

**Obiteljsko obrazovanje „MeTURA - Povratak korijenima“, terapeutsko obiteljsko vrtlarstvo i terapeutsko obiteljsko kuhanje za samostalan život odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama**



## **SAŽETAK SINTEZNOG IZVJEŠĆA**

**Aktivnost O4, studija o preprekama i potencijalima obiteljskog cjeloživotnog učenja koje koristi terapeutsko obiteljsko kuhanje kao andragošku metodu za učinkovitu priliku za učenje obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama.**

Sastavio UOSIKAŽU (Hrvatska) zajedno sa IC Geoss i Zveza Sožitje (Slovenija),  
Danilo Dolci (Italija) i Thrive (Ujedinjeno kraljevstvo)

## SADRŽAJ

<b>1 UVOD.....</b>	<b>3</b>
<b>2 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA HRVATSKU.....</b>	<b>5</b>
2.1 KUHANJE I PRIPREMA OBROKA KAO ADAPTIVNA VJEŠTINA SVAKODNEVNOG ŽIVOTA ODRASLIH OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA.....	5
2.2 METODE PODUČAVANJA VJEŠTINE KUHANJA I PRIPREME OBROKA ODRASLIH OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA.....	6
2.3 POUČAVANJE ODRASLIH OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U HRVATSKOJ I PRIMJERI DOBRE PRAKSE .....	7
2.4 SAŽETAK UPITNIKA.....	9
2.5 IZVORI.....	10
<b>3 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA SLOVENIJU.....</b>	<b>11</b>
3.1 POUČAVANJE OČOIT-a KULINARSKIM VJEŠTINAMA.....	11
3.2 OBRAZOVANJE ODRASLIH S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U SLOVENIJI.....	12
3.3 PRIMJERI DOBRE PRAKSE .....	13
3.4 SAŽETAK UPITNIKA.....	15
3.5 IZVORI.....	16
<b>4 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA ITALIJU.....</b>	<b>17</b>
4.1 POUČAVANJE OČOIT-a KULINARSKIM VJEŠTINAMA.....	17
4.2 OBRAZOVANJE ODRASLIH S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U ITALIJI.....	18
4.3 DOBRA PRAKSA U ITALIJI.....	19
4.4 SAŽETAK UPITNIKA.....	20
4.5 IZVORI.....	21
<b>5 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA UJEDINJENO KRALJEVSTVO.....</b>	<b>22</b>
5.1 POUČAVANJE OČOIT-a KULINARSKIM VJEŠTINAMA.....	22
5.2 OBRAZOVANJE ODRASLIH S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U UJEDINJENOM KRALJEVSTVU.....	25
5.3 DOSTUPNOST TEČAJEVA KUHANJA ZA OSOBE S IT.....	26
5.4 SAŽETAK UPITNIKA.....	27
5.5 IZVORI.....	28
<b>6 ZAKLJUČAK.....</b>	<b>29</b>

## 1 UVOD

„MetURA - Povratak korijenima“ je projekt u okviru programa Erasmus +, ključna akcija 2 (KA2), čiji je cilj poboljšati živote odraslih osoba s intelektualnim teškoćama poticanjem obiteljskog terapeutskog vrtlarstva i obiteljskog terapeutskog kuhanja kao načina poticanja kontinuiranog cjeloživotnog učenja ( CU ) i neovisnosti odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama (OČOIT). Cjeloživotno učenje odnosi se na sve svrhovite aktivnosti učenja koje se kontinuirano poduzimaju tijekom života osobe, s ciljem poboljšanja znanja, vještina i kompetencija.

Projekt će trajati 35 mjeseci u suradnji s neprofitnim organizacijama iz Slovenije, Ujedinjenog kraljevstva, Hrvatske i Italije. Organizacije koje sudjeluju su: Obrazovni centar Geoss (Slovenija), Zveza Sožitje (Slovenija), Danilo Dolci (Italija), UOSIKAŽU (Hrvatska) i Thrive (Ujedinjeno kraljevstvo). S provedbom Obiteljskog obrazovanja MetURA partnerske organizacije će proširiti svoju ponudu mogućnosti cjeloživotnog učenja za njihove sudionike - ranjive odrasle polaznike. Cilj projekta je razviti alate i resurse kako bi se edukatorima i obiteljima omogućilo što više mogućnosti cjeloživotnog učenja koje terapeutsko vrtlarstvo i terapeutsko kuhanje mogu pružiti. Dati će uvid u društveno i funkcionalno stjecanje kompetencija i druge terapeutske prednosti ovih aktivnosti.

U pripremnim aktivnostima projektni partneri otkrili su da većina odraslih osoba s intelektualnim teškoćama živi kod kuće sa svojim obiteljima i da će svaka obitelj imati koristi od personaliziranog, njima prilagođenog procesa cjeloživotnog učenja. Cilj studije O4 bio je istražiti: potencijale; osobne i institucionalne interese i izazove; tehničke i finansijske mogućnosti za trajnu svakodnevnu provedbu cjeloživotnog učenja za obitelji i njihove odrasle članove s intelektualnim teškoćama (OČOIT) u okruženju sigurnog učenja u lokalnoj kuhinji ili u kuhinji ustanove. Namjera studije je pružiti informacije korisne za razvoj novih znanja i andragoških alata za edukatore koji će na temelju rezultata istraživanja moći razviti Obiteljsko obrazovanje MetURA - Povratak korijenima, terapeutsko obiteljsko vrtlarstvo i terapeutsko kuhanje za samostalan život odraslih članova obitelji s intelektualnim teškoćama.

Unutar studije O4 u svim zemljama sudionicama proveden je upitnik. S upitnikom smo prvo htjeli saznati smatraju li obitelji s OČOIT-om da je uključivanje u cjeloživotno obrazovanje kod kuće važno te jesu li kuhanje i pripremanje hrane važne vještine za svakodnevni život OČOIT-a i njihovih obitelji. Zatim smo htjeli doznati ima li u mjestima prebivališta OČOIT-a tečajeva kuhanja kod kuće, a ako ima tko ih pruža. Nadalje smo htjeli doznati što obitelji s OČOIT-om smatraju



Erasmus+



da su pozitivni učinci takvih tečajeva kuhanja, a koje su prepreke za to, te kakva je podrška potrebna obiteljima i njihovom OČOIT-u da bi što samostalnije kuhao i pripremao obroke.

Upitnik je bio podijeljen u dva dijela; prvi dio se sastojao od nekih općih informacija o obitelji, a drugi dio se sastojao od 11 pitanja u vezi kuhanja u obiteljskom okruženju na koja su odgovarali ispitanici u obitelji.

U ovom izvješću predstavljamo kratki sažetak stanja formalnog i neformalnog obrazovanja na temu kuhanja tokom cjeloživotnog učenja za osobe s intelektualnim teškoćama u svim zemljama partnerima, kao i rezultate upitnika.



CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI





Erasmus+



## 2 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA HRVATSKU

U nacionalnom izvješću za Hrvatsku predstavljeni su kuhanje i pripremanje obroka kao adaptivne vještine u svakodnevnom životu odraslih osoba s intelektualnim teškoćama, kao i metode podučavanja u tim aktivnostima te stanje u Hrvatskoj i primjeri dobre prakse. Na kraju su predstavljeni rezultati upitnika za Hrvatsku.

