



Co-funded by  
the European Union



**GARDENS**

# ИЗВЕШТАЈ КОМПАРАТИВНЕ АНАЛИЗЕ

## ПРОЈЕКАТ “*Gardens*”

Подстицање здравих и еколошки одговорних  
прехранбених навика код школске деце путем  
хибридних образовних модела

Шифра пројекта:

2023-1-FR01-KA220-SCH-000160068



**UNISS**  
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI SASSARI



**NGO NEST**  
Berlin

**hypex**

**savremena**  
GIMNAZIJA I OSNOVNA ŠKOLA



## САДРЖАЈ

<b>1. УВОД</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕТОДОЛОГИЈА</b>	<b>4</b>
<b>3. ПРЕГЛЕД УЧЕСНИКА</b>	<b>6</b>
<b>4. ПРЕГЛЕД РЕЗУЛТАТА АНКЕТЕ</b>	<b>8</b>
4.1 Знање наставника о медитеранској исхрани и уравнотеженој исхрани	8
4.2 Макронутријенти и величине порција	9
4.3 Природна на супрот прерађеној храни	11
4.4 Хидратација и извори енергије	12
4.5 Физичка активност и навике у начину живота	14
4.6 Одрживост и познавање ознака на намирницама	15
4.7 Свест ученика о исхрани и уравнотеженој исхрани	18
4.8 Знање ученика о макронутријентима и групама намирница	19
4.9 Хидратационе навике међу ученицима	20
4.10 Свесност ученика о одрживости и еколошки здрави ставови	20
4.11 Читање етикета на намирницама и праксе одрживе потрошње	21
<b>5. РЕЗИМЕ НАЛАЗА</b>	<b>22</b>
<b>6. ПРЕПОРУКЕ ЗА ДЕЛАЊЕ</b>	<b>26</b>
<b>7. ЗАКЉУЧАК</b>	<b>30</b>
<b>8. Графички резимеи</b>	<b>32</b>

## 1. УВОД

Пројекат GARDENS - неговање еколошко-здравих ставова о исхрани у школској популацији кроз хибридне образовне шеме - је стратешка иницијатива у оквиру програма Erasmus+ KA220-SCH, осмишљена да одговори на хитну потребу за побољшањем знања о исхрани и одрживим праксама у исхрани међу европском школском популацијом. Интегришући хибридне образовне методологије, укључујући учење кроз искуство, дигиталне алате и интердисциплинарну наставу, пројекат GARDENS настоји да усади здравије прехранбене навике и негује јачју еколошку свест код ученика од раног узраста. Основни стуб пројекта јесте препознавање кључне улоге наставника у обликовању ставова, знања и понашања њихових ученика. Наставници не преносе само садржај формалног наставног плана и програма, већ и показују свакодневне навике и неформалне норме које дубоко утичу на дугорочно понашање деце. Стога је процена сопственог знања наставника о исхрани, личних навика у исхрани, ставова према одрживости и начина живота од суштинског значаја за идентификовање и снажних страна и празнина у оквиру постојећег образовног екосистема. Ово свеобухватно разумевање омогућава осмишљавање циљанијих, ефикаснијих интервенција које се могу беспрекорно интегрисати у свакодневну образовну праксу. Оснаживањем наставника тачним, ажурним знањем и практичним алатима, пројекат GARDENS има за циљ да створи мултипликаторни ефекат, при чему наставници постају амбасадори здравља, одрживости и добробити не само у својим учионицама, већ и у широј школској заједници и друштву у целини. У контексту у којем су гојазност у детињству, болести повезане са исхраном и деградација животне средине све веће бриге јавног здравља широм Европе и шире, пројекат GARDENS одговара проактивним, системским приступом. Уместо да третира образовање о исхрани и одрживости као изоловане теме, GARDENS их замишља као пресечна питања уткана у целокупан школски живот – кроз предмете, школске оброке, ваннаставне активности и партнерства са заједницом. Овај извештај о поређеној анализи служи као камен темељац у постизању ових циљева. Испитујући полазна знања, навике и перцепције наставника у пет културно разноликих земаља – Италија, Гваделупа (Француска), Србија, Немачка и Кипар – имамо за циљ да истакнемо заједничке трендове, локалне специфичности и конкретне путеве за изградњу здравијих и отпорнијих школских окружења широм Европе.

## 2. МЕТОДОЛОГИЈА

Да би се обезбедиле поузданост, ваљаност и упоредивост података у различитим културним и националним контекстима, развијен је и примењен стандардизовани упитник за наставнике у пет земаља учесница: Италија, Гваделупа (Француска), Србија, Немачка и Кипар.

Упитник је педантно осмишљен да обухвати свеобухватан преглед знања, ставова и понашања учесника у вези са:

- Основни концепти исхране, укључујући разумевање медитеранске исхране, макронутријената и здравог порционирања.
- Одрживост у избору хране, са фокусом на свест о одрживим исхранама, биодиверзитету хране и утицају навика у исхрани на животну средину.
- Хидратација и животне навике, процењивање уноса воде, нивоа физичке активности и седентарних понашања.
- Писменост у читању етикета на храни, испитивање навика у читању и тумачењу нутриционистичких информација на упакованој храни.

Инструмент за анкетирање комбиновао је квантитативне (затворена питања са вишеструким избором и питања на Ликетовој скали) и квалитативне (отворена питања за рефлексије и објашњења) приступе како би прикупио и мерљиве показатеље и богатије, контекстуално осетљиве увиде.

### **Процес спровођења**

Свака партнерска организација била је одговорна за:

- Превођење и културна адаптација упитника по потреби, обезбеђујући семантичку еквиваленцију уз очување основне садржине и значења.
- Спровођење анкете онлајн или лично, у зависности од локалних логистичких могућности и преференција учесника.

- Подстицање добровољног и анонимног учешћа како би се гарантовали искрени и непристрасни одговори.

Сви учесници су добили објашњење о циљевима студије, процедурама и мерама поверљивости пре попуњавања упитника.

### **Управљање и анализа података**

Прикупљени подаци су обрађени комбинацијом:

- Дескриптивна статистика (проценти, просечне вредности, расподеле) за представљање укупног профила одговора по земљама.
- Компаративна анализа преко појединачних земаља ради истицања трендова, снажних страна, празнина и разлика у пет националних контекста.
- Квалитативна тематска анализа отворених одговора, идентификујући понављајуће теме, перцепције и предлоге које су изнели наставници.

Посебан нагласак је стављен на обезбеђивање културне релевантности и упоредивости, омогућавајући да резултати одражавају и заједничке карактеристике и специфичности појединих земаља без наметања универзалног оквира.

