumečo tableto magnezija
- v vodi ali jogurtu čez noč namočimo zmleto laneno seme in ga pojemo za zajtrk

4 KAKO NAJ SESTAVIM JEDILNIK? KJE NAJ DOBIM IDEJE?

Jedilnik vedno **načrtujemo pred taborom**. Bolje, kot bo načrtovan prej, manj bo dela in stresa med taborom. Za to nalogo ima vsak svoj postopek, pri tem pa nam lahko pomaga to, da najprej izhajamo iz sebe. Razmislek o tem, kaj najraje sami jemo ali pripravljamo, nam hitro ponudi nekaj idej za hrano na taboru. Potem pobrskamo po spominu, kaj smo že jedli pri skavtih, preklikamo internet, prelistamo kakšno kuharico … Predvsem razmislimo, katere so tiste jedi, pri katerih se v relativno hitrem času da pripraviti veliko količino in nasitijo gručo lačnih otrok ali voditeljev. V načrtovanje **vključimo tudi udeležence tabora**, saj bodo bolj z veseljem jedli jedi, ki jih bodo predlagali sami.

Jedilnik naj vsebuje:

- vse glavne obroke in malice,
- morebitne prilagoditve za prehranske posebnosti skavtov,
- količine posameznega živila, ki ga moramo kupiti,
- dni, ko bomo šli v trgovino.

Seveda pa moramo biti pripravljeni na **improvizacijo**: koliko udeleženci zares pojedo, se v praksi vidi šele na prvem dnevu tabora, zato bodimo pripravljeni na to, da bo morda potrebno količine prilagoditi. Če nam ostane še kaj kuhane hrane od prejšnjega dne, jo ponudimo v **reciklirani obliki**. Nekaj dobrih idej najdeš tukaj. Jedilnik prilagodimo časovnici, programu in ambientaciji. Ne pozabimo na praktične obroke na potepih, razdelitev obrokov po vodovih kuhinjah in podobne specifike določenega tabora.

Kot že rečeno, poskrbimo, da bosta pri **vsakem obroku vključena sadje in zelenjava**. Zajtrk naj bo bogat s **prehranskimi vlakninami** (tj. polnozrnati kruh, ovseni kosmiči, sadje ali suho sadje, dodatek različnih semen) in dovolj veliko količino **ogljikovih hidratov**, ki nam dajo energijo za čez dan. Pri **mesu** je dovolj, da ga uvrstimo na jedilnik **vsak drug dan**, vmes pa obroke beljakovinsko uravnotežimo s stročnicami, mlečnimi izdelki, žiti. Kako sestavimo krožnik, smo se naučili tukaj.

V spodnji tabeli so zapisane **ideje za obroke** na skavtskih dogodkih. Nekaj receptov najdete tudi v Knjižici z recepti, ki jo je dobil vsak steg, dostopna pa je na tej povezavi.

Jedi za zajtrk	Jedi za kosilo	Jedi za večerjo	Jedi za malico
Mlečni zdrob/mlečni riž, sadje ali kompot	Rižota s piščancem in zelenjavo (korenje, bučke, špargji, melancani)	Polnozrnati 'twist' s sirom in čebulo 'Twist' z zelišči, hrenovke, paprika in paradižnik	Sadje (jabolko, gozdni sadeži, banana) in navadni jogurt
Koruzni kosmiči z jogurtom, sadje	Sirov ali mesni burek v saču Kuhana zelenjava	Na žerjavici: - pečena jabolka - pečen kostanj - pečena koruza	Banana, češnje ali jabolka in temna čokolada
Prosena kaša s (suhim) sadjem (slive, marelice, rozine, hruške, jabolka) in cimetom*	Ajdova kaša z gobami in kislo smetano*	Grška solata s popečenim kruhom	Grisini in korenje z mlečnim namazom ali humusom

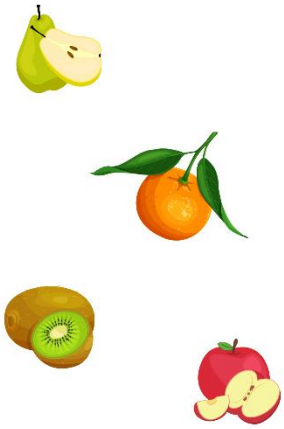
Ovseni kosmiči z mlekom, banano in arašidovim maslom	Tortilje s piščancem in zelenjavo*	Trganci s kislo smetano in mletimi orehi	Piškoti, sadje
Žganci ali polenta z mlekom ali projo	Burger in solata	Zelenjavna juha in 'šmorn' ali palačinke	Krekerji in zelenjava (korenje, paprika)
Umešana jajca s pršutom in bučkami*	Njoki, piščanec v karijevi omaki Solata (kumare, pesa, zelena solata)	'Tajin' (kuskus s piščancem, arašidi in datlji)	Sadne malice (mešano sadje – jabolka, hruške, nektarine, lubenica, slive)
Polnozrnati kruh s slanimi namazi: - lečin namaz, ribji namaz, humus, jajčni namaz, skuta z zelišči sirni namaz Narezana zelenjava (korenje, paprika)	Lazanja Zeljnata solata	Skutini štruklji s kompotom ali čežano	Sveže ali suho sadje in oreščki
Polnozrnati kruh s sladkimi namazi: - maslo, domača marmelada, med, arašidovo maslo, skuta z jabolki in cimetom, domač lešnikov namaz, domač čokoladni namaz Narezano sadje (jabolka, pomaranče, breskve)	Polnozrnate testenine z omako: - tuna in kisla smetana - makaronovo meso - piščanec in bučke Solata (zelena, paradižnikova, stročji fižol)	Štrudelj s kompotom ali sadno solato	Piškoti in navadni jogurt
Domač čokolešnik, mleko*	Polenta in golaž s solato	Pica iz sača Solata	Prigrizki iz listnatega testa (s šunko, sirom, semeni, sadjem, marmelado …)
Raffaello polenta*	Kuhan krompir in zelenjava v saču, postrvi	Pohane šnite* Narezano sadje ali nesladkan kompot	Jabolko z arašidovim maslom
	Čevapčiči Krompirjeva solata Narezan paradižnik	Šmorn ali palačinke Kompot	Chia puding z dodatki (sadje, kakav)*
	'Ajmoht' oz. mineštra (zelenjava, leča, meso) z ajdovimi žganci		
Jedi za zajtrk	**Jedi za kosilo**	**Jedi za večerjo**	**Jedi za malico**