### 2.1 KUHANJE I PRIPREMA OBROKA KAO ADAPTIVNA VJEŠTINA SVAKODNEVNOG ŽIVOTA ODRASLIH OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Glavni dugoročni cilj obrazovnih programa za osobe s intelektualnim teškoćama je ostvarivanje društveno vrednovanih uloga. Kako bi se to postiglo, cilj programa za osobe s intelektualnim teškoćama treba usredotočiti na poučavanje odgovarajućih vještina odrasle dobi. Jedna od vrednovanih uloga odrasle dobi je i samostalnost u izvršavanju raznih svakodnevnih životnih poslova, a jedna od njih je i samostalna priprema obroka. Kada su kod pojedinca prisutna značajna ograničenja u adaptivnom funkcioniranju, kao što je uobičajeno za mnoge odrasle osobe s intelektualnim teškoćama, oni često ne mogu ostvariti ovu društvenu ulogu, pa ih je potrebno uključiti u primjeren program kako bi usvojili potrebne vještine. Nedostatak samostalnosti prilikom izvršavanja aktivnosti svakodnevnog života stvara neravnotežu i na taj način smanjuje stupanj neovisnosti same osobe.

Osobe s intelektualnim teškoćama potrebno je potaknuti na što veću samostalnost i zadovoljavanje potreba, kako bi ostvarile uloge odrasle dobi. Kako bi osobe ostvarile uloge odrasle dobi koje su društveno vrednovane i kako bi stvorile sliku o sebi kao vrijednog člana zajednice, neophodna im je pomoći i podrška okoline. Navedena podrška temelji se na dobrom poznavanju individualnih potreba s jedne strane i osnovnih ljudskih prava s druge strane.

Odrasle osobe s intelektualnim teškoćama žele biti što neovisnije stoga je neophodno da imaju usvojene vještine svakodnevnog života. Vještine svakodnevnog života (korištenje javnog prijevoza, priprema obroka, osobna higijena i sl.) smatraju se prioritetom rehabilitacije zbog toga što su bitne za povećane neovisnosti samih osoba s intelektualnim teškoćama. Bez obzira ima li osoba blaže ili teže intelektualne teškoće, stjecanje ovih vještina smatra se neophodno jer dovodi do povećanja njihove autonomije te do smanjenja pasivnosti i naučene bespomoćnosti.

Danas se sve više stavlja naglasak na pružanje mogućnosti osobama s intelektualnim teškoćama za sudjelovanje u zajednici kao punopravnih građana.

Novija istraživanja naglašavaju važnost svrshishodnih aktivnosti svakodnevnog života za osobe s intelektualnim teškoćama kako bi im se omogućilo sudjelovanje u zajednici. Obavljanje aktivnosti svakodnevnog života doprinosi većoj samostalnosti osobe te je čini odgovornijom i neovisnijom. Neposredno, povećanje samostalnosti čini osobu snažnijom za preuzimanje veće odgovornosti nad svojim životom. Usvajanje adaptivnih vještina neophodnih za svakodnevno funkcioniranje i povećanje stupnja samostalnosti utječe na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama te omogućuje osobama da budu što bolje pripremljene za neovisan život u zajednici. Može se pretpostaviti da će, ukoliko osobama s intelektualnim teškoćama osiguramo život što je moguće sličniji kulturnim normama njihove sredine te im damo uloge i aktivnosti koje povećavaju njihovu vrijednost, doći do poboljšanja u kvaliteti njihova življenja.

## **2.2 METODE PODUČAVANJA VJEŠTINE KUHANJA I PRIPREME OBROKA ODRASLIH OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Osobe s intelektualnim teškoćama koje nisu u mlađoj životnoj dobi usvojile adaptivne vještine potrebne za što neovisniji i samostalniji život, s odgovarajućim pristupom i podrškom mogu usvojiti iste i tijekom odrasle dobi. Posljednjih godina velika je pažnja usmjerena na strategije poučavanja vještina svakodnevnog života osoba s intelektualnim teškoćama. Televizija, ostali mediji i suvremena tehnologija postali su važna komponenta u aktivnostima svakodnevnog života, a isto tako i bitni poticaji u životima mnogih ljudi. Smatra se kako je korištenje tehnologije važan preduvjet za sudjelovanje u društvu i svakodnevnim aktivnostima.

Ljudi često žele ostati u svojim domovima, ali i dalje žele imati pristup uslugama pomoću kojih će naučiti nešto novo. U današnje vrijeme, u bilo koje doba se može uključiti televizija i pronaći razne vrste poučavajućih emisija (fizički trening, fitness, kuhanje, vrtlarenje, uređenje doma, itd.). Isto tako, mnogi ovakvi programi dostupni su na različitim internetskim stranicama, kao što je npr. Youtube. Iako se smatra da je razvoj tehnologije neograničavajuć, znanje o tehnološkim potrebama osoba s intelektualnim teškoćama prilično je ograničeno. Korištenje tehnologije znatno utječe na kvalitetu života ovih osoba te se smatra neophodnim u njihovom podučavanju. Budući da je vrijeme instruktora/rehabilitatora ograničeno, tehnologija je obećavajući alternativni, odnosno potpomagajući način podučavanja osoba s intelektualnim i drugim razvojnim teškoćama.

Provedene su brojne studije procjene učinkovitosti procedura za podučavanje vještina kuhanja osoba s intelektualnim teškoćama. U literaturi je moguće pronaći različite načine poučavanja osoba s intelektualnim teškoćama, a u novije vrijeme najzastupljenije je poučavanje pomoću video tehnologije (video modeliranje, video upute - *prompting*) i poučavanje pomoću slika (slikovni recepti). Pokazalo se kako svaki način podučavanja vještina pripreme hrane ili obroka može biti učinkovit kada instruktori/rehabilitatori koriste skup propisanih poučavajućih procedura. Različiti su načini korištenja ovih modela, te je za svakog potrebna odgovarajuća tehnologija.

### **2.3 POUČAVANJE ODRASLIH OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U HRVATSKOJ I PRIMJERI DOBRE PRAKSE**

Unatoč aktualnim projektima deinstitucionalizacije, u Hrvatskoj je još uvijek velik broj mlađih i odraslih osoba s intelektualnim teškoćama u velikoj mjeri ovisan o posebnim institucionalnim programima u vidu trajnog ili povremenog smještaja (npr. u svrhu odgoja, obrazovanja i osposobljavanja), segregirajućih dnevnih i radno-okupacijskih programa ili pak bez adekvatne podrške izolirano obitavaju u svojim obiteljima, bez dovoljno mogućnosti i poticaja za usvajanje primjerenih vještina svakodnevnog života, uključujući i pripremu obroka.

Pripremanje i dostavljanje hrane i obroka, osobama s intelektualnim teškoćama, smještenim u institucijama ili samostalnom stanovanju, uključuje kompleksnu mrežu aktivnosti koje obavljaju velike kuhinje u bazičnim centrima. Tako osobe s intelektualnim teškoćama nisu u prilici pripremati vlastite obroke i tako razvijati svoje adaptivne vještine. Vještine brige o sebi, kao i sve druge vještine svakodnevnog života posebno su značajne za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama u kontekstu njihova boljeg ostvarivanja razvojnih zadataka i vrednovanih uloga odrasle dobi. Kako bi odrasla osoba s intelektualnim teškoćama imala bolju kvalitetu života vrlo je važno omogućiti joj usvajanje praktičnih vještina te rehabilitaciju usmjeriti na jačanje samostalnosti i autonomije. U novije vrijeme sve se više istraživanja bavi ispitivanjem kvalitete života osoba s intelektualnim teškoćama, te se smatra kako je razina njihovih kompetencija osobito važan pokazatelj.