### 3. ПРЕГЛЕД УЧЕСНИКА

Теренско истраживање спроведено је на широком и хетерогеном узорку наставника из основних и нижих средњих школа у свих пет земаља учесница: Италија, Гваделупа (Француска), Србија, Немачка и Кипар. Приликом регрутације учесника посвећена је посебна пажња обезбеђивању репрезентативног и уравнотеженог узорка, како у погледу демографских карактеристика, тако и професионалних профила.

#### **Полна равнотежа и разноликост**

Уложени су напори да се одржи уравнотежено родно представљање међу испитаницима. Иако су се јавиле мале варијације у зависности од националних контекста - огледајући природну родну расподелу међу наставним особљем у свакој земљи - у целини је узорак одражавао праведну пропорцију наставница и наставника. Овај аспект је био кључан, имајући у виду да род може утицати на перцепције, ставове и понашања према праксама здравља и одрживости.

#### **Професионална позадина и предмети које предају**

Учесници су представљали разноврстан спектар наставних дисциплина, укључујући, али не ограничавајући се на:

- Наука и биологија (критично за директну интеграцију едукације о исхрани)
- Физичко васпитање (повезујући исхрану, хидратацију и активан начин живота)
- Грађанско васпитање (гд се разматрају концепти одрживости и еколошке одговорности)
- Настава у основној школи (где је холистичко образовање о здрављу уграђено у различите предмете)

Ова разноликост је обогатила студију, омогућавајући истраживање како различити наставни области и стручне специјализације утичу на знање наставника о исхрани и свест о одрживости.

### Географска дистрибуција

Учесници су потицали из урбаних, пери-урбаних и руралних подручја у свакој од земаља учесница, чиме је обезбеђено да узорак обухвати различите еколошке, економске и културне стварности које могу утицати и на личне навике и на наставне праксе везане за храну и здравље.

На пример:

- У Италији су учествовали наставници и са копна и са острва (нпр. Сардинија).
- У Гваделупу учесници су донели перспективе укорене у тропском острвском контексту са јаком креолском традицијом у исхрани.
- Српски учесници су представљали мешавину метрополитанских подручја као што је Београд и мањих провинцијских градова.
- Немачки учесници били су углавном концентрисани у региону Берлин-Бранденбург, пружајући увиде из високо урбанизованог образовног окружења.
- Кипарски наставници су пружили медитеранску острвску перспективу, са посебним нагласком на традиционалну културу исхране.

## 4. ПРЕТПОРЕЂЕНА АНАЛИЗА РЕЗУЛТАТА АНКЕТЕ

### 4.1 Знање наставника о медитеранској пирамиди исхране и уравнотеженој исхрани

#### Разумевање пирамиде медитеранске исхране

Пирамида медитеранске исхране представља не само нутриционистички модел, већ и културно наслеђе одрживе и здраве исхране. Анализа спроведена у пет земаља открила је значајне разлике у упознатости и разумевању овог модела међу наставницима: Италија и Кипар пријавили су највиши ниво свести, при чему је већина наставника показала добро познавање категорија намирница, препоручене учесталости конзумације и компоненти начина живота (нпр. дневне физичке активности, друштвених оброка) уграђених у медитерански модел. Ово одражава чињеницу да је медитеранска исхрана у тим земљама део и културног идентитета и политика јавног здравља.

У Немачкој, иако је свест о принципима здраве исхране била висока, конкретно познавање структуре пирамиде медитеранске исхране било је ограничено. Наставници су често знали за здраве групе намирница (као што су воће и поврће), али нису разумели холистичке аспекте исхране, као што су давање предности намирницама биљног порекла и смањење конзумације црвеног меса и прерађених производа.

У Србији је показана делимична свест. Иако су наставници препознали вредност воћа, поврћа и махунарки, било је мање нагласка на разликовању врста масти или на елементима начина живота као што је заједничко јело.

У Гваделупу је знање о медитеранској исхрани било минимално, што је разумљиво с обзиром на јединствену креолску културну и кулинарску позадину острва. Модели исхране наставника били су засновани више на локалној традиционалној храни и тропским производима.

#### Свест о уравнотеженој исхрани

Када су их питали о принципима уравнотежене исхране:

Наставници из Италије и Кипра показали су најсвеобухватније разумевање, често наводећи исправне пропорције угљених хидрата, протеина и масти.

Немачки наставници су показали добро теоријско разумевање, али су признали потешкоће у превођењу ових принципа у свакодневне оброке због ограничења у начину живота.

Српски и гвадалупски учесници показали су свест на основном нивоу, али су често погрешно тумачили улогу одређених група намирница (нпр. претерано наглашавање протеина, потцењивање улоге здравих масти).

### **Практична примена у свакодневном животу**

Упркос варијацијама у теоријском знању, практична примена принципа уравнотежене исхране била је нијансирана:

У Италији и Кипру многи наставници су изјавили да усклађују своје личне прехранбене навике са медитеранским моделом, често укључујући воће, поврће, махунарке, маслиново уље и интегралне житарице у своју исхрану.

У Немачкој су временски притисак и практичност често доводили до већег ослањања на прерађену или брзу храну, упркос свесности о здравијим опцијама.

У Србији и Гваделупу економски фактори и доступност одређене хране утицали су на свакодневне изборе хране, понекад ограничавајући примену оптималних смерница о исхрани.

## **4.2 Макронутријенти и величине порција**

Разумевање улоге макронутријената - угљених хидрата, протеина и масти - од суштинског је значаја за промоцију уравнотежене исхране и спречавање хроничних болести повезаних са исхраном. Штавише, свест о одговарајућим величинама порција кључни је фактор који утиче на унос калорија и укупне здравствене исходе. Истраживање GARDENS открило је значајне варијације међу земљама у знању наставника и практичној примени ових концепата.

### **Знање о макронутријентима**

Италија и Кипар су показали снажан учинак у идентификовању извора хране богатих специфичним макронутријентима. Већина наставника је исправно класификовала основне намирнице као што су паста и хлеб као изворе угљених хидрата, маслиново уље и орашасте плодове као изворе масти, а махунарке и рибу као

изворе протеина. Ово одражава и културну упознатост са овим намирницама и успешну интеграцију нутриционистичких смерница у образовне кампање и програме јавног здравља.

У Немачкој, иако је општа свест била добра, и даље је постојала конфузија у вези са класификацијом сложених у односу на једноставне угљене хидрате. Наставници су понекад потцењивали нутритивне разлике између прерађених и интегралних производа.

У Србији је знање било делимично. Наставници су често повезивали месо као примарни извор протеина, али су показали мање познавања о биљним протеинима као што су пасуљ и сочиво - кључни аспект одрживе исхране.

Гваделуп је имао највеће изазове. Наставници су често имали потешкоћа да исправно повежу уобичајену храну са доминантном категоријом макронутријената, што указује на потребу за основним образовањем о исхрани, могуће прилагођеним локалним прехранбеним производима и традицијама.