*Za to idejo najdeš recept v **Knjižici z recepti.**

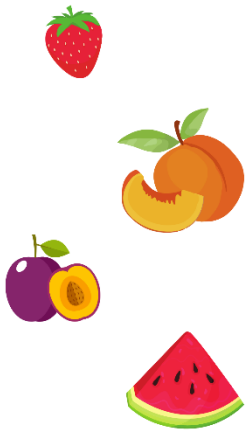
Ne pozabimo na **uporabo začimb**. Z njimi zelo popestrimo jed, otrokom pa damo možnost, da malo eksperimentirajo in si obrok pripravijo čisto po svojem okusu. Uporabljamo posamezne začimbe, super je, če jih imamo možnost nabrati v naravi in uporabiti sveže. Izogibamo se začimbnih mešanic (npr. vegeta), ki pogosto vsebujejo veliko količino soli in ojačevalcev okusa.

Pri sestavljanju jedilnika za skavtske dogodke je dobro biti **pozoren tudi na letni čas**. Zelenjava in sadje rasteta v določenem letnem času, zato v trgovinah vsa živila niso na voljo celo leto. Vseeno pa smo ta občutek že malce izgubili, saj nam je zaradi uvoza večji del leta na voljo tudi hrana, ki pri nas trenutno ni v sezoni. Z izbiranjem lokalne sezonske zelenjave in sadja poskrbimo, da smo "usklajeni z ritmom narave", sezonska hrana ima **več okusa in hranilnih snovi**, saj ni uvožena iz oddaljenih držav, prav tako pa je njena **cena dosti nižja** (npr. paprike so pozimi veliko dražje kot poleti). **Manjši je tudi vpliv na okolje**.

JESEN/ZIMA	POMLAD/POLETJE
ZELENJAVA	
zelje	paradižnik
fižol	paprika
rdeča pesa	bučke
repa	solata
buča	koruza
brstični ohrovt	beluši
artičoke	redkvica
motovilec	rukola
por	artičoke
radič	česen
špinača	korenje
krompir	šparglji
blitva	brokoli
gomoljna in stebelna zelena	cvetača
endivija	mladi krompir
čebula	rdeča pesa
črna redkev	ohrovt
koleraba	stročji fižol
pastinak	rukola
redkvica	nadzemna koleraba
grah	por
jajčevec	sladka koruza
korenje	
koruza	



SADJE	
jabolka	breskve, nektarine
hruške	maline in drugi gozdni sadeži
slive	lubenica
robide	melona
granatna jabolka	češnje
kaki	jagode
kivi	marelice
mandarine	fige
	ringlo
	slive
JESEN/ZIMA	**POMLAD/POLETJE**



Ker je v zimski sezoni na voljo manj svežega sadja in zelenjave, so dobra izbira tudi vložena ali zmrznjena živila. Zmrznjeno sadje in zelenjava načeloma ohranita večino hranil, tudi okus je dober. Pri vloženih dobrotah pa dobro preberimo deklaracijo in se izognimo pretirani vsebnosti sladkorja, soli in aditivov.

NAŠI OTROCI IMAJO PA RADI SAMO MAKARONE …

Ko želimo **uvesti spremembe** v skavtski jedilnik, to delamo **počasi**. Kadar udeležencem ponudimo kakšno novo jed, ki je niso vajeni ali pa je manj priljubljena (pri otrocih zelenjava, razne kaše in podobno), lahko uporabimo **majhne trike**, kako spravimo jed 'v promet':

- otroci naj sodelujejo pri pripravi jedi (režejo, lupijo, sestavljajo)
- nepriljubljene sestavine zakamufliramo (zelenjavne juhe spasiramo, zelenjavo dodamo v vmesno plast lazanje, celo kakšna bučka se lepo skrije v jabolčnem zavitku)
- jed predstavimo (od kod prihaja, kje raste ta rastlina, kje vse se jo uporablja)
- jed ambientiramo glede na temo našega tabora

5 TEHNIČNI POTEK NAKUPOV, PRIPRAVE

Ko imamo sestavljen jedilnik in vemo, kakšno število lačnih ust pričakujemo na taboru, sledi matematika. V tem priročniku je na voljo tabela s količinskimi normativi, ki jih lahko uporabimo pri pripravi našega seznama za nakupovanje (skok na tabelo). Preračunajmo količine in pripravimo seznam potrebnih živil za naš jedilnik, pri tem pa ne pozabimo na osnovna živila, kot so olje, sol, poper, sladkor, čaji in začimbe.

Ko imamo seznam živil pripravljen, se lotimo načrta nakupovanja. Tukaj je nekaj korakov, ki so nam lahko v pomoč:

- Pregled zemljevida lokalnih kmetij v okolici in dogovor za prevzem živil.
- Razmislek o živilih, ki jih lahko dobimo v povratni embalaži (npr. mlečni izdelki) ali v večjih embalažah (Cash and Carry).
- Katera živila lahko kupimo že pred taborom ali prvi dan, da si prihranimo vsakodnevno pot v trgovino (suha živila, ki se ne pokvarijo: moka, testenine, riž, sol, začimbe)
- Katera živila lahko dobimo že od doma? Povprašamo starše, morda pridelamo sami.
- Če taborimo ali prenočujemo v manjšem kraju, je pametno vnaprej preveriti delovni čas trgovine, saj niso odprte tako dolgo, kot v večjih mestih. Predvsem pa vnaprej sporočimo, da bomo kupili veliko količino hrane, da jo bodo za nas lahko naročili. V majhnih vasicah lahko postane problem dobiti 20 štruc kruha za zajtrk, če se ne dogovorimo vnaprej.

V pripravo določenih obrokov lahko udeležence vključimo že pred taborom. Na srečanju lahko skupaj pripravljamo marmelade, sirupe, vložnine, granolo za zajtrk, domač lešnikov namaz, naberemo in posušimo čaje, začimbe ali pa vzgojimo svoje začimbe, ki jih potem v lončkih odnesemo na tabor ter uporabljamo sveže. Otroci zelo radi aktivno prispevajo k organizaciji in bodo takšno hrano tudi veliko raje pojedli.