Ispitujući kvalitetu života osoba s umjerenim i težim intelektualnim teškoćama, u obiteljskim i institucionalnim uvjetima života, istraživanja su utvrdila da većina osoba smještena u institucije ne sudjeluje u svakodnevnim aktivnostima u domaćinstvu, koje uključuju brigu o sebi i užem životnom prostoru. Pokazalo se da ih samo nekolicina sudjeluje u pripremanju obroka, serviranju stola i pranju suđa, dok je u čišćenje prostora i pospremanju vlastitog kreveta uključena



Erasmus+



većina ispitanika. Nemogućnost sudjelovanja ovih osoba u održavanju prostora stanovanja i domaćinstva ustanove, najbolje se očituje u pogledu organizacije svakodnevne prehrane i brige o odjeći, što se opravdava činjenicom da se radi o zajedničkom domaćinstvu u čijem održavanju najviše sudjeluje plaćeno osoblje. To potvrđuje kako organizirani sustav institucije, osobama s intelektualnim teškoćama ne ostavlja dovoljno prostora za usvajanje vještina i navika samozbrinjavanja te općenito razvoj osobnih potencijala.

Stoga bi dovođenje cjeloživotnog obrazovanja koje koristi terapeutsko kuhanje kao andragošku metodu za učinkovitu priliku za učenje obitelji i njihovih OČOIT-a bliže njihovom domu, bilo značajno za stjecanje novih vještina i znanja radi što većeg osamostaljivanja i uključivanja u društvo odraslih osoba s intelektualnim teškoćama.

### Primjeri dobre prakse

U Hrvatskoj se odrasle osobe s intelektualnim teškoćama poučavaju kuhanju i pripremanju obroka u organizacijama poput Centra za pružanje usluga u zajednici Ozalj gdje dio korisnika usluge organiziranog stanovanja sudjeluje u radnim aktivnostima na područjima: poljoprivredne proizvodnje, prerade poljoprivrednih proizvoda i proizvodnje prirodne kozmetike te sudjeluju u kulinarским radionicama.

Nadalje, u gradu Koprivnici Udruga za pomoć osobama s intelektualnim teškoćama »Latice« u suradnji s Obrtničkom školom i poduzećem Podravka tri puta tjedno organizira školu kuhanja za osobe s intelektualnim teškoćama sa svrhom njihovog osposobljavanja za samostalan život, a u Udruzi osoba s intelektualnim teškoćama Bjelovar kulinarske su radionice dio svakodnevnih radnih aktivnosti njihovih članova, dok Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Daruvar »Korak dalje« u partnerstvu s Tehničkom školom organizira »Malu školu kuhanja« u kojoj osobe s intelektualnim teškoćama jačaju svoje praktične kompetencije u obliku samostalnog pripremanja jednostavnih obroka i napitaka.

UOSIKAŽU je također u sklopu projekta »Praktična kuća znanja« provodila kulinarske radionice za osobe s invaliditetom uključujući i osobe s intelektualnim teškoćama radi jačanja socijalnog uključivanja istih u zajednicu.

## 2.4 SAŽETAK UPITNIKA

Upitnik je popunio 21 ispitanik (obitelj s OČOIT-om). Ispitanike u obitelji činilo je 20 roditelja (95%) i jedan skrbnik (5%). Dob ispitanika bila je između 43 i 84 godina, njihova prosječna dob bila je 59,2 godine. Dob OČOIT-a u obiteljima ispitanika bila je između 19 i 60 godina, njihova prosječna dob je 33,6 godina.

Prema rezultatima, većina ispitanika smatra da je važno da se obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama uključe u cjeloživotno obrazovanje kod kuće, ali sve ovisi o osobi s intelektualnim teškoćama, koliki je stupanj i vrsta invaliditeta da se može uključiti u pripremanje obroka. Isto tako, smatraju da su kuhanje i priprema hrane važne vještine za svakodnevni život jer potiču i izravno utječu na samostalnost i socijalnu uključenost osobe s intelektualnim.

Nadalje smo doznali kako u mjestima prebivališta ne postoje tečajevi na kojima bi obitelji zajedno s OČOIT učili kuhati kod kuće.

Kao pozitivne učinke da obitelji zajedno s OČOIT uče kuhati kod kuće najčešće su naveli neovisnost, samoostvarenje i veću povezanost članova obitelji.

Prepreke obiteljima da zajedno s OČOIT uče kuhati kod kuće su uglavnom strah od ozljeda prilikom pripreme hrane i obroka i drugi čimbenici koji utječu na zajedničko kuhanje, a to su: (ne)zainteresiranost OČOIT-a, zdravstveni problemi OČOIT-a i roditelja (stupanj i vrsta invaliditeta), starost roditelja i zaposlenost odnosno nedostatak vremena.

Većini obitelji je potrebna podrška kako bi OČOIT što samostalnije pripremao obroke. Najčešća vrsta podrške koja je potrebna obiteljima i OČOIT-u su stručna podrška edukatora i fizička pomoć druge osobe.

Većina obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama smatra da je obrazovanje na temu kuhanja važno jer utječe na kvalitetu života u sljedećim područjima: na socijalnu uključenost, samostalnost, obiteljske odnose, socijalne i emocionalne odnose s drugima, kao i na psihofizičko zdravlje.

## 2.5 IZVORI

<https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A71/dastream/PDF/view>

<http://www.hurt.hr/idict-trening-materijali-osobe-s-intelektualnim-teskocama/>

<https://www.centar-ozalj.hr/>

<https://www.dmro-bjelovar.hr/naslovnica/>

<https://latice.hr/projekti/klub-latice/>

<https://latice.hr/budite-nam-podrska/>

<https://udrugakorakdalje.hr/mala-skola-kuhanja/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-radionice-kuhanja/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-od-ducana-do-kuhinje/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-zavrsna-konferencija-za-kraj-provedbe/>



Erasmus+



### 3 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA SLOVENIJU

U nacionalnom izvješću za Sloveniju predstavljeno je obrazovanje odraslih s intelektualnim teškoćama u kuhanju i pripremi obroka u Sloveniji, kao i primjeri dobre prakse. Na kraju su predstavljeni rezultati upitnika za Sloveniju.

#### 3.1 POUČAVANJE OČOIT-a KULINARSKIM VJEŠTINAMA

Provedeno je niz studija kako bi se procijenila učinkovitost uputstava i postupaka za podučavanje kuharskih vještina osobama s invaliditetom. Strategije su uključivale: stalno vremensko kašnjenje; podučavanje u malim skupinama kroz lanac zadataka u određenom redoslijedu prema funkcionalnom redoslijedu; podučavanje u ukupnom zadatku nasuprot unatrag vezanom obliku; sustav najmanje poticaja i postepeno navođenje. Ove su studije otkrile da je svaki od postupaka djelotvoran u stjecanju vještina pripreme hrane kada su instruktori upotrijebili skup propisanih uputa i uputnih postupaka. Smanjenje potrebe za stalnim nadzorom i poticanje od strane ostalih i dalje je edukativni fokus pri izradi nastavnih programa za osobe s invaliditetom.