### **Свесност о величини порција**

Свесност о величини порција била је генерално нижа у свим земљама у поређењу са знањем о групама намирница:

У Италији и Кипру умерен број наставника је могао да опише стандардне величине порција за воће, поврће и житарице, али су се јавиле потешкоће у процењивању порција масти и уља.

Немачки наставници су показали теоријско разумевање, али су истакли практичне потешкоће у спровођењу контроле порција, посебно у контексту урбаног начина живота и ослањања на претходно упаковану храну.

Србија и Гваделуп су показале ограничено познавање препорука за контролу порција. Овај јаз указује на приоритетно подручје за интервенције, посебно имајући у виду растућу забринутост због гојазности и вишка килограма у обе регије.

Наставници у свим земљама сложили су се да би визуелна помагала (нпр. практични водичи за величину порција хране, модели тањира) помогла у јачању тачне процене величине порција међу ученицима и породицама.

### 4.3 Природне насупротив прерађеним намирницама

Разликовање природних намирница - оних минимално прерађених и блиских свом изворном стању - и прерађених намирница, које често садрже више додатих шећера, соли и нездравих масти, од суштинског је значаја за промоцију здраве исхране и спречавање хроничних болести. Анкета пројекта GARDENS испитала је разумевање наставника и њихове личне праксе у вези са овом кључном разликом, откривши значајне разлике међу земљама.

#### **Знање о целим и прерађеним намирницама**

Италија и Кипар показали су највиши ниво свести о концепту целехране.

Италијански и кипарски наставници могли су лако да препознају примере природних намирница (нпр. свеже воће, поврће, интегралне житарице, махунарке) и прерађене намирнице (нпр. упаковане грицкалице, заслађена пића, готови оброци).

Ово је вероватно под утицајем јаких кулинарских традиција које наглашавају свеже, минимално прерађене састојке и кампања јавног здравља које промовишу принципе медитеранске исхране.

У Немачкој су наставници показали умерено разумевање. Иако су често повезивали свежу храну са здравственим предностима, постојала је одређена неизвесност у погледу класификације одређених производа, као што су комерцијално упаковане "здраве грицкалице" или прерађена меса, што одражава сложеност маркетинга хране у високо развијеним економијама.

Србија је показала мешовите резултате. Иако су наставници препознали високо прерађене намирнице као што су бомбоне и газирана пића, било је мање јасноће у погледу суптилније прерађене хране, као што су бели хлеб или конзервисано поврће.

Гваделуп је имао највише потешкоћа. Наставници су показали ограничену разлику између природне и прерађене хране, често због велике заступљености увозене, упаковане хране у локалној исхрани и мање изложености структурисаним кампањама за едукацију о исхрани.

## **Личне прехранбене склоности и навике**

У Италији и на Кипру, велики број наставника навео је да своје личне прехранбене навике усклађује са медитеранским моделом исхране, при чему често у своју исхрану укључују воће, поврће, махунарке, маслиново уље и интегралне житарице.

У Немачкој, временски притисак и потреба за практичношћу често су доводили до већег ослањања на прерађену храну или брзе оброке, упркос свести о здравијим алтернативама.

У Србији и Гваделупу, економски фактори и доступност одређених намирница утицали су на свакодневне изборе у исхрани, понекад ограничавајући примену оптималних прехранбених смерница.

Штавише, у свим земљама постојала је заједничка забринутост због све веће изложености ученика ултрапрерађеној храни путем школских аутомата, оглашавања и друштвених мрежа, што истиче потребу за системским, на нивоу целе школе, политикама које промовишу здравије окружење за исхрану.

## **4.4 Хидратација и извори енергије**

Адекватна хидратација и јасно разумевање примарних извора енергије организма су основне компоненте здравог начина живота и ефикасног образовања о исхрани.

У анкети пројекта GARDENS ови аспекти су оцењивани како би се утврдило теоријско знање и практичне навике наставника у свих пет земаља.

### **Разумевање важности хидратације**

У свим земљама учесницама наставници су доследно препознавали критичну улогу воде у одржавању здравља.

У Италији и Кипру готово сви испитаници су нагласили да је хидратација неопходна за физиолошке функције, когнитивне перформансе и физичко благостање.

Немачка је показала слично висок ниво свести, подржан националним здравственим кампањама које заговарају воду као пиће по избору.

У Србији и Гваделупу, иако је постојала општа свест, навика хидратације је понекад била потцењена, нарочито у контексту дугих радних сати и ограничене промоције хидратације у школама.

Ова снажна теоријска основа пружа позитивну основу за даље јачање навика хидратације код ученика кроз школске политике и свакодневно моделирање.

### **Дневни унос воде међу наставницима**

Иако је значај адекватног уноса воде у великој мери препознат, у пракси су уочене разлике у навикама хидратације.

У Италији, Немачкој и Кипру значајан део наставника изјавио је да конзумира препоручених 1,5 до 2 литра воде дневно.

У Србији и Гваделупу уочене су ниже дневне стопе уноса, при чему је многи наставници конзумирали мање од 1 литра дневно.

Фактори који су допринели укључују доступност заслађених пића, недовољну инфраструктуру за обезбеђивање воде у школама и културне преференције у погледу пића.

Наставници из свих земаља су истакли да би подсетници и бољи приступ чистој води за пиће у школи олакшали бољу хидратацију и особља и ученика.

### **Познавање главних извора енергије**

Разумевање примарних извора енергије у телу - претежно угљених хидрата - кључно је за промоцију уравнотежених образаца исхране:

Наставници у Италији и Кипру показали су јако добро разумевање, тачно идентификујући сложене угљене хидрате (као што су интегралне житарице, махунарке, воће и поврће) као неопходне дневне изворе енергије.

Немачки наставници су такође показали добро познавање, али су понекад потцењивали разлику између "добрих" и "лоших" угљених хидрата, што одражава шире изазове у јавном нутриционистичком дискурсу.

Наставници из Србије и Гваделупа показали су значајну конфузију, при чему су неки учесници погрешно наводили витамине или протеине као главни дневни извор енергије.

Ова погрешна перцепција има озбиљне образовне импликације, потенцијално доводећи до заблуда о енергетској равнотежи и правилној организацији obroka у школском контексту.

#### **4.5 Физичка активност и навике у начину живота**

Веза између физичке активности, седећих навика и укупних животних навика је кључна за промоцију дугорочног здравља и добробити.

У анкети пројекта GARDENS посебна пажња посвећена је процењивању свести наставника о значају кретања и њиховом личном ангажовању у пракси здравог начина живота.

##### **Свесност о важности физичке активности**

У свих пет земаља наставници су доследно препознали критичну улогу физичке активности у одржавању и физичког и менталног здравља:

У Италији, Немачкој и Кипру наставници су показали висок ниво теоријске свести, често повезујући вежбање са кардиоваскуларним здрављем, смањењем стреса и побољшаном когнитивном функцијом.