Načrtujmo pripravo hrane kot skupno aktivnost na taboru, saj nove jedi in živila otroci rajši jedo, če sodelujejo pri njihovi pripravi. V kuharski delavnici lahko pripravite malico za vse. Po skupinah režete, sekljate, mesite, kuhate … potem pa se to sestavi v kosilo (primer: lazanja).

NAKUPOVANJE

Skavti smo velikokrat omejeni z denarjem, a nam kljub temu ni treba kupiti najcenejših živil, če smo se na to dobro pripravili. Če že ne moremo zagotoviti popolnoma **lokalne** hrane, smo v trgovini lahko pozorni vsaj na **poreklo**. Izberimo **sezonsko** sadje, zelenjavo in predvsem tisto, kar uspeva tudi pri nas, saj bomo imeli tako na voljo več slovenskih živil. Če slovenske izbire nimamo, pazimo, da izberemo živila, ki prihajajo iz bližnjih držav, saj je zanje potrebnega manj transporta in raznih škropiv. Zaradi krajšega prevoza in skladiščenja pri sadju in zelenjavi ter optimalne zrelosti pridelka lahko z nakupom lokalnih živil zagotovimo **višjo hranilno vrednost**, **boljšo kakovost** in **okus živil**.

Ko izbiramo med različnimi cenami posameznih artiklov, vedno gledamo **ceno na kilogram izdelka** (manjša številka spodaj), saj se artikli razlikujejo po količini in nas lahko kakšna cena hitro zavede.

Starši z največjim veseljem prispevajo **pridelke s svojega vrta** ali njive, marmelado iz kleti, celo kakšno sveže pečeno dobroto. Mnogo stegov ima že uvedeno dobro prakso, da se pred nakupovanjem staršem posreduje seznam, kamor lahko vpišejo sestavine, ki jih bodo prispevali, na račun tega lahko tudi znižamo ceno tabora za tega udeleženca. **Seznam** lahko pošljete najprej in na podlagi podarjenih sestavin naredite jedilnik ali pa obratno – pošljete točen seznam sestavin, ki jih potrebujete in vsak vpiše, kaj in koliko lahko prinese. Prosite jih, da so predelana živila dobro zapakirana in označena (razne marmelade, kompoti), da boste tudi v primeru, da vam kaj ostane, na jesenovanju še vedno vedeli, kakšna marmelada se skriva v kozarcu.

OZNAČBE ali "OSEBNE IZKAZNICE ŽIVIL"

Označba živila je njegova »osebna izkaznica«. Če poznamo lastnosti izdelka, se lahko izognemo nakupu neustreznih izdelkov. Poleg države porekla označba vsebuje tudi druge podatke, kot je seznam sestavin. Nanj moramo biti še posebej pozorni, če imamo na taboru alergike, je pa tudi dobro vodilo pri izbiri ustreznejših živil (z manj sladkorja, soli, aditivov). Sestavine so vedno zapisane v takšnem vrstnem redu, da je najprej navedena tista, ki je izdelek procentualno vsebuje največ. Če je na prvem mestu sadnega kompota ali marmelade kaj drugega kot sadje, to ne bo najboljša izbira. Kupujmo predvsem sveže surovine in čim manj predelane, hranilno osiromašene hrane s konzervansi in aditivi.

DATUM UPORABE

Pri datumu uporabe moramo razlikovati med dvema oznakama:

Oznaka **»uporabno najmanj do«** velja za konzerve, moke, kaše, riž, suhe testenine, zmrznjena živila … Ob pravilnih pogojih shranjevanja, ki so navedeni na embalaži, bodo ta živila uporabna tudi po navedenem datumu, bodo pa postopoma začela izgubljati kvaliteto (koruzni kosmiči na primer ne bodo več tako hrustljavi). Če tak izdelek ni vidno plesniv, skisan ali kako drugače pokvarjen, ga lahko varno zaužijemo.

Oznaka **»porabiti do«** pa velja za sveže meso, ribe in mlečne izdelke in označuje datum, do katerega so živila varna za uporabo, saj gre za hitro pokvarljive izdelke. Večino teh izdelkov je potrebno hraniti v hladilniku, še posebej potem, ko jih enkrat odpremo. Po navedenem datumu načeloma niso več primerni za uživanje, saj obstaja nevarnost, da se v njih razmnožijo škodljive bakterije, s katerimi se lahko okužimo. Če smo živilo shranjevali primerno, je še v zaprti embalaži in je po vonju, izgledu in okusu neoporečno, ga lahko uporabimo tudi kak dan preko roka. Priporočljivo pa je, da ga pred zaužitjem za vsak primer dobro toplotno obdelamo.

Če je jogurt veljaven do 13. 4. in ga ne pojemo ob 23.59, ni sprogramiran, da se bo do 14. 4. ob 00.01 pokvaril, kajne? Uporabljajmo svoja čutila in možgane, zato jih imamo.

Tako. Naš načrt je pripravljen, in če smo odkljukali vse točke, nas čaka samo še izvedba. Na nakupovanje se lahko pripravimo tako, da s seboj prinesemo lastne vrečke, plastične zaboje, kartonaste škatle, ali pa škatlo potem vzamemo v trgovini, da ne ustvarjamo dodatnih odpadkov z vrečami. Dobro je, da na tabor vzamemo tudi recepte, navodila, kako se določene jedi pripravijo ter preračunane količine, da v enem obroku ne porabimo vsega paradižnika, ki smo ga imeli namenjenega za dvakrat. Če nismo suvereni pri kuhanju, lahko recepte preizkusimo že doma in s tem razveselimo svojo družino. Nikoli pa ne pozabimo, da je pri kuhanju najpomembnejša sestavina ljubezen, zato odnesimo to misel s sabo na tabor in poskrbimo za to, da bodo naši skavti jedli tako kot še niso nikoli.

6 PRIŠLI SMO NA TABOR, KAJ PA ZDAJ?

Kuhanje in razporeditev obrokov na skavtskih aktivnostih sta zelo pomembna. Lačen skavt je tečen skavt! Od lokacije tabora oz. večdnevnega dogodka pa je odvisno, kako najbolje organiziramo pripravo hrane. Mlajše veje (BB, VV) po navadi spijo v hiši, kjer je tudi kuhinja. Kuhinja IV je šotor – členar na stalnem mestu nekje v naravi, kjer taborimo. Popotniki pa s seboj na potovalnem taboru nosijo vso potrebno opremo za kuhanje. Kljub različnim prostorom in načinu organizacije kuhe je vedno potrebno poskrbeti za osnove: primerno higieno, varnost, varovanje okolja in praktičnost. Spodaj najdeš nekaj praktičnih napotkov, ki veljajo vedno, in nekaj takšnih, ki so specifični glede na lokacijo taborjenja.