Također osobe bez invaliditeta koriste trajne upute kao što su pisane bilješke i tekstualne poruke (kuharske knjige i kartice s receptima) da usmjere svoje vlastito ponašanje tijekom kuhanja. Ove upute omogućuju nam da pratimo redoslijed koraka prilikom pripreme jednostavnih i složenih jela. Ove su upute stalni izvori u mnogim kuhinjama i prepoznato je da ne bi bilo funkcionalno oduzeti ove primjere vizualnih savjeta za pripremu hrane. Ako osoba ima intelektualni invaliditet, od presudne je važnosti da joj se trajno daju naputci tako da su dostupni višestruki i različiti recepti bez obzira na njihovu dužinu i složenost.

Istraživanje o instrukcijama kuhanja za osobe s invaliditetom pokazuje da kontrolu moramo prebaciti s instruktora na poticajne materijale i opremu koja može poslužiti za podučavanje ili brzo izvršavanje zadataka. Ti su materijali tradicionalno bili u obliku sustava temeljenih na slikama, ali upotreba slušnih poticaja postala je središte istraživanja, kao i pojava postupaka temeljenih na videozapисima. Kako bi se prilagodilo nedostatku vještine čitanja teksta, uvedene su upute za slike (u obliku kartica s receptima). Rani sustavi temeljeni na slikama oslanjali su se na crtane ilustracije i često su bili upareni s pisanim uputama. Ti su se sustavi zatim razvili do filmskog razvoja crno-bijelih fotografija, obojenih fotografija i skeniranih slika na računalnim sustavima. Digitalna fotografija i preuzete slike s Interneta postali su sljedeći korak u stvaranju slika temeljenih na sustavima. Danas postoje web stranice koje nude on-line upute za



Erasmus+



pripremu obroka. Aplikacije za pametne telefone za osobe s invaliditetom također su u porastu.

### **3.2 OBRAZOVANJE ODRASLIH S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U SLOVENIJI**

U Sloveniji većina OČOIT-a živi kod kuće. Kao što smo spomenuli u IO1, postoje liste čekanja za OČOIT kako bi se uključili u centre za radne aktivnosti (CRA), pa je važno da svoje cjeloživotno učenje nastave kod kuće.

Kao što smo spomenuli u IO1, glavni zadaci centara za radne aktivnosti su zaštita, usmjeravanje i zapošljavanje pod posebnim okolnostima. Osoblje u centrima pruža pomoć u svakodnevnim aktivnostima. Edukacija OČOIT-a u kuhanju i pripremi jela također je dio CRA.

Glavni zadaci CRA:

#### 1. Zaštita

- pomoć u održavanju osobne higijene,
- pomoć u svakodnevnim aktivnostima (odijevanje, obuvanje cipela...),
- pomoć pri kretanju i hodanju,
- vođenje i komunikacijska pomoć,
- organizacija i provedba prijevoza
- organizacija i provedba standardnih usluga u CRA (izleti, rekreacija, zanimljive aktivnosti - sport, glazba, umjetničko izražavanje itd.)

#### 2. Usmjeravanje

- pomoć u rješavanju osobnih i socijalnih problema,
- dizajn, implementacija i nadzor pojedinih programa,
- suradnja s rodbinom korisnika CRA,
- suradnja s drugim profesionalcima i institucijama,
- organiziranje slobodnih aktivnosti
- organizacija zagovaračkih i samozastupničkih aktivnosti u CRA
- organizacija i provedba specifičnih i obogaćenih sadržaja
- rad u okviru CRA usluga.

#### 3. Zapošljavanje pod posebnim okolnostima

- zapošljavanje u okviru CRA programa (podugovaranje, vlastiti program, uslužni program, integrativni oblici zapošljavanja),
- aktivnosti za razvijanje i održavanje radnih vještina
- aktivnosti za osiguranje uvjeta za siguran rad unutar i izvan CRA,
- nadgledanje tijeka rada u CRA,
- nabava sredstava i opreme za provođenje CRA programa,



Erasmus+



- aktivnosti na prodaji proizvoda i usluga

U Sloveniji postoji nekoliko programa cjeloživotnog učenja za AFMID. Većina ih je na lokalnoj razini, a neki na nacionalnoj razini. Lokalna društva nude različite vrste cjeloživotnog učenja, ovisno o potrebama i željama AFMID-a.

### 3.3 PRIMJERI DOBRE PRAKSE

#### Projekt Druga violina

Godine 2012. započeo je poseban projekt (pod vodstvom Centra za obuku, rad i zaštitu Draga), nazvan Druga violina. Riječ je o restoranu u centru Ljubljane, koji zapošljava osobe s intelektualnim teškoćama. Druga violina djeluje kao služba za usmjeravanje, brigu i potporu za zapošljavanje, što je organizirani oblik skrbi, u skladu s ustavnim i zakonskim osnovnim ljudskim pravima odraslih osoba s invaliditetom na usluge, koji svojim korisnicima pruža mogućnost aktivnog sudjelovanja u društvenom životu i radnom okruženju i obavljanju poslova koji su korisni i prilagođeni njihovim sposobnostima. Usmjeravanje, briga i podržano zapošljavanje organizirani su i pružaju se na način koji omogućava korisnicima da zadrže stečena i steknu nova znanja i radne kompetencije, razviju nove socijalne i radne sposobnosti, iskoriste vlastite ideje i kreativnost i postignu osjećaj korisnosti i samouvjerenost. Usluga također osigurava i druge oblike skrbi koje korisnicima i njihovim obiteljima omogućavaju obavljanje profesionalnih i socijalnih aktivnosti. Korisnici su također plaćeni za obavljeni posao u skladu s općim zakonskim aktom davatelja usluga.

#### Programi udruge Sožitje na lokalnoj i nacionalnoj razini

Kao što smo opisali u IO1, udruga Sožitje (Zveza Sožitje) slovenska je udruga za osobe s intelektualnim teškoćama. Sastoji se od 52 lokalna društva (podružnice Sožitje) koja su raspoređena po cijeloj zemlji. Zveza Sožitje članica je Inclusion International i tvrtke Inclusion Europe. Svi su programi namijenjeni obuci, obrazovanju, osnaživanju i održavanju zdravlja ljudi s intelektualnim teškoćama, kao i članova njihovih obitelji.

#### Programi na lokalnoj razini:

- grupe za samopomoć
- cjeloživotno učenje za osobe s intelektualnim teškoćama
- obiteljski treninzi i programi
- rehabilitacijski programi
- organizacija i provedba posebnih društvenih aktivnosti



Erasmus+



Neka lokalna društva Sožitje održavaju tečajeve kuhanja i pripreme obroka kao dio svojih programa cjeloživotnog učenja za osobe s intelektualnim teškoćama.