Наставници из Србије и Гваделупа такође су признали вредност редовне физичке активности, иако са нешто мањим нагласком на њену улогу у менталном здрављу.

Овај широко распрострањен ниво свести представља чврсту основу за промоцију школских иницијатива које интегришу кретање у дневне рутине и ученика и наставника.

##### **Здраве физичке активности које наставници практикују**

Када су их питали о њиховом личном ангажовању у физичкој активности:

Италијански, немачки и кипарски наставници известили су о редовној навици вежбања, укључујући активности као што су ходање, пливање, јога и организовани спортови.

Градска инфраструктура, кулцилно цењење активности на отвореном и политике усклађивања посла и приватног живота вероватно су допринели овим позитивним понашањима.

У Србији се физичка активност практиковала мање доследно. Често су помињане препреке као што су дуге радне сате, ограничен приступ рекреативним објектима и економска ограничења.

У Гваделупу, иако су неки наставници практиковали пешачење и спортове на отвореном, изазови у окружењу и инфраструктури (нпр. врућа клима, недостатак безбедних стаза за пешачење) ограничавали су редовност вежбања.

Наставници који су били физички активнији такође су имали тенденцију да својим ученицима буду узор у здравијим понашањима, јачајући концепт наставника као узора у здрављу.

### **Идентификоване нездраве навике**

Упркос општој свесности, уочено је неколико нездравих навика у начину живота:

Седећи начин живота (дуги периоди седења током рада или слободног времена) био је чест проблем, посебно међу наставницима у Србији и Гваделупу.

Неки наставници у свим земљама известили су о тешкоћама у вези са стресом на послу, неправилним навикама спавања и прекомерном ослањању на брзу храну, што може негативно да делује у комбинацији са физичком неактивношћу и повећа ризик по здравље. Учесници су предложили да програми добробити у школама - укључујући активне паузе, часове фитнеса за особље и састанке у ходу - могло би подржати здравије понашање међу едукаторима.

## **4.6 Одрживост и писменост у читању етикета на храни**

Укључивање принципа одрживости у избор исхране и подстицање писмености о ознакама на храни кључни су елементи савременог образовања о исхрани.

Ове компетенције омогућавају појединцима да доносе информисане изборе хране који нису само здравији, већ и еколошки одговорни.

Истраживање GARDENS испитало је ниво знања и понашања наставника у вези са ова два кључна подручја, откривши значајне разлике међу земљама.

## Разумевање одрживих исхрана

Немачка и Кипар показали су се као најнапреднији у погледу знања о одрживости. Немачки наставници, често под утицајем снажних националних покрета за органску пољопривреду и екологију, показали су јасно разумевање веза између избора хране, угљеничног отиска, биодиверзитета и здравља.

Слично томе, кипарски наставници показали су свест која расте, посебно у вези са урођено одрживим карактеристикама медитеранске исхране (нпр. висока потрошња локалне, биљне хране).

Италија је показала добро, али нешто мање структурирано разумевање. Иако су многи италијански наставници интуитивно повезивали локалну, сезонску исхрану са одрживошћу, мање их је могло да артикулише шире концепте као што су процене животног циклуса или утицаји глобалног прехранбеног система.

Србија и Гваделуп су показали ограничено разумевање одрживе исхране. У овим регионима непосредне здравствене користи од избора хране биле су познатије од њихових еколошких последица. Структурни фактори, као што су мањи приступ органским производима и мањи нагласак на одрживост у националним наставним плановима, вероватно су допринели овим јазима.

Наставници у свим земљама сложили су се да би одрживост требало систематичније интегрисати у школске програме, повезујући личне здравствене потребе са здрављем планете.

## Навике у читању етикета на намирницама

Читање и тумачење етикета на храни - посебно нутриционистичких таблица и сертификата о одрживости - кључно је за оснаживање потрошача да доносе свесне одлуке.

- Наставници у Немачкој и Италији извештавају о високим стопама читања етикета, често проверавајући нутритивни садржај, листе састојака и сертификате о одрживости (нпр. органске и фер-трејд ознаке) пре куповине.
- Кипар је показао умерени ниво ангажовања са етикетама. Иако је много наставника проверавало основне нутритивне информације (нпр. садржај шећера и масти), мање их је доследно тражило показатеље одрживости.
- У Србији и Гваделупу писменост у читању етикета за храну била је нижа. Наставници су извештавали о потешкоћама у разумевању сложених етикета и напоменули да је јаснеа, стандардизована пракса означавања ређа на њиховом тржишту, што је отежавало доношење одлука.

Штавише, у свим земљама наставници су навели да би обука о читању етикета била важна, како за њихов лични живот, тако и за боље образовање ученика да се сналазе на сложеном тржишту хране.

Резултати компаративне анализе GARDENS поново потврђују једну основну истину: образовање је семе трансформације.

У учионицама широм Европе и шире, наставници имају јединствену прилику - и дубоку одговорност - да негују генерацију способну да доноси информисане, свесне одлуке за своје здравље и за планету.

Анализе показују да, иако свест о исхрани и одрживости расте, знање мора да се продуби, навике морају да се ојачају, а систематска подршка мора да се прошири. Премошћавање јаза између знања и деловања - између свести и акције - захтева више од појединачних иницијатива; оно налаже интегрисани, системски приступ.

Кроз стратешка улагања у обуку наставника, иновације у наставним програмима, ангажовање заједнице и развој инфраструктуре, школе могу постати живахни центри промоције здравља и лидерства у одрживости.

У овој визији наставници нису само преносиоци знања, већ активни творци промена, који инспиришу ученике, породице и заједнице да негују начине живота засноване на благостању, одговорности и отпорности.

Пројекат GARDENS показује да трансформација није само могућа - већ је већ у току. Градећи на утврђеним снажним странама, отклањајући уочене празнине и подстичући сарадњу преко граница, можемо осигурати да семе које данас сејемо израсте у будућност у којој су еколошки здрави ставови о исхрани правило, а не изузетак.

Заједно, кроз образовање, деловање и наду, крећемо ка здравијој и одрживијој будућности за све.

## 4.7 Свесност ученика о исхрани и уравнотеженом једењу

Дубоко разумевање онога што чини здраву исхрану међу ученицима представља темељ за промоцију дугорочног здравља и добробити. Истраживање GARDENS испитало је теоријско знање ученика и практичну примену принципа исхране у пет земаља учесница.

### Разумевање концепата здраве исхране

У Италији је око 70,6% ученика показало свест о важности свакодневне потрошње воћа и поврћа. Међутим, само 32,7% је могло тачно описати карактеристике уравнотежене исхране, што открива јаз између општег знања и свеобухватног разумевања нутриционизма.