SPLOŠNA PRIPRAVA

Najbolje je, da so živila **iste vrste** na enem mestu, da imate nad njihovimi količinami dober pregled. Hrano razdelimo glede na **pokvarljivost** in najboljši **način hranjenja**: meso, jajca in mlečni izdelki gredo v hladilnik, pri moki, sladkorju, soli, začimbah in kosmičih moramo paziti, da so na suhem in dvignjene od tal. Sadje in zelenjavo pa je najbolje skladiščiti v hladnih in temnih prostorih, če se le da, tudi dvignjeno od tal, da je pred nami ne najdejo živali.

Natisnjen jedilnik s količinami sestavin obesite na vidno mesto v kuhinji, zraven lahko pišete tudi **nakupovalni seznam po dnevih** in **razdelitvijo dela**. Tako bo celotna tehnična ekipa na tekočem z dogajanjem in zadolžitvami.

Pred pripravo hrane si celotna ekipa **temeljito opere roke**, dolgolasci pa **spnejo lase. Počistimo** tudi vse **delovne površine**, če imamo možnost, uporabimo tudi **predpasnik**.

Uporabljamo **ločene deske za rezanje** zelenjave in mesa. Če te možnosti nimamo, uporabimo isto desko, na kateri najprej narežemo zelenjavo, na koncu pa meso in jo potem temeljito umijemo. **Posodo in pripomočke, ki so bili v stiku s surovim mesom, pred ponovno uporabo operemo**, vmes si večkrat umijemo tudi roke.

Ko pripravljamo **posebne obroke za alergike**, ravno tako poskrbimo za očiščeno delovno površino in pripomočke. Priporočljivo je, da se obrok za alergike pripravi **najprej**, za tem pa še obrok za ostale. Tako se izognemo možnosti, da bi po nesreči pomešali jedi z isto kuhalnico ali dodali v obe jedi sestavine, ki jih ne bi smeli. Več o alergijah in drugih boleznih smo že govorili.

KUHANJE V HIŠI

Dobra praksa je, da se gre na lokacijo že **pred samim dogodkom**. Takrat imamo priložnost preveriti kuhinjo: ali ima tekočo vodo, ali štedilnik deluje, so v kuhinji lonci, pokrovke ter ponve primerne velikosti za našo skupino, ali ima hiša delujočo pečico ter pekače, kako je s hladilnikom ter zamrzovalno skrinjo, pa tudi z drobnim materialom.

Vse, kar dodatno potrebujemo in **prinesemo s seboj**, naj bo **jasno označeno**, da bomo vso opremo zagotovo vzeli tudi domov.

KUHANJE V TABORU

Glede na trajanje tabora, število udeležencev in jedilnik spakiramo lonce, ponve in podpeko primerne velikosti. Ne pozabimo na drobni kuhinjski inventar: cedilo, deske in kuhalnice, ribežen, nože …

Vnaprej razmislimo, kako bomo na taboru **shranjevali hrano**, predvsem živila, ki so hitro pokvarljiva. Lahko načrtujemo več obiskov trgovine ali kmeta tekom tabora in hitro pokvarljive sestavine kupujemo sproti. Povprašajmo kmeta, pri katerem najemamo travnik, če bi nam lahko v hladilniku ali zamrzovalniku shranil občutljiva živila.

Če te možnosti nimamo, naredimo **improviziran hladilnik**: v gozdu pod gostimi krošnjami dreves skopljemo luknjo in vanjo damo hitro pokvarljivo hrano, ki jo nepredušno zapremo. Prekrijemo jo z gosto prepletenimi vejami leske in obtežimo, da jo zavarujemo pred gozdnimi živalmi. Kratkotrajno lahko hrano hladite tudi v vodi, vendar mora biti neprodušno zaprta ter dobro privezana ali obtežena, da vam je ne odnese. Tudi zamrznjeno živilo, ki ga kupimo za sproti in se tekom dneva tali, nam lahko hkrati hladi ostalo hrano.

Pozanimajte se, če je **pitno vodo** možno dobiti pri najbližji hiši. Včasih jo je potrebno prekuhavati.

Če je možno, naj členar stoji tam, kjer bo najdlje senca, vendar travnik ne poplavlja. V členarju jasno naredite mejo med delom, kjer bosta orodje in didaktika ter delom za hrano. Blizu členarja v senci naj bo tudi sod s pijačo, ki ga morate redno čistiti. Najpreprostejši sod za čiščenje je aluminijast.

Najbolje je, da imate hrano v skrinjah – lesenih, kovinskih ali plastičnih, ki jih je možno dobro zapreti ter vzdigniti od tal zaradi miši in možnosti okužbe z mišjo mrzlico (več informacij o tej bolezni najdete tukaj). **Hrano, ki je načeta od živali, zavržemo!**

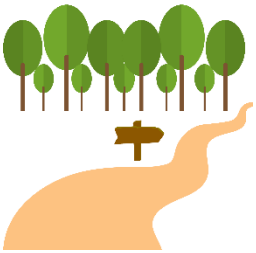
Za posodo uporabljamo **biorazgradljivo čistilo** v čim manjših količinah. Pri pomivanju posode si pomagamo s peskom, pepelom in njivsko preslico. Potrebujemo tudi gobice za čiščenje ter dovolj čistih kuhinjskih krp, da jih bomo lahko tekom tabora menjali. Čistil in mil, četudi so biorazgradljiva, nikoli ne spuščamo v reko ali jezero, pač pa milnato vodo odlijemo na zemljo. Umivalnico vedno razdelimo na del, ki je namenjen pomivanju posode, in del za telesno higieno.

Vsak **vod si postavi kuhinjo** s kuriščem, z vodo za gašenje, mizo in klopmi ter dodatno »luksuzno« opremo, ki si jo izmislijo sami. Spodbudite jih, da si že med letom naredijo nabor posušenih začimb, ki bodo popestrile obroke. Lahko pa jih zadolžite, da skrbijo za sveže začimbe, posajene v lončke, in jih spodbudite k nabiranju divjih. Pozorni moramo biti, da ogenj varno zakurimo in za seboj vselej počistimo.