#### Programi na nacionalnoj razini:

- Programi cjeloživotnog učenja: sposobljavanje za neovisan i aktivni život osoba s intelektualnim teškoćama. U ovom programu samostalno sudjeluju osobe s intelektualnim teškoćama starije od 18 godina. Ciljevi programa su: neovisnost, aktivno sudjelovanje, učenje socijalnih vještina i samozastupanje. Teme CU-a vrlo su različite, svake godine se pojavi oko 20 tema, a jedna od njih je i kuhanje. Program teče kao kulinarsko putovanje po Sloveniji. Sudionici upoznaju tipična jela iz različitih dijelova Slovenije. Upoznaju jela uz pomoć zabavnih, sportskih, društvenih igara i kreativnih radionica. Osim kuhanja, uče i kodeks ponašanja za stolom, kako pripremiti stol, kako se poslužuje hrana itd. Znanje koje polaznici stječu je proces pripreme jednostavnih jela, učenje o tradicionalnim slovenskim jelima i mjestima podrijetla, različite tehnike kuhanja (pečenje, kuhanje, prženje...), osnove pripreme zdrave hrane. Čak i ako tema programa nije kuhanje, u većini CU programa polaznici uče o kuhanju. Pripremaju palačinke, uče kako pripremiti kavu, postavljaju stol i uče pravila ponašanja. Izrađuju i domaći sladoled, pripremaju vrećice biljnih čajeva (nakon ubiranja začinskog bilja), pripremaju voćnu salatu i peku tortu.
- Programi obuke za obitelji i osobe s intelektualnim teškoćama: Cilj ovih programa je dugotrajno uspostaviti dobro funkcioniranje obitelji i spriječiti socijalnu isključenost obitelji s osobama s intelektualnim teškoćama.
  - Četverogodišnji ciklus
  - Održavanje psihofizičkog zdravlja obitelji
  - Vikend seminar
  - Programi za djecu i tinejdžere

Kao što je ranije rečeno, restoran Druga violina primjer je dobre prakse u Sloveniji. Ne samo da zaposlenici uče o pripremi hrane i obroka, već i stječu druge važne životne vještine (razmjena novca, osobni kontakt s kupcima, radne navike itd.).

Program je u većini CRA postavljen tako da korisnici surađuju u svakodnevnim aktivnostima (pomažu u postavljanju stola, čišćenju nakon obroka ...)

CU programi udruge Sožitje svake su godine vrlo dobro posjećeni. Sudionici su zadovoljni programom. Osjećaj neovisnosti vrlo je jak i pomaže u izgradnji



Erasmus+



samopouzdanja osobe. Sudionici vole aktivnosti koje uključuju kuhanje ili pripremu obroka.

### 3.4 SAŽETAK UPITNIKA

Upitnik je ispunilo 27 ispitanika (obitelji s OČOIT-om). Ispitanici u obitelji sastojali su se od 12 majki (44%), 4 očeva (15%) i 4 tetke (15%), 3 sina (11%), jednog brata (5%), jedne sestre (5%) i jednog skrbnika (5%). Starost ispitanika bila je između 23 i 70 godina, prosječna dob im je bila 53 godine.

Prema rezultatima, većina ispitanika vjeruje da je važno da se obitelji s OČOIT-om uključe u aktivnosti cjeloživotnog učenja u svom kućnom okruženju. Također vjeruju da je za OČOIT važno da imaju neke vještine za samostalnije pripremanje hrane i obroka. Većina ispitanika podržava tečajeve kuhanja za OČOIT u svom kućnom okruženju. Većina ispitanika kaže da u njihovom životnom području ne postoje tečajevi kuhanja, ali neki kažu da postoje - većinom ih organiziraju lokalna društva.

Većina ispitanika smatra da je najpozitivniji učinak tečaja kuhanja u kućnom okruženju veća neovisnost OČOIT-a. S druge strane, postoje neke prepreke koje sprečavaju OČOIT i njihove obitelji da sudjeluju u ovim tečajevima, poput straha od ozljeda prilikom pripreme hrane (posjekotine, opekotine itd.). Većina obitelji kaže kako bi njihovom OČOIT-u bio potreban oblik pomoći ili podrške da bi samostalnije pripremali obroke. U većini slučajeva to znači fizičku potporu druge osobe, u drugim slučajevima bila bi korisna psihička, emocionalna i profesionalna podrška.

Većina ispitanika smatra da je obrazovanje OČOIT-a u kuhanju važno jer ima mnogo pozitivnih učinaka, poput: neovisnosti, socijalne uključenosti, vještina svakodnevnog življenja i obiteljskih odnosa.

### 3.5 IZVORI

Bužan, V. Druga violina. Retrieved 8.10.2019 from:  
[https://docs.google.com/file/d/0B\\_IP4WBjFh4oN1leXhCWEY5UWM/edit](https://docs.google.com/file/d/0B_IP4WBjFh4oN1leXhCWEY5UWM/edit)

CUDV ČrnanaKoroškem. Varstveno delovni center. Retrieved 8.10.2019 from:  
<http://www.cudvcrna.si/varstveno-delovni-center/>

Mechling, L. (2008). High Tech Cooking: A Literature Review of Evolving Technologies for Teaching a Functional Skill. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 43(4), 474-485. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23879677> (retrieved 7.10.2019)

Mechling, L., & Stephens, E. (2009). Comparison of Self-Prompting of Cooking Skills via Picture-based Cookbooks and Video Recipes. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 44(2), 218-236. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24233496> (retrieved 7.10.2019)

Zveza Sožitje. Programi na lokalni ravni. Retrieved 8.10.2019 from:  
<http://www.zveza-sozitje.si/na-lokalni-ravni.html>

Zveza Sožitje. Programi. Retrieved 8.10.2019 from: <http://www.zveza-sozitje.si/na-drzavni-ravni.html>

Zveza Sožitje. Razpis. Retrieved 8.10.2019 from: <http://www.zveza-sozitje.si/razpis-2019.html>



Erasmus+

## 4 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA ITALIJU

U nacionalnom izvješću za Italiju, CSC Danilo Dolci istražuje vještine podučavanja kuhanja za OČOIT. Nakon toga predstavlja obrazovanje odraslih osoba s intelektualnim teškoćama u području kuhanja i pripreme obroka u Italiji, nakon čega slijedi zbirka dobrih praksi. Na kraju, CSC Danilo Dolci predstavlja rezultate upitnika prikupljenih u Italiji.

### 4.1 POUČAVANJE OČOIT-a KULINARSKIM VJEŠTINAMA

U nacionalnoj i međunarodnoj literaturi značenje pojma „kompetencija“ široko je i kontradiktorno. To se događa ne samo zbog različitih kulturnih usmjerenja, već i zbog bogatog niza potreba koje ovim terminom želimo zadovoljiti. Također se u ovom slučaju riječ "kompetencija" koristila u nekoliko konteksta (rad, tržište rada, škola, stručno usavršavanje itd.) i s različitim motivacijama (za opis položaja osobe u odnosu na posao, put obuke, čitanje znanja pojedinca, u integraciji između obrazovnih i obrazovnih procesa, zbog transparentnosti itd.). Kada govorimo o vještinama, obično ih svrstavamo u kompetencije: osnovne, poprečne, specifične ili profesionalne tehnike.

Prehrana je jedna od primarnih i nezamjenjivih potreba čovjeka. Iz te se potrebe rađa istinska i pravilna „kultura kuhinje“ koja se prenosi od antike do naših dana, razlikujući se u različitim zemljama svijeta. Ali kuhanje može značiti puno više: može se pretvoriti u pravu wellness terapiju koja je u stanju potaknuti psihofizičko stanje ljudi s intelektualnom i fizičkom raznolikošću. Izrada radionice za kuhanje, osim što je ugodna, nudi i mogućnost:

- poboljšati fizičku aktivnost ruku i prstiju manipuliranjem različitim materijalima (voda, šećer, brašno itd.);
- usavršavanje ručne koordinacije očiju (drobljenje, dodirivanje, miješanje, stvaranje obrazaca, namotavanje itd.), doživljavanje kreativnosti i psihofektivni razvoj;
- izgraditi obrazovni put važan za nečiju autonomiju i samopoštovanje, počevši od "znati" do "znati kako to učiniti", pa sve do "znati kako biti".

Na taj je način svima ponuđeno područje akcijskog istraživanja u kojem se mogu istražiti različiti materijali za komunikaciju, otkriti, kreirati i stvarati nova iskustva, i sa senzoričkog, dizajnerskog i psihomotornog stajališta. Sa svim tim, također se postiže zadovoljavajući, konkretan i dobro realiziran rezultat.