У Немачкој су ученици показали солидно основно знање, посебно у погледу важности биљне исхране и хидратације. Ипак, неке заблуде су опстале, нарочито у вези са улогом угљених хидрата у односу на витамине у обезбеђивању енергије.

На Кипру су ученици показали културну усклађеност са вредностима медитеранске исхране, али су показали недоследности у превођењу тога у свакодневну праксу исхране, често због утицаја модерне прерађене хране.

У Србији су ученици имали делимично знање, често ограничено на основне слогане ("једите више поврћа") без јасног разумевања расподеле намирница по групама или уравнотеженог планирања оброка.

У Гваделупу ученици су показали добру навику конзумирања тропског воћа, али им је недостајало шире разумевање уравнотежене структуре исхране, углавном под утицајем западњачких образаца исхране.

### Практичне навике у исхрани

Иако је 34,4% италијанских студената самопријавило да "једе здраво", подаци о потрошњи хране указивали су на висок удео прерађених грицкалица, што указује на неусклађеност између перципираног и стварног понашања.

Немачки и кипарски ученоци су током школских дана имали добар унос воћа и поврћа, али су често прескакали доручак, посебно међу адолесцентима, чиме се нарушавао укупни баланс исхране.

Српски и гваделупски студенти показали су већу потрошњу заслађених пића и прерађених грицкалица, при чему је доручак био најчешће прескокван оброк.

#### **4.8 Знање ученика о макронутријентима и групама намирница**

Разумевање улога макронутријената је од суштинског значаја за формирање здравих навика исхране код адолесцената. Истраживање GARDENS испитало је способност ученика да препознају нутритивни садржај свакодневних намирница у пет земаља.

У Италији је само 27,5% ученика исправно повезало намирнице са њиховим доминантним макронутријентом, што открива значајне празнине у применљивој прехранбеној писмености. Немачки ученици су се показали нешто боље, прецизније разликујући масти од протеина, али су и даље били збуњени у вези са сложеним и једноставним угљеним хидратима. Кипарски ученици су показали добро познавање локалних основних намирница као што су махунарке и маслиново уље, али многи нису били свесни скривених шећера и масти у прерађеним грицкалицама.

Ученици у Србији и Гваделупу показали су најнижи ниво тачности, при чему су многи погрешно идентификовали протеине као главни извор енергије и нису могли да разликују корисне масти од нездравих прерађених опција. Ови резултати указују на хитну потребу за структурисаним образовањем о основној науци о исхрани, уз подршку активностима класификације хране и визуелним алатима за учење.

## 4.9 Навике уноса течности код ученика

Хидратација је од суштинског значаја за метаболичку функцију и когнитивне перформансе, посебно код адолесцената у расту. Иако је већина ученика разумела важност пијења воде, праксе су се знатно разликовале.

У Италији је 92% ученика признало важност воде, али скоро један од четворице изјавио је да пије мање од литра дневно. У Немачкој су ученици пријавили боље навике у хидратацији, делимично због школских политика које промовишу воду уместо заслађених пића. Кипар је показао мешовиту слику: висок унос воде лети, али редовно конзумирање газираних пића током целе године.

Србија и Гваделуп показали су најлошије навике хидратације. Ученици у овим земљама често су пили заслађена или ароматизована пића уместо воде, под утицајем културних норми и маркетинга. Промоција доступности воде у школама и увођење свести о хидратацији у програме здравственог васпитања представљају кључне следеће кораке.

## 4.10 Свесност ученика о одрживости и еколошки здрави ставови

Разумевање утицаја прехранбених избора на животну средину је кључна вештина за одговорно грађанство. Истраживање GARDENS проценило је да ли су ученици повезивали своје прехранбене навике са ширим принципима одрживости.

Немачка се показала као најсвеснија у погледу одрживости, са студентима који су помињали концепте као што су километри хране, сезонски производи и климатски пријатељске исхране. На Кипру и у Италији свест је била присутна, али често везана за традиционалну медитеранску културу исхране, а не за глобалне оквире заштите животне средине.

У Србији и Гваделупу свест о одрживости била је минимална, при чему многи ученици нису упознати са тим појмом или нису могли да га повежу са избором хране. Ово истиче критичну празнину у образовању и позива за мултидисциплинарни наставни приступ који укључују одрживост и у природним наукама и у грађанском образовању.

#### 4.11 Читање етикета на намирницама и праксе одрживе потрошње

Способност читања и тумачења етикета на храни је основна потрошачка вештина која помаже адолесцентима да доносе информисане исхранбене одлуке. Пројекат GARDENS је испитао колико често и колико ефикасно ученици у различитим земљама користе етикете на храни.

У Немачкој и Италији многи ученици су изјавили да читају етикете на намирницама, посебно обраћајући пажњу на садржај шећера и састав масти. Немачки ученици су такође препознавали органске и сертификате о одрживости. Кипарски ученици су показали одређену упознатост са нутритивним ознакама, али ограничену ангажованост са еколошким логотипама.

Насупрот томе, ученици у Србији и Гваделупу ретко читају етикете на храни или разумеју њихово значење. Многи су изразили збуњеност или су признали да у потпуности прескачу овај корак приликом куповине упаковане хране. Ови налази наглашавају потребу за радионицама о читању етикета у школама, по могућству интегрисаним у предмете природних наука и здравственог васпитања кроз практичне вежбе.

## 5. РЕЗИМЕ

Компаративна анализа GARDENS открива вишедимензионалну слику писмености у области исхране и одрживости међу наставницима и ученицима у пет различитих окружења: Италија, Гваделуп, Србија, Немачка и Кипар.

### Идентификоване снажне стране

- Наставници и ученици у свим земљама препознали су важност воћа и поврћа у здравој исхрани.
- Свест о хидратацији била је висока и код наставника и код ученика, посебно у Италији, Немачкој и Кипру.
- Физичка активност је вреднована у свим земљама, посебно међу наставницима у Немачкој и на Кипру.
- Наставници у Немачкој и на Кипру, као и ученици у Немачкој, показали су напредно разумевање одрживости и еколошки здравих прехранбених навика.
- Наставници и ученици у Италији и Кипру показали су познавање принципа медитеранске исхране и кулбену склоност ка целим намирницама.
- Наставници су често служили као позитивни узор, а њихове навике су утицале на културу исхране у целој школи.