KUHANJE NA POTI

V nasprotju s splošnim prepričanjem nam na potovalnem taboru ni treba jesti samo konzerv – v nahrbtniku lahko neseš tudi bučko in ostalo tršo zelenjavo in sadje, ki pomembno doprinese tudi k hidraciji. Če smo v bolj obljudenih krajih in imamo možnost nakupovati sproti, pa sploh!

Pri dan lahko s seboj vzamemo že v naprej **zamrznjeno vodo**, saj bo tako ostala dalj časa mrzla in sveža. Če kakšno noč prespimo pri dobrih ljudeh, jih lahko prosimo za nekaj prostora v zamrzovalniku.
Na tabor lahko vzamemo tudi limone: med postanki za pitje si privoščimo kakšen krhelj za poživitev ali pa si jih narežemo v vodo, da jo popestrimo.



Poskrbimo, da imamo **dovolj plastenk**, saj bomo poleg vode za pitje potrebovali tudi veliko **vode za kuhanje**. Poskušamo kuhati jedi, ki porabijo manj vode – nekaj jih najdeš tudi med našimi predlogi (kuskus, polenta, ajdova kaša, riž …)

Jedilnik načrtujemo tako, da hitro pokvarljiva živila umestimo na tiste dni, ko imamo na voljo obisk trgovine.

S seboj imamo osnovni set začimb, sol, sladkor in olje. V plastenko si lahko že pred taborom pripravimo mešanico kisa in olja za pripravo solat (notri lahko dodamo tudi mlet česen in sol). Ker v enem tednu verjetno ne bomo porabili celega zavoja soli ali litra olja, odvečne teže pa tudi ni smiselno nositi, se znotraj klana dogovorimo, kdo od doma prinese kaj in kakšna količina bo zadostovala.

S seboj je dobro imeti majhno dilco, dober nož in kuhalnico. Najbolje se obnesejo kotlički, ki si jih enostavno namestimo na nahrbtnik in v njih pripravimo hrane za okrog 10 oseb. Za kakšne manjše reči pa vedno prav pride menažka, ki jo lahko uporabimo na ognju. Tudi kakšen lonček za kavo ali čaj ne bo odveč, ponvica ali rešetka pa prideta zelo prav, da spečemo meso in zelenjavo ter si popestrimo jedilnik.

Če je le možno, posodo pomijemo takoj po kuhanju, preden se odpravimo naprej. Kasneje si bomo hvaležni!

7 TRAJNOSTNI KOTIČEK

Kjerkoli že taborimo, naj bo naš cilj, da je naš **vpliv na okolje čim manjši** oziroma čim večji, če gre za dobrega: **pustimo lepšega, kot smo ga prejeli**. Poberimo kakšno smet, namesto, da jo prinesemo!

Za to lahko poskrbimo predvsem s **skrbnim načrtovanjem** jedilnika in nakupovanja. Lahko se izognemo živilom, ki so pakirana v odvečno embalažo, in tistim, ki so prepotovala polovico sveta. Kako lahko na okolje vplivamo manj škodljivo tudi takrat, ko nismo doma?

Nekaj nasvetov bomo ponovili, nekaj pa še dodali:

- Ko vemo, kje bomo taborili, se pozanimamo, kje v bližini se nahajajo pridelovalci hrane.
- Tudi če tega še nismo vajeni, se odločimo, da na letošnjem taboru jemo vsaj eno vrsto **lokalno pridelane hrane**, na primer jajca, mleko, krompir, moko od kmeta, ki nam oddaja travnik, ali drugega najbližjega kmeta po izbiri.
- Lastnika tabornega prostora povprašamo za nasvet, kje bi lahko dobili določeno hrano. O **ponudbi živil** se pri kmetih NUJNO pozanimajmo **vnaprej**, da bomo sigurno dobili vse, kar želimo. Najbolje je, da se dogovorimo po telefonu ali mailu ter določimo količine in datum prevzema.
- Hrano, ki je hitro pokvarljiva in jo moramo v vsakem primeru kupiti sredi tabora, je dobro kupiti nekje **blizu tabornega prostora** – tako okolje manj onesnažujemo z avtom, pa tudi olajša nam organizacijo.
- Že pri pisanju jedilnika razmislimo, kje bi lahko dobili sestavine, ki bodo čim bolj lokalno pridelane, zavite v čim manj (plastične) embalaže ter bodo zdrave, okusne in koristne za skavte.
- Udeležencem naročimo, naj s seboj prinesejo **svoje menažke**, morda vsak vod prinese celo **posodo s pokrovom**, da jim lahko takrat, ko svoje obroke kuhajo sami, doziramo hrano iz večjih embalaž.
- Prinesemo svoje **krpe iz blaga**, kupimo **biorazgradljivo** milo za roke in čistilo za posodo, kakor tudi biorazgradljive gobice za čiščenje posode.
- Hrana, ki je kvalitetnejša in manj zapakirana, je lahko dražja. Ocenimo, kaj si lahko privoščimo, in delajmo po svojih najboljših močeh.
- Po nakup se odpravimo v trgovine, kjer vemo, da lahko stvari dobimo **na rinfuzo** (na voljo že v vseh večjih supermarketih) ali v zelo **velikih embalažah** (npr. Cash and Carry). Seznam takšnih trgovin najdeš na tej povezavi. Če smo dogovorjeni za nakup pri kmetu, se dogovorimo tudi, da pridemo **s svojo embalažo** (za mleko, sir, meso, krompir). Le-te lahko otroci že tekom leta zbirajo po vodih, da ima to potem priskrbljeno npr. vsak vod zase.
- Razmislimo, če bi v jedilnik vključili več hrane z **manjšim ogljičnim odtisom** in več tiste, ki jo je lahko dobiti po pravični poti (npr. manj pomaranč, več jabolk, manj riža, več krompirja, namesto mleka iz supermarketa kupimo mleko od najbližjega kmeta).

- Če imamo možnost, **plastično embalažo** zamenjamo s papirnato, železno ali leseno. Ne glede na to, iz katerega materiala je embalaža, pa se trudimo, da je namenjena za **večkratno uporabo**.

Zakaj sploh vse te komplikacije?