Erasmus+



Prisutnost edukatora, intervencija fizioterapeuta, specijaliziranog za invaliditet i podrška kuhara koji pripadaju strukturi osoblja neophodni su za radionicu kuhanja.

Ciljevi programa obuke za OČOIT u području kuhanja i pripreme hrane mogu biti:

- Potaknuti psiho-afektivni razvoj izgradnjom obrazovnog puta;
- Promicati poboljšanje kognitivnih i motoričkih sposobnosti osoba s invaliditetom manipulacijom;
- Povećati osjećaj autonomije i kreativnosti zahvaljujući stečenim vještinama i sposobnostima;
- Izgradnja zajedničkog obrazovnog puta;
- Poboljšati kvalitetu života osoba s invaliditetom, korisnika staračkog doma, da svoje vrijeme provode zadovoljavajuće;
- Završiti akciju za postizanje ciljeva.

#### **4.2 OBRAZOVANJE ODRASLIH S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U ITALIJI**

U Italiji je stvoren novi profesionalni profil za osobe s intelektualnim teškoćama. „Suradnik u kuhinji“ profesionalna je figura koja intervenira na izvršnoj razini, u ugostiteljskim aktivnostima za podršku menadžerima u radnim procesima. Korištenje osnovnih metoda, alata i informacija omogućuju mu da u realizaciji kuhanih jela obavlja aktivnosti vezane uz pripremu jela s osnovnim vještinama odabira, pripreme i skladištenja sirovina i poluproizvoda. U tečaju može sudjelovati osoba s invaliditetom koja pati od tjelesnog, mentalnog, senzornog, intelektualnog invaliditeta sa stupnjem invaliditeta koji je priznat kao niži od 46%, nezaposleni u dobi od najmanje 16 godina do najviše 60 godina uz posjedovanje diplome srednje škole i s prebivalištem na Siciliji. Izuzete su osobe s invaliditetom za koje je potvrđena nesposobnost za rad. U slučaju državljana koji nisu članovi EU-a potrebna je valjana dozvola boravka. Ova profesionalna figura omogućuje osobama s intelektualnim teškoćama više prilika za posao u različitim područjima ugostiteljstva. Mogu raditi u raznim ugostiteljskim objektima kao što su restorani, kantine u tvrtkama, catering, banketi, hoteli, samoposluge i druge ustanove koje nude raznu hranu.

#### 4.3 DOBRE PRAKSE U ITALIJI

Tečaj obuke za 26 osoba s intelektualnim teškoćama koji je u Rimu promovirala Zajednica svetog Egidija kako bi se olakšala njihova integracija u svijet rada

Postati kuhar, posluživati za stolom, opisati jelo ili preporučiti pravo vino. U školi naučiti posao i pokušati ući u svijet rada, unatoč intelektualnim teškoćama. Povod je tečaj na temu „Inkluzivna kuhinja“, koji je promovirala **Zajednica svetog Egidija**, a financirala Fondacija Telecom Italija s pozivom „Rad i socijalna uključenost“. „Sudjeluje 26 ljudi u dobi između 20 i 30 godina, mnogi imaju Down sindrom, ali svi imaju veliku želju za učenjem“ - kaže voditeljica tečaja Paola Scarella - „Sektor restorana u stalnom je razvoju, posebno u središtu Rima; nakon uspješnog iskustva restorana **Gli Amici** u srcu Trasteverea, Zajednica svetog Egidija odlučila je toreplicirati, organizirajući tečaj kuhanja i blagovanja. Program je intenzivan, s ciklusom predavanja podijeljenih u 3 modula, svaki u trajanju od oko mjesec i pol. Tijekom prvog modula polaznici uče osnove: od higijene do radnog prava, od engleskog do povijesti ugostiteljstva. Ostali nastavni predmeti u sljedeća dva modula su: teorijski i praktični pojmovi ergonomije, vrste ugostiteljstva, osnove kuhanja (elementi koji će biti poznati za kuhanje i opisivanje jela), vino, košarica sa sirom, Lazio proizvodi. Na kraju predavanja dečki će stažirati u nekim rimskim restoranima, s kojima već kontaktiramo; nadajući se da će ih tada zaposliti“.

**PROFESIONALNE MOGUĆNOSTI** - To se već dogodilo s 13 članova društvene zadruge koju je 1991. godine promovirala Zajednica svetog Egidija, a potom osnovala **restoran Amici**. "To su naznačili najvažniji vodiči s restoranima u Rimu" - napominje direktor tečaja – „Kupci cijene kompetentnost i humanost osoblja koje dijeli posao: postoje oni koji su somelier, oni koji kuhaju, oni koji rade u sobi. Podršku su dali i volonteri svetog Egidija. Ovdje su samo ljudi koji rade profesionalno i sa strašću, bez „raznolikosti“, osim u zadacima koje obavljaju“.

**ASSieme cuhanje** je tečaj kuhanja za osobe s invaliditetom koji organizira ASSI onlus, Udruga društvenih sportova za osobe s invaliditetom koju je osnovao Oscar De Pellegrin. Tečaj, koji održava šef kuhinje Aldo Andriolo i uključuje devetero djece s invaliditetom, podijeljen je u šest sastanaka, svaki u trajanju od tri sata, tijekom kojih djeca imaju priliku okušati se u kuhanju najrazličitijih delicija. Ali što znači kuhanje ASSieme? Zajedno istražiti alate koji mogu pomoći pripremiti jela prema vrsti invaliditeta, stići sposobnost samostalnog kuhanja i proizvesti ASSI knjigu recepata na kraju tečaja, što je plod zajedničkog iskustva.



Erasmus+



Kuhanjem naučiti kako postati samodostatan u upravljanju svojim svakodnevnim životom i provjeriti stavove koji bi mogli biti korisni za ulazak u svijet rada. To je smisao tečaja kuhanja koji je organizirala **udruga "Stella Selene"**. Inicijativa je jedna od prvih u Italiji u kojoj ugrožene skupine mogu naučiti tajne kuhanja kako bi postale pomoćnici kuhara, namještenici i pomoćnici barmena izravno u prostorijama restorana. Sve se događa u Rimu, u okruzima Ostia i Eur. Predavanja održavaju nastavnici koji predaju u etabliranim školama za strukovno usavršavanje uz podršku pedagoških psihologa iz udruge Stella Selene, svakog petka popodne. Tečajevi se nakon toga provjeravaju na terenu tijekom večernjih događanja otvorenih za kupce.

#### 4.4 SAŽETAK UPITNIKA

Upitnik je ispunilo 20 ispitanika (obitelji s OČOIT-om). Ispitanici u obitelji sastojali su se od 5 majki (25%) i 5 očeva (25%), 6 braće (30%), 3 sestre (15%) i jednog šogora (5%). Starost ispitanika bila je između 25 i 64 godine, prosječna dob 45 godina.

Prema rezultatima, većina ispitanika vjeruje da je važno da se obitelji s OČOIT-om uključe u aktivnosti cjeloživotnog učenja u svom kućnom okruženju. Također vjeruju da je za OČOIT važno da imaju neke vještine za samostalnije pripremanje hrane i obroka. Većina ispitanika podržava tečajeve kuhanja za OČOIT u svom kućnom okruženju. Većina ispitanika kaže da na području gdje žive ne postoje kuharski tečajevi, ali neki kažu da postoje - većinom ih organiziraju lokalna društva.