### Кључна подручја за унапређење

- Ученици су показали значајне празнине у знању о макронутријентима, са широко распрострањеном конфузијом о улози угљених хидрата, масти и протеина, посебно у Србији и Гваделупи.
- Навике хидратације нису биле доследно практиковане, упркос свесности - посебно међу ученицима у Гваделупу и Србији.
- Писменост у читању етикета на храни била је ограничена међу ученицима у свим земљама осим Немачке и Италије.
- Наставници и ученици у Србији и Гваделупи показали су најнижи ниво свести о одрживим исхранама и утицају исхране на животну средину.
- Ученици су често преувеличавали своје здраве навике, са прерађеном храном потрошња прерађене хране и унос заслађених пића остају високи

### Преглед најважнијих запажања

Поређење показује да иако постоји свест и међу ученицима и међу наставницима, применљиво знање и доследност понашања и даље представљају изазов. Наставници су у јединственој позицији да подрже побољшане резултате ученика, али им за то требају алати, обука и институционална подршка.

Даље усклађивање напора у обуци наставника и ученика и интеграција писмености о исхрани у школске програме биће од суштинског значаја за изградњу заиста одрживе културе исхране у образовним системима.

Поређењем анкете пројекта GARDENS спроведене у Италији, Гваделупу, Србији, Немачкој и Кипру откривен је богат и сложен спектар снага, слабости и образовних потреба у вези са знањем наставника о исхрани, свешћу о одрживости и понашањима у вези са животни стилем.

Појавило се неколико кључних образаца који су били доследни у свим земљама учесницама, пружајући чврсту основу и за циљане интервенције и за шире образовне реформе.

### Идентификоване снажне стране

- Висока свест о значају воћа и поврћа

У свим земљама наставници су препознали централну улогу воћа и поврћа у здравој исхрани. Италија и Кипар су, посебно, показали дубоку културну везу са свежом, биљном храном, што одражава наслеђе медитеранске исхране.

- Широко распрострањено разумевање потреба за хидратацијом

Наставници су једногласно признали критичну важност одржавања адекватне хидратације. Италија, Немачка и Кипар показали су јаке личне навике у хидратацији, иако су Србија и Гваделуп заостајали у дневном уносу воде.

- Опште признање користи физичке активности

Свесност о здравственим предностима физичке активности била је висока међу наставницима у

све земље. Немачка, Италија и Кипар су пријавили већу усклађеност између знања и личног понашања, док су Србија и Гваделуп навели инфраструктурне и животне препреке.

- Растућа свест о концептима одрживе исхране  
Немачка и Кипар су показали значајан напредак у повезивању избора хране са утицајем на животну средину, што указује да писменост о одрживости постаје саставни део едукације о исхрани у овим земљама.
- Посвећеност здравим школским окружењима  
Многи наставници су изразили снажну подршку увођењу здравијих избора хране и принципа одрживости у своје школске заједнице, препознајући своју двоструку улогу као едукатора и узора.

### Кључне области за унапређење

- Непотпуно разумевање макронутријената и извора енергије  
Упркос општој свести о исхрани, у свим земљама - посебно у Србији и Гваделупу - и даље је постојала конфузија у вези са функцијама угљених хидрата, протеина и масти, као и са примарним изворима дневне енергије.
- Пропусте у практичном сазнању о величини порција  
Наставници у свим земљама показали су само умерено разумевање препоручених величина порција, посебно за масти, уља и храну богату енергијом.
- Заблуде у вези са целовитом и прерађеном храном  
Док су Италија и Кипар били изузетни, Немачка, Србија и Гваделупе показале су различите степене неизвесности при разликовању минимално прерађене и ултра прерађене хране.
- Ограничена писменост у читању етикета за храну у неким регионима  
Немачка и Италија су предњачиле у редовном читању и тумачењу етикета, али је у Ципри, Србији и Гваделупу забележено мање ангажовања. Способност дешифровања сложених ознака на намирницама остаје образовни приоритет.
- Делимична интеграција одрживости у прехранбене праксе  
Иако теоријска свест о одрживости расте, посебно у Немачкој и на Кипру, практична примена у свакодневном понашању у исхрани остаје непотпуна у свим земљама.
- Физичка неактивност и седење  
Седентарно понашање, погоршано савременим радним захтевима и



Co-funded by  
the European Union

инфраструктурним изазовима, препознато је као све већа брига, посебно у Србији и Гваделупи.

### **Попречна запажања**

У целини, анализе указују на позитивну општу свест о концептима здравља и одрживости међу наставницима. Међутим, и даље постоји критична потреба за превазилажењем јаза између знања и праксе, како би се обезбедило да наставници не само да разумеју принципе здравог и одрживог живота, већ и да их доследно спроводе у свом свакодневном животу и наставним праксама. Штавише, разлике међу земљама истичу важност културно осетљивих интервенција, прилагођених специфичним локалним потребама, инфраструктури и кулинарским традицијама.

## 6. ПРЕПОРУКЕ ЗА ДЕЛОВАЊЕ

Грађење културе исхране и одрживости у школама захтева системске, вишеслојне интервенције које обухватају и наставнике и ученике, и активно укључују породице и ширу заједницу.

### 1. Ојачати обуку наставника и ученика из практичне исхране и одрживости

- Обезбедити двостепене програме обуке који истовремено едукују наставнике и оснажују ученике.
- Укључити јасне модуле о макронутријентима, хидратацији, ознакама на намирницама и еколошки прихватљивој потрошњи.
- Укључити интерактивне и узрасту прикладне материјале за ученике, користећи гејмификоване апликације, часове у школском врту и учење засновано на пројектима.

### 2. Подстицати дневно узимање течности и физичку активност

- Поставите фонтане са водом и обезбедите да сви ученици имају приступ чистој пијаћој води током целог школског дана.
- Промовишите активности праћења хидратације за ученике, које воде наставници.
- Интегришите кретање у дневни распоред школе: паузе за истезање у учионици, игра на отвореном, "активни часови".
- Организујте спортске или велнес догађаје за студенте, особље и породице.

### 3. Интегришите писменост о храни и одрживости у цео наставни план и програм

- Развити међупредметне јединице које се баве прехранбеним системима у природним наукама, грађанском образовању, географији и здравственом образовању.
- Укључите вежбе читања етикета и тумачење исхране у активностима из математике и језика.
- Користите стратегије вршњачког образовања у којима старији ученици воде млађе у модулима о писмености о храни.

#### 4. Подстицати сарадњу школе и породице

- Подстицати школе и породице да заједно формулишу договоре и циљеве који промовишу здраву исхрану.
- Организовати редовне радионице за родитеље о здравим ужинама, локалним прехранбеним системима и правилном тумачењу декларација на прехранбеним производима.
- Развијте "породичне недеље изазова" на теме као што су потрошња воде, грицкалице без отпада или кување са махунаркама.
- Успоставите партнерства између кућног и школског врта како би ученици пренели навике одрживости код куће.

#### 5. Промовишите стварни ангажман кроз иницијативе школе и заједнице

- Проширите програме школских башти и повежите их са локалним пијацама пољопривредника, пројектима биодиверзитета и здравственим центрима.
- Сарађујте са општинским службама и невладиним организацијама на спровођењу ширих кампања за подизање јавне свести заснованих на школским активностима.
- Препознајте ученике и школе као локалне лидере у одрживости исхране, увећавајући утицај изван учионице.