- Če hrane ni treba pripeljati iz druge države ali celo celine, smo svetu prihranili nekaj izpustov toplogrednih plinov.
- Hrana, ki je prišla s sosedovega vrta, ne potrebuje še sloja dodatnih kemikalij, da bi prenesla transport, pa tudi bolj hranljiva je, ker je do konca dozorela v zemlji.
- Če veš, kdo in kje je pridelal hrano, potem si lahko prepričan, da je za tvoj poln krožnik vsak, ki je zanj prispeval svoje delo, za to dobil tudi pošteno plačilo (kar pa je žal prej izjema kot pravilo pri večini tropskega sadja in zelenjave, tudi tistega iz evropskih držav).
- Predpisi v Sloveniji in EU zagotavljajo, da na račun pridelane hrane načeloma ne trpijo gozdovi, reke in prostoživeče živali (v Evropi tudi ne moremo ravno izsekati tropskega gozda).
- Ko kupujemo od lokalnih pridelovalcev, jih spodbujamo, da vztrajajo pri pridelavi hrane, se izboljšujejo in razvijajo. Kdaj pomisliš, koliko truda in dela je vloženega v hrano na tvojem krožniku? Biti kmet ni navadna služba od 8.00 do 16.00!)
- Denar, ki smo ga zaslužili, vlagamo nazaj v svojo državo – kdo pa ga bo, če ne mi?

POL TABORA JE ŽE MIMO …

- **Odpadke**, ki jih kljub vsemu trudu pridelamo, **ločujemo**. Tudi papir ločimo in odvržemo v ločen zabojnik, saj bo zaradi reciklaže posekano kakšno drevo manj. V manjših količinah ga lahko uporabimo kot netivo za taborni ogenj. Organske odpadke zakopljemo.
- Udeležencem in staršem povemo, od kje smo dobili hrano, in da smo jo dobili brez ali z manj embalaže, **razložimo vložen trud in denar** ter pojasnimo, zakaj smo ga vložili.
- Če gremo v trgovino, imamo s seboj **svoje vrečke** za sadje in kruh ter večje cekarje in kartone, kamor zložimo vse, kar nakupimo.
- **Pripravimo delavnico** ali kratko predstavitev o določeni okoljski problematiki (npr. onesnaževanju s plastiko, uporabi palmine maščobe ipd.)
- **Pripravimo aktivnost**, kjer udeleženci reciklirajo odpadke, ki smo jih pridelali (npr. vrečke za sadje iz starih zaves, svečnike iz steklenih kozarčkov …).

KONČNO SMO 'FERTIK', AMPAK PO TUŠU IN 27-URNEM SPANCU ŠE …

- Pregledamo, koliko smeti smo pridelali (več/manj kot lani?).
- A nam pade na pamet, kaj bi lahko izboljšali?
- A smo kje vložili ogromno truda za (pre)malo učinka?
- Na družbena omrežja in spletno stran objavimo, kje smo se letos izboljšali (npr. primerjamo količino pridelanih plastičnih smeti vsako leto na koncu tabora), in na ta način vzpodbudimo še druge.
- Iz izkušenj, ki smo jih pridobili, si zapomnimo in napišemo kakšen nasvet za drugo leto.

Predlogi za ogled filmov na temo trajnostne pridelave hrane:

Grenki sadeži Evrope (Europas dreckige Ernte - Das Leid hinter dem Geschäft mit Obst und GemüseGenre, 2018)

Rotten (Netflixova serija, 2018-2019)

8 GIBANJE

Dan ima 24 ur. Recimo, da 8 ur prespimo, ostalih 16 pa smo bolj ali manj aktivni. Naša telesa so **ustvarjena za gibanje**, zato ima gibanje številne pozitivne vplive na telesno in duševno zdravje:

- sprošča, spodbuja ustvarjalnost, zmanjšuje napetost in napadalnost,
- povečuje sposobnost koncentracije in pomnjenja, samozavest in samostojnost,
- izboljša spanec,
- ima pozitiven vpliv na socializacijo,
- vpliva na celotni telesni razvoj otroka (mišice, kosti, srce, pljuča ...),
- pozitivno deluje na odpornost.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bo otrok ali mladostnik vsak dan v tednu vsaj 1 uro zmerno do visoko intenzivno telesno dejaven, vsaj trikrat na teden pa naj izvaja vaje za mišično moč.

Na skavtskih taborih se že sicer veliko gibamo, zato je to poglavje namenjeno temu, da dobiš še kakšno dodatno idejo, kako gibanje približati tudi tistim, ki v tem ne uživajo. Če bodo na taboru spoznali, da je gibanje lahko tudi zabavno in koristno, je večja verjetnost, da bo ostalo del njihovega vsakdana tudi po taboru. In, saj veš: “Kar se skavtek nauči, to skavt zna.”

Kako motivirati otroke h gibanju in na kaj moramo biti pozorni?

- otroku razložimo, **zakaj** je gibanje pomembno,
- otroke razdelimo v majhne in enakovredne **skupine** (majhne zato, da je čim manj čakanja – npr. pri štafetnih igrah),
- otrok se mora počutiti **pomemben del** skupine,
- vsak mora čutiti **podporo** in spodbudo s strani voditelja in ostalih članov,
- **pohvalimo**, kadar opazimo, da so se potrudili po najboljših močeh in napredujejo,
- voditelji izvajajte aktivnosti **skupaj** z udeleženci oziroma pri določenih igrah lahko tudi proti njim (npr. med dvema ognjema),
- igre morajo biti **zabavne** in **ne predolge**. Če opazimo, da ni več zanimanja za igro ali otroci postanejo utrujeni, igro zamenjamo oziroma končamo.

Na taboru otrokom povemo, da imajo med prostim časom na voljo žoge, roverčka in ostale pripomočke za športne igre med prostim časom. Če se jih ne lotijo sami, jih spodbudimo.

Predvsem za mlajše otroke je gibanje bolj zabavno, če ga ambientiramo, saj v žaru igre sploh ne opazijo, kdaj so pretekli kilometer, dvigali bremena in urili koordinacijo.

GIBANJE MED PRIPRAVO NA TABOR

Poletni tabori, še posebej potovalni, so (za nekatere bolj, za druge manj) tudi **preizkušnja telesne pripravljenosti**. Zato je smiselno, da otroke že med skavtskim letom spodbujamo k občasni skupni ali samostojni telesni pripravi.