Većina ispitanika smatra da je najpozitivniji učinak tečaja kuhanja u kućnom okruženju onaj koji podiže neovisnost pojedinaca. Također pomaže u boljim vezama između članova obitelji i poboljšava kompetencije pojedinaca. Samoostvarenje je također pozitivan učinak.

S druge strane, postoje neke prepreke koje sprečavaju OČOIT i njihove obitelji da sudjeluju u ovim tečajevima, poput straha od ozljeda prilikom pripreme hrane (posjekotina, opekatina itd.) te nemaju odgovarajući prostor.

Većina obitelji kaže da će njihovom OČOIT-u trebati prilagođen prostor i profesionalna podrška edukatora da samostalno pripremaju hranu, kao i emocionalna i psihološka podrška. 45% je reklo da im trebaju individualni planovi podrške.



Erasmus+



Većina ispitanika smatra da je obrazovanje OČOIT-a o kuhanju važno jer ima mnogo pozitivnih učinaka, poput: neovisnosti, socijalne uključenosti, vještina svakodnevnog života i obiteljskih odnosa.

#### 4.5 IZVORI

<http://www.edscuola.it/archivio/handicap/competenze.html>

<http://www.agocentro.it/collaboratore-di-cucina-per-disabili.html>

<http://www.diversuguali.org/laboratori/cucina/>

<http://www.anffas.net/it/news/772/a-scuola-di-cucina-inclusiva/>

<https://www.abilitychannel.tv/video/cenare-assieme-il-disabile-in-cucina/>

<https://www.saluteokay.com/disabilita-e-disagio-si-vincono-con-il-corso-di-cucina/>

[https://www.corriere.it/salute/disabilita/10\\_giugno\\_23/scuola-cucina-disabili-mentali\\_debb7008-7ee2-11df-b520-00144f02aabe.shtml](https://www.corriere.it/salute/disabilita/10_giugno_23/scuola-cucina-disabili-mentali_debb7008-7ee2-11df-b520-00144f02aabe.shtml)

## 5 SAŽETAK NACIONALNOG IZVJEŠĆA ZA UJEDINJENO KRALJEVSTVO

U nacionalnom izvješću za UK predstavljeno je obrazovanje odraslih s intelektualnim teškoćama u kuhanju i pripremi obroka u UK kao i dostupnost tečajeva kuhanja za osobe s intelektualnim teškoćama. Na kraju su predstavljeni rezultati upitnika za UK.

Vladina politika i smjernice u Ujedinjenom Kraljevstvu navedene u Zakonu o diskriminaciji osoba s invaliditetom iz 2005. godine, koje se također svode na lokalne vlasti i glavne dionike promijenile su fokus smjera i ciljeva koje žele ostvariti za osobe s intelektualnim teškoćama.

Prvi od tih ciljeva je uspostavljanje boljih ruta do zapošljavanja i povećane zaposlenosti. To bi omogućilo osobama s intelektualnim teškoćama da ne budu samo vidljiviji u zajednici, već i da se zaposle i steknu osjećaj postignuća u svom poslu, dok bi istovremeno mogli pridonositi društvu. Pronalaženje posla za osobe s intelektualnim teškoćama učinilo bi te pojedince produktivnijim unutar njihove zajednice i omogućilo više interakcije i prihvaćanja između njih i vanjskog svijeta.

Drugi od ciljeva utvrđenih Zakonom o diskriminaciji osoba s invaliditetom iz 2005. bio je povećati razinu neovisnosti za one s intelektualnim teškoćama. Budući da mnogi pojedinci s intelektualnim teškoćama žive kod kuće, to znači da će se njihova budućnost nakon što se izdvoje iz obitelji učiniti nesigurnom te će im biti potrebne osnovne vještine da se brinu o sebi i zadovoljavaju potrebe, poput korištenja javnog prijevoza, korištenja pribora i uređaja, samopomoći, kako bi održavali razinu neovisnosti u svakodnevnom životu. Kuhanje i stjecanje znanja o zdravoj prehrani bili bi koristan način za kvalitetno ispunjavanje vremena, ali također bi pomoglo osobama s intelektualnim teškoćama da budu samostalnije u svojoj budućnosti.

### 5.1 POUČAVANJE OČOIT-a KULINARSKIM VJEŠTINAMA

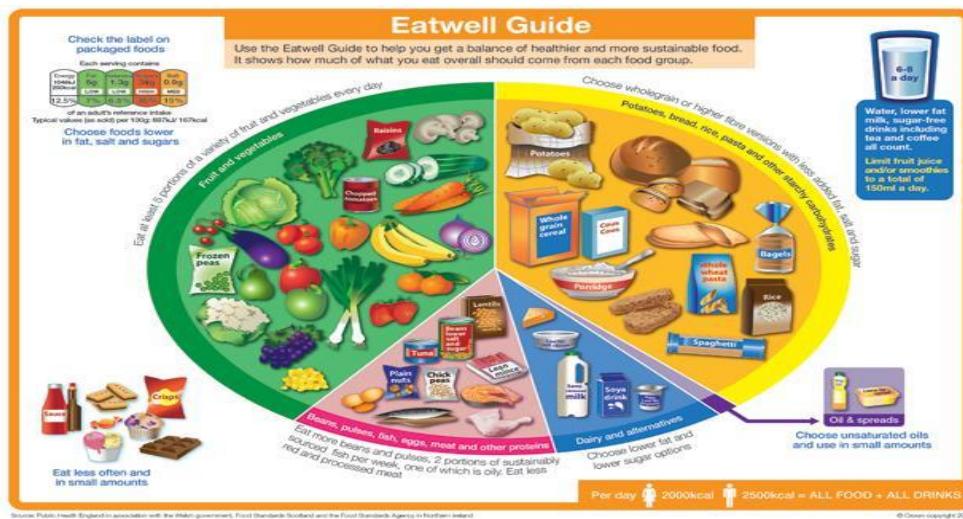
Čini se da je u UK fokus obrazovanja za osobe s intelektualnim teškoćama manje na samoj pripremi hrane, a više na tome kako jesti dobro i ne podleći lošim prehrabbenim navikama koje vode narušavanju zdravlja u kasnijem životu.

Jedna od jednostavnih i neovisnih metoda pribavljanja hrane bio bi odlazak u trgovinu brze hrane i kupnja hamburgera i pomfrita, ali postoji napor da se to izbjegne. Ako se ova metoda konzumiranja nastavi, to bi moglo dovesti do pretilosti u kasnijem životu, kao i do drugih zdravstvenih problema koje je potrebno rješiti. To također nije ekonomski isplativo jer je proizvodnja hrane kod kuće jeftinija i budući da mnogi ljudi s intelektualnim teškoćama imaju uske proračune zbog smanjenja prava, to je još jedno pitanje koje treba razmotriti.

Dobrotvorna organizacija "Caroline Walker Trust" sa sjedištem u UK uključena je u osiguravanje da se zdrava prehrana učini dostupnom za osobe s intelektualnim teškoćama i usredotočena je na pitanja kao što su:

- Nedostatak razumijevanja za uravnoteženu prehrane
- Kako siromaštvo i izolacija rezultiraju lošim odabirom hrane
- Učinak propisanih lijekova na izbor hrane i opće zdravlje
- Poremećaji prehrane i kako su s tim više pogodjene osobe s intelektualnim teškoćama nego one bez IT
- Načela dobre prehrane

Načela dobre prehrane zacrtana su na ploči s hranom koju je promovirala Nacionalna zdravstvena služba (NHS) i potiče pojedince da razmišljaju o vrstama hrane koju imaju i održavanju uravnotežene prehrane. Budući da se bolnice bore s brojem ljudi koji zauzimaju vrijeme i krevete, ima smisla smanjiti broj primljenih osoba tako što će se paziti zdravlje prije nego što nastupe problemi u budućnosti. Ovakav prevladavajući pristup osiguravanja provođenja preventivnih mjera protiv pretilosti i srčanih bolesti prije nego što se takvo stanje pojavi omogućiće manje opterećenje za NHS u budućnosti.