Ове акције ће помоћи у изградњи отпорних и прехранбено писмених школских екосистема у којима се знање претвара у трајне навике које подржавају наставници, потврђују породице и одржава заједница.

На основу налаза из анализе упоредног истраживања, предлажу се следеће стратешке препоруке за јачање улоге наставника као катализатора за здравија и одрживија школска окружења широм Европе и шире.

#### **Ојачати програме обуке наставника из практичне исхране и одрживости**

Да би наставници били у потпуности оспособљени за пружање висококвалитетног образовања о исхрани и одрживости, неопходно је ојачати почетне и континуиране програме обуке наставника.

Обука треба да пређе теоријско знање, са нагласком на практичне, применљиве вештине, укључујући:

- Препознавање и предавање о макронутријентима, енергетској равнотежи и потребама за хидратацијом.
- Разумевање одрживих система исхране, означавања хране и утицаја прехранбених избора на животну средину.
- Коришћење интерактивних, искуствених метода учења као што су демонстрације кувања у учионици, активности у школском врту и изазови еколошке исхране.

Улагање у сертификоване модуле из нутриционизма и одрживости - интегрисане у курсеве стручног усавршавања - омогућило би наставницима да буду узор и уграде ове теме у цео наставни план и програм.

#### **Подстицати дневно уношење течности и физичку активност**

Иако је теоријско знање о хидратацији и физичкој активности било широко распрострањено, практично придржавање је значајно варијало.

Школе би требало да спроведу структуриране иницијативе за подстицање здравијих свакодневних рутина, укључујући:

- Постављање чесми и обезбеђивање флаша за воду за вишекратну употребу за ученике и особље.
- Увођење пауза за хидратацију у дневне распореде.
- Успостављање програма "активне школе" који интегришу кретање у наставни процес (нпр. сесије "ход и разговор", активни одмор, паузе за плес или јогу).
- Промовисање програма добробити особља који дају предност редовној физичкој активности и менталном здрављу.

Такве мере не само побољшавају лично здравље наставника и ученика, већ и стварају живахне школске културе које промовишу здравље.

#### **Интегрисати прехранбену писменост у наставне планове и програме школа**

Писменост о храни — која обухвата исхрану, одрживост, системе исхране и образовање потрошача — треба систематски уградити у више школских предмета, укључујући:

- Наука (наука о исхрани, екосистеми, утицај производње хране на животну средину).
- Образовање за активно и одговорно грађанство (права на храну, безбедност хране, социјална правда у пољопривреди).
- Географија (глобални прехранбени системи, локална у односу на глобалну трговину храном, утицаји климе).
- Економија (одржива потрошња, етичка производња хране).

Међудисциплинарни пројекти, тематске недеље и интердисциплинарни тимски приступи у настави могли би помоћи ученицима да развију критичко размишљање о избору хране, повезујући личне акције са глобалним изазовима.

### **Подстицати иницијативе засноване на заједници, као што су школски вртови и пијаце пољопривредника**

Да би се теоријско знање претворило у свакодневну праксу, кључно је укоренити искуства учења у стварним заједничким контекстима:

- Проширити програме школских вртова у којима ученици и наставници узгајају сезонско поврће, уче о здрављу земљишта, биодиверзитету и локалним прехранбеним традицијама.
- Успоставите партнерство са локалним пољопривредницима, задругама и еколошким удружењима ради отварања пијаца пољопривредника на школском дворишту или организовања посета фармама.
- Организујте фестивале хране у заједници који прослављају традиционалну, локалну и одрживу храну, подстичући осећај поноса и власништва над здравим навикама исхране.

Овакви пројекти засновани на заједници подстичу учење кроз искуство, међугенерациску размену знања и јачају везе између школа, породица и локалних прехранбених економија.

## 7. ЗАКЉУЧАК

Поређени извештај GARDENS-а указује на кључну улогу коју школе, а нарочито наставници и ученици, имају у темељној промени културе исхране. Наставници при томе нису само преносиоци знања, већ и важни узори који својим понашањем и ставовима обликују начин на који се исхрана, одрживост и добробит разумеју и примењују у свакодневном живот

Са овим извештајем постаје подједнако јасно да су сами ученици моћни покретачи промена. Када су опремљени знањем о исхрани, практичним алатима и могућностима за ангажовање, они могу утицати на своје породице, инспирисати вршњаке и донети значајне иновације школским заједницама.

Штавише, интеграција породица као активних партнера у образовању о исхрани и одрживости кључна је за јачање позитивних навика ван школе. Када школе, ученици и породице раде заједно, утицај се умножава — простирајући се далеко изван зидова учионице.

За одрживу и здравствено свесну будућност, морамо наставити да градимо образовни екосистем у којем:

- Наставници су обучени и подржани
- Ученици су оснажени знањем и деловањем
- Породице су укључене као савезници
- Заједнице прихватају школе као центре за еколошко благостање

Овај колективни, међугенерациски приступ је права снага пројекта GARDENS, подстичући трајне промене и код људи и на планети.

Резултати упоредне анкете пројекта GARDENS недвосмислено показују: наставници су кључни покретачи промена у промовисању здравијих навика исхране, одрживих избора хране и активних стилова живота међу младим генерацијама.

Њихов утицај сеже далеко изван формалног подучавања — наставници обликују норме,

понашања и културна очекивања кроз своје свакодневне акте, праксе у учионици и интеракције са ученицима и породицама.

У свих пет земаља учесница — Италија, Гваделуп, Србија, Немачка и Кипар — наставници су показали похвалан ниво опште свести о исхрани, хидратацији, физичкој активности и одрживости.

Међутим, откривене су и значајне празнине у детаљном знању, практичној примени и систематској интеграцији у образовне праксе.

Улагање у образовање и изградњу капацитета наставника стога није само додатна активност — то је суштински, стратешки приоритет за постизање дугорочних, системских културних промена ка здравијем и одрживијем начину живота.

Програми професионалног усавшавања, практични алатни пакети, интердисциплинарне реформе наставних планова и партнерства између школе и заједнице морају бити осмишљени тако да подрже наставнике као лидере, узоре и умножитеље позитивних промена.

Ако буду адекватно оснажени, наставници имају потенцијал да:

- Инспиришу ученике да доносе информисане, свесне одлуке о исхрани.
- Нормализују физичку активност и хидратацију као саставне делове свакодневног живота.
- Изграде генерацију која повезује лично здравље са здрављем планете.
- Креирају одржива школска окружења која промовишу здравље, дубоко укорењена у локалним културама и глобалним одговорностима.