- Telesna aktivnost **na srečanjih**: vzpon na bližnji hrib, hiter daljši sprehod, 30 minut košarke, odbojke ali roverčka, 3-krat 1 minuta planka ... pred ali po srečanju.
- Kdor ima težave z bolečinami v kolenih ali hrbtenici, naj že pred taborom postopoma izvaja **vaje za krepitev** stegenskih ali hrbtnih mišic.
- V spomladanskem času klanovce spodbujamo, da kljub šolskim obveznostim čim več **hodijo sami** (tudi v hrib z nahrbtnikom), s **soklanovci** ali v sklopu klanovskih **srečanj**.

*Ne pozabi na primerno obleko, obutev **in dovolj tekočine!***

JUTRANJA TELOVADBA

"Joooj, ta jutranja telovadba. Komu se da it laufat?"

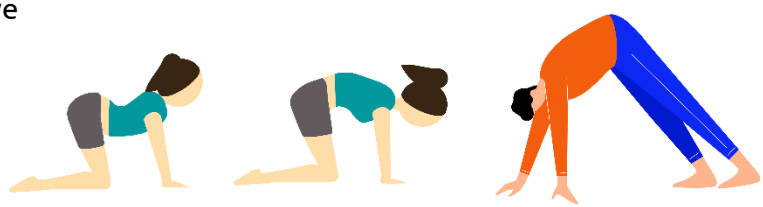
Jutranja telovadba naj predstavlja **počasno prebujanje** in **prijeten uvod v dan**. Otrokom in mladostnikom želimo predati nekaj osnovnih vaj in jih naučiti dobre rutine, po kateri se bodo počutili bolje in se je tekom tabora naučili do te mere, da jo bodo kdaj ponovili tudi doma. Če smo dosegli to, smo zmagali!

Igre za jutranje ogrevanje niso najboljša rešitev. Glavna razloga sta dva: na eni strani bo nekdo, ki se mu ne da in bo sodeloval zelo slabo – pustil bo, da ga ujamejo in bo lahko stal, torej od telovadbe ne bo imel nič. Na drugi strani pa bo tisti, ki je še pred desetimi minutami spal, njegovo telo je popolnoma neogreto, pa se tako vživi v igro, da teče na vso moč in takrat je možnost za poškodbe največja. Če torej izberemo igro, naj bo ta premišljena, postopna in naj ne vsebuje hitrih gibov, pri katerih bi lahko prišlo do poškodb.

Jutranjo telovadbo je najbolje **začeti s hojo**, da se telo počasi prebudi. Hojo lahko stopnjujemo v zelo lahek tek, okvirno nekje 500 m. Tek naj bo tako počasen, da se otroci lahko vmes pogovarjajo. Bolj pomembno je, da hodijo ali tečejo neprekinjeno, kot da hitijo in se vmes ustavljajo. **Nič ni narobe s tem, da je vsako jutro telovadba enaka.** Tako bodo otroci do konca tabora osvojili neko rutino in jih lahko povabimo, da jo doma nadaljujejo. Za voditelje pa to tudi pomeni ena stvar manj za razmišljat.

Primeri jutranjih telovadb:

- Jutranji razteg (videoposnetek 1) – vsako vajo se izvaja 4-krat po 10 sekund
    - Globok počep s stopali narazen in petami na tleh
    - Položaj mačke in krave
    - Gosenica
    - Mizica
    - Jahaški počep



- Zabavna jutranja telovadba v parih: da se poveča dinamika, kar je bolj zanimivo, in med sabo sodelujejo (primer vadbe najdeš na povezavi).

- Krajši sprehod (približno 10 minut). Voditelj na začetku hodi in med krajšimi odseki poti kaže različne vaje, ki jih otroci oponašajo. Primeri: hoja po prstih, hoja po petah, kroženje rok naprej in nazaj med hojo, hoja vzvratno, hoja v stran, hoja v počepu, hoja z iztegnjenimi nogami …

VEČERNI RAZTEG NA POTOVALNEM TABORU

Po večurni hoji, ko pridemo na cilj (lahko tudi med petjem ali kuhanjem večerje), si vzemimo par minut za sproščen večerni razteg. Zjutraj, ko bomo vstali iz spalke, si bomo hvaležni!

S statičnim raztezanjem po obremenitvi namreč znižamo povišan mišični tonus, izboljšamo svoje počutje in pospešimo regeneracijo po naporu.

Primer raztega na videoposnetku 2. Vsako vajo izvajamo najmanj 45 sekund, po občutku pa lahko tudi dlje.

AKTIVEN ODMOR

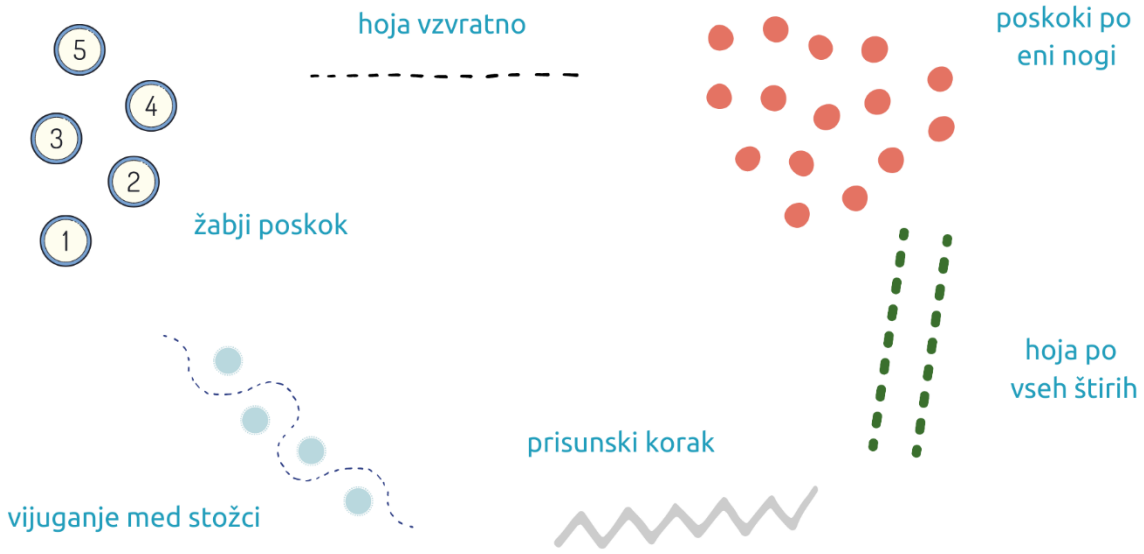
Tudi na skavtskih dejavnostih moramo včasih dlje časa sedeti. Takrat je pomembno, da si vmes vzamemo čas za krajšo telesno aktivnost.