У ери у којој климатске промене, хроничне болести и несигурност у исхрани представљају међусобно повезане глобалне изазове, мисија GARDENS одзвања обновљеном хитношћу:

да негује не само знање, већ и вредности, вештине и навике које ће неговати еколошки здраве, одрживе и просперитетне заједнице широм Европе и шире.

## 8. ГРАФИЧКИ ПРИККАЗИ

Да би се допунила и ојачала упоредна анализа представљена у овом извештају, генерисан је низ графичких резимеа.

Ови графикони пружају визуелни преглед кључних налаза, истичући снаге, празнине и упоредне трендове у пет земаља учесница: Италија, Гваделуп, Србија, Немачка и Кипар.

Визуелна презентација података пружа тренутно и интуитивно разумевање:

- Неједнакости у знању о исхрани
- Нивои свести о одрживости
- Навике хидрације
- Практике физичке активности
- Нивои писмености у читању етикета на храни

Кроз ове графиконе читаоци могу брзо да уоче и заједничке обрасце и разлике специфичне за поједине земље, што олакшава идентификацију приоритетних области за интервенцију и потенцијалних најбољих пракси за размену преко граница.

Графикони у наставку илуструју:

- Познавање исхране по земљама

Ниво разумевања макронутријената, извора енергије и величине порција.

- Свесност о одрживости по земљама

Свесност о утицају прехранбених избора на животну средину и познавање принципа одрживе исхране.

- Свесност о значају хидратације и унос воде

Препознавање важности хидратације и стварних навика у конзумацији воде.

- Укљученост у физичку активност

Честоћа личног учешћа наставника у редовним физичким активностима.

- Писменост у читању етикета на намирницама

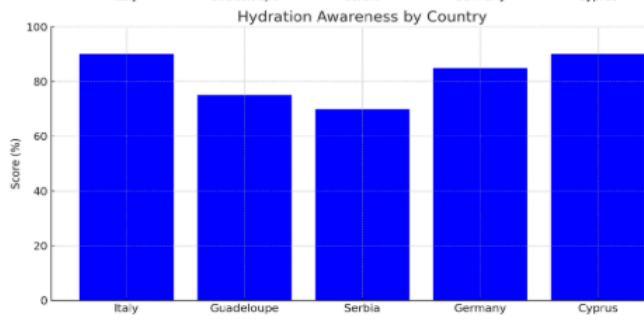
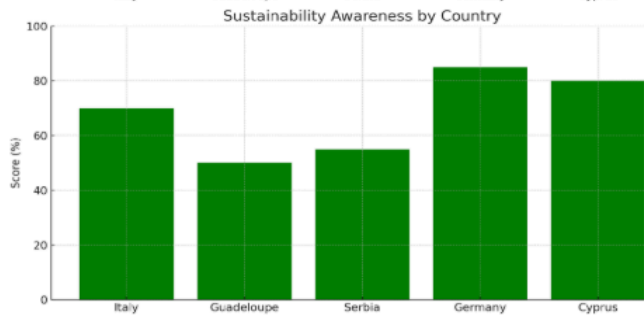
Процент наставника који навикавно читају и разумеју етикете на храни, укључујући nutritионе табеле и сертификате о одрживости.



GARDENS



Co-funded by  
the European Union



## Завршне мисли: ка здравијој и одрживијој будућности

### Упоредна табела о писмености студената у области исхране

Земља	Знање о исхрани (%)	Знање о макронутријентима (%)	Свесност о хидратацији (%)	Свесност о одрживости (%)	Читање етикете (%)
Италија	70,6	27,5	92	51.7	45
Немачка	68	40	90	78	60
Кипар	65	35	85	60	38
Србија	50	22	70	30	20
Гваделуп	48	20	65	25	15

Табела у наставку сажето приказује кључне показатеље из анкете студената из свих земаља учесница. Она истиче проценат студената који показују знање о исхрани, макронутријентима, хидратацији, одрживости и читању ознака на намирницама. Немачка константно остварује добре резултате у свим категоријама, док Србија и Гваделупа показују ниже нивое свести и разумевања, посебно у вези са писменошћу у читању ознака на намирницама и темама везаним за одрживост. Италија и Кипар показују јаку свест о хидратацији и основно знање о исхрани, али и даље захтевају побољшање у применичном разумевању макронутријената.

## Извршни сажетак

### *Извештај о компаративној анализи – Пројекат GARDENS*

Овај извештај представља свеобухватну компаративну анализу знања о исхрани, навика у исхрани, свести о одрживости и понашања у вези са начином живота међу наставницима и ученицима из пет земаља учесница у пројекту Ерасмус+ GARDENS: Италија, Гваделуп (Француска), Србија, Немачка и Кипар.

На основу стандардизованих анкета спроведених у основним и нижим средњим школама, извештај процењује кључне показатеље везане за прехранбену писменост, хидратацију, физичку активност, разумевање макронутријената и праксе одрживе потрошње.

### **Кључни налази:**

- Наставници су показали високу свест о принципима здраве исхране, посебно у Италији, Немачкој и на Кипру. Међутим, практична примена знања (нпр. величине порција, интеграција одрживости) остаје неједнака у различитим контекстима.
- Ученици су показали добро опште разумевање воћа и поврћа, али значајне заблуде у вези са макронутријентима, изворима енергије и прерадом хране.
- Свест о одрживости била је најразвијенија у Немачкој и на Кипру, док је у Гваделупи и Србији и даље ограничена.
- Писменост у читању етикета на храни представља новооткривену празнину и за наставнике и за ученике, нарочито ван Немачке и Италије.
- Навике у хидратацији и физичка активност препознате су као неопходне, али се не спроводе доследно, посебно међу ученицима у Гваделупу и Србији.

## Стратешке препоруке

Извештај предлаже следеће прекосекторске мере:

- Ојачати обуку наставника и ученика о практичној исхрани и одрживости.
- Интегрисати прехранбenu писменост и читање етикета у школске програме свих предмета.
- Промоција партнерства између школе и породице кроз заједничке изазове, радионице и пројекте у врту.
- Подржавање хидратацију и физичку активност кроз структуриране програме и инфраструктуру.
- Подстицање ангажовања засновано на заједници кроз школске баште и локалне мреже за храну.

## Завршна рефлексија

Пројекат GARDENS потврђује критичну улогу школа у неговању еколошко-здравих ставова. Наставници служе као стубови знања, ученици као покретачи промена, а породице као савезници у одрживости. Заједно чине заједницу способну да унапређује образовање о исхрани и климатски отпорне стилове живота широм Европе и шире.



## Co-funded by the European Union

Финансирано средствима Европске уније. Изражени ставови и мишљења припадају искључиво аутору/ауторима и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (EACEA). Ни Европска унија ни EACEA нису одговорни за те ставове и мишљења.