Primer: videoposnetek 3

KAKO KREPITEV GIBALNIH SPOSOBNOSTI VKLJUČITI V VELIKE IGRE

Priporočljivo je, da enakomerno krepimo vseh **sedem gibalnih sposobnosti**: hitrost, moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, natančnost in vzdržljivost. Primer: vadba na poligonu.

Na tleh imamo s kredo narisane različne črte, številke itd. Otroci so razdeljeni v skupine tako, da na vsaki postaji začne ena skupina (da se ne čakajo). Priporočljivo je, da voditelj pokaže, kakšno gibanje bo potekalo na vsaki postaji ali pa si to gibanje izberejo otroci sami (voditelj naj poskrbi, da bo gibanje čim bolj raznoliko). Vključimo lahko hojo v stran, sonožne poskoke, hojo vzvratno, hojo v čepu, skoke po eni nogi, hojo po vseh štirih …



Več idej za igre lahko poiščeš na:

- https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts
- Mobilna aplikacija: Pika STOP

9 POMEN SPANJA

Se ti je sploh kdaj zgodilo, da si prišel s skavtskega tabora in prvo noč v domači postelji nisi spal več kot deset ur? Si kdaj opazil, da si bil dan po dolgi nočni igri bolj razdražljiv? Si se kdaj spraševal, kakšen pomen sploh ima spanje? To je za naše telo, tako kot zrak, voda, hrana in gibanje, nujno potrebno.

Zadostna količina spanja je pomembna za:

- krepitev **imunskega sistema** in s tem zmanjšano možnost bolezni
- boljšo **koncentracijo** in posledično manjšo verjetnost poškodb
- sposobnost **jasnega razmišljanja** in krajši **reakcijski čas**
- manjše nihanje v razpoloženju in **boljše počutje**
- izločanje **rastnega hormona**, ki je nujen za rast otrok in ključen za **obnovo mišic**

Kolikšna je priporočena količina spanja za posamezno vejo?

Veja	**Priporočen čas spanja**
BB in VV	približno 10 ur
IV in PP	približno 9 ur
Voditelji	7 do 8 ur

Na ta priporočila ne pozabite že med načrtovanjem programa za tabor!

Hoja v spanju

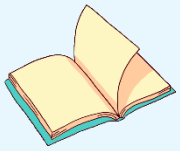
Je ena izmed oblik **motenj spanja**, ki je bolj pogosta pri otrocih kot odraslih. Vzrokov za to motnjo je lahko več: genetika, stres … pogost razlog pa je premalo spanja. Na taboru se lahko morebitnim težavam izognemo tako, da:

- na **prijavnici za tabor** dodamo vprašanje, ali otrok kdaj hodi v spanju in kaj je vzrok
- če spimo v hiši, naj otrok spi na **spodnji postelji** pograda, da preprečimo morebitni padec z višine
- če spimo v šotoru, naj otrok **ne spi pri vhodu** v šotor, ampak v sredini, ker je tako večja verjetnost, da bo nekoga zbudil, če bo med spanjem skušal zapustiti šotor

Kako ravnati?

Otroka **ne poskušamo prebujati**, ker je ta v fazi globokega spanja, ampak ga mirno napotimo in pospremimo nazaj proti šotoru oziroma postelji. Če sam ne prične pogovora, je priporočljivo, da o dogodku z otrokom naslednje jutro ne govorimo, ker se sam tega ne spomni, bi ga pa to lahko obremenjevalo.

Človek povprečno prespi tretjino svojega življenja.



Predlog za poučno in zanimivo domače branje:

Matthew Walker – Zakaj spimo

10 VIRI

Prehrana.si, Nacionalni portal o hrani in prehrani

Sestavine živil. Dostopno na povezavi.

Celiakija. Dostopno na povezavi.

Sladkorna bolezen. Dostopno na povezavi.

Laktozna intoleranca. Dostopno na povezavi.

Vegetarijanstvo, Dostopno na povezavi.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

- Poličnik, Rok: Zdrava prehrana, priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih. Ljubljanam 2018 (dostopno na povezavi)

- Gabrijelčič Blenkuš M., Gregorič M., Fajdiga Turk V.: Vegetarijanska in veganska prehrana otrok v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana, 2010. (dostopno na povezavi)

- Gabrijelčič Blenkuš M.: Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? Ljubljana, 2000. (dostopno na povezavi)

- Drev A.: Gibanje, telesno dejavno vsak dan. Ljubljana, 2013. (dostopno na povezavi)

- Spanje in šolarji (spletni članek, dostopen na povezavi)

- Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A.: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana, 2005. (dostopno na povezavi)

Spletni portal Šolski lonec

Dostopno na: http://solskilonec.si

Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v VIZ

- Hlastan Ribič C., Poličnik R.: Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej) (dostopno na povezavi)

Knjižica z recepti

- Kotnik Ž. in sod.: Knjižica z recepti, priročnik za rabo na skavtskih aktivnostih. Ljubljana, 2019. Dostopno na povezavi.

Zdrava prehrana in gibanje mladih, zgibanka

- Dobovšek M.: Zdrava prehrana in gibanje mladih. Ljubljana, 2019. Dostopno na povezavi.

Kanadske nacionalne smernice za prehrano

How to make a healthy meal, 2021. Dostopno na povezavi.

Portal eZdravje (Krka d.d.)

Alergije na hrano. Dostopno na povezavi.

Interreg Central Europe

- Dolinšek J. in sod.: Življenje s celiakijo. Maribor, 2018. Dostopno na povezavi.

- Furman N. in sod.: Govoreča mačka in Lukčeva brezglutenska dieta: Celiakija? Nič bat! Maribor, 2018. Dostopno na povezavi.

Sladkorna bolezen

- Belović, B., Poličnik R.: Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota, 2018. Dostopno na povezavi.

Spletna stran z informacijami o sladkorni bolezni

Dostopno na povezavi: https://sladkorna.si/

Spletna stran s strokovnimi članki o spanju: Sleep foundation

Dostopno na povezavi: https://www.sleepfoundation.org/

Skavti

IZZIVAJ UŽIVAJ!

DOBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Priročnik je nastal v okviru projekta Izzivaj - uživaj, ki je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje RS.