„Hrana i zdravlje u zajednici“ u Škotskoj također je vodila „projekte obuke o hrani i zdravlju“ s pojedincima s intelektualnim teškoćama i njihovim asistentima. Na taj način se osigurava stalnija poruka o važnosti zdrave prehrane u zajednici osoba s intelektualnim teškoćama kroz one koji ih podržavaju. Ostali predmeti koje su željeli podučavati osim gore spomenutih bili su zahtjevi prehrane za različite životne faze, kulture i religije te razumijevanje označavanja hrane. Jedna od



Erasmus+



skrivenih prednosti projekta bila je ta što je natjerao asistente bez intelektualnih teškoća da pogledaju što jedu, kao i načine pripreme hrane. Pokazujući tako da koristi od dalnjeg učenja nemaju samo osobe s intelektualnim teškoćama ili oni koji su skloni nezdravom načinu života.

Projekt 'Hrana i zdravlje u zajednici' također je pokrenuo tečajeve kuhanja i istražio koji su najučinkovitiji načini za omogućavanje osobama s intelektualnim teškoćama da nauče vještine kuhanja. To uključuje da korisnici usluga osmišljavaju jelovnik i raspravljaju s osobljem o prilagođavanju nevegetarijanskih jela, kako da jela budu zdravija i kakva će biti sezonska hrana. Tada mogu prijeći na praktičnu stranu vježbe.

„Članovi dobivaju podršku pri spremanju prvog jela. Pripremaju isto jelo onoliko puta koliko je potrebno dok se ne osjete samopouzdano i spremni da krenu na učenje nečeg novog. Spremanje svakog jela podijeljeno je na niz malih koraka, što olakšava učenje, ali osoblje nastoji osigurati da članovi imaju priliku naučiti svaki korak pri spremanju jela, a ne samo jedan dio.“

Jednom kada je stečeno samopouzdanje u pripremu jela, pojedinci mogu samostalno ispuniti zadatak ili potražiti neke kartice s receptima. Ove kartice recepata osmislele bi se uz pomoć stručnjaka za govorni jezik i sastojale bi se od kombinacije simbola i riječi. Glavni savjeti koje je prenijelo osoblje projekta tijekom rada na projektu bili su:

- Ponavljanje i raščlanjivanje pripreme jela na niz zadataka pomaže u razvijanju vještina.
- Pojedinci obično žele kušati hranu koju su sami napravili pa su tako obavezni sudjelovati u pripremi obroka od početka do kraja.
- Rasprave o hrani i zdravlju dobro funkcioniraju kada pokušavamo razgovarati o hrani na način koji je relevantan za pojedince, poput razgovora o programima hrane koje gledaju na TV-u.

Ovi nalazi i metodologije slični su i onima iz „Square Food Foundation“ u Bristolu, neprofitne organizacije koja nudi kulinarstvo u zajednici kuhanja, kuhanje unutar škola i nastavu kuhanja za osobe s intelektualnim teškoćama. Također su istaknuli učinkovitost ponavljanja zadataka u radu s osobama s intelektualnim teškoćama i „ocjenjivanja“ zadataka kako bi im omogućili postupno učenje spremanja jela u manjim koracima. Također su razgovarali o dobrobiti povjerenja u pojedince s kojima su radili. To je značilo omogućiti im pristup oštrim noževima i ne štititi ih od vrućih peći. Ideja je da će učenici u podržanom okruženju početi stjecati samopouzdanje i dok bi im možda bilo rečeno ono što



Erasmus+



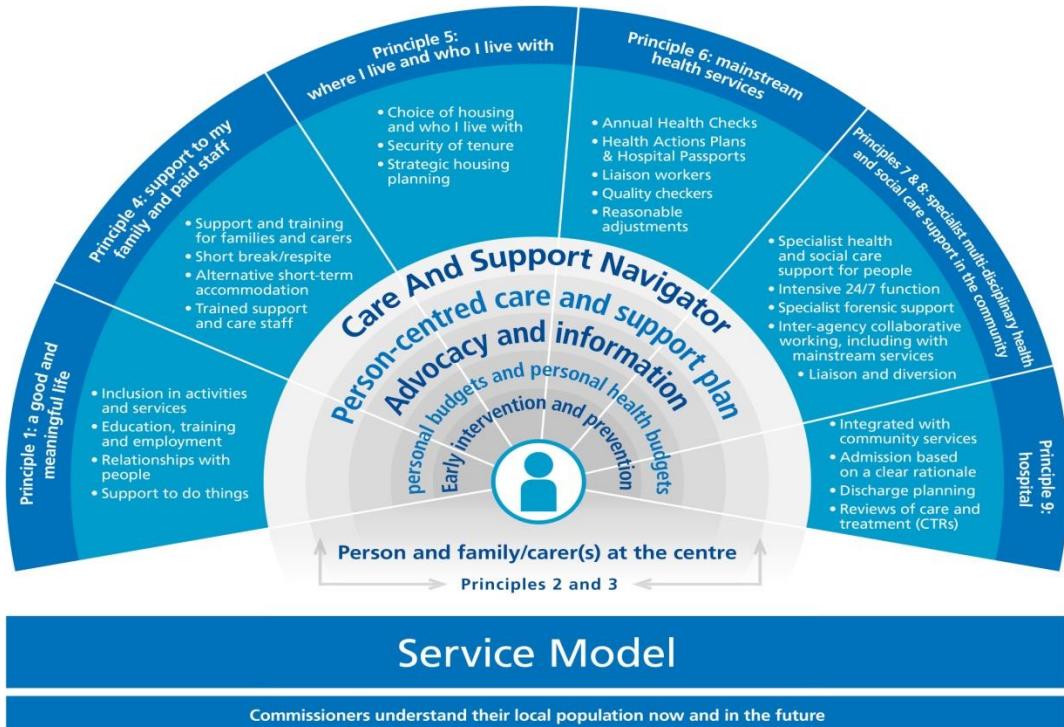
nisu sposobni učiniti, u ovom slučaju im je omogućeno da koriste opremu i dokažu sebi i drugima da mogu poduzimati zadatke koje prije možda nisu mogli. Sve se to poduzima uz strogo razumijevanje zdravlja i sigurnosti, naravno, i uz rad jedan na jedan tamo gdje je to potrebno.

## **5.2 OBRAZOVANJE ODRASLIH S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA U KUHANJU I PRIPREMI OBROKA U UJEDINJENOM KRALJEVSTVU**

Grafikon u nastavku prikazuje čitav sustav odgovora razvijen od strane NHS-a za rad s pojedincima s intelektualnim teškoćama. Pokazuje devet načela za ono što bi pojedinac trebao biti u stanju postići, a uredno ilustrira prirodu programa temeljenu na osobi postavljajući je u središte. Također govori o stvaranju "prikladnog okruženja" za dotičnu osobu i to opisuje kao:

„Prikladno okruženje karakteriziraju: pozitivne društvene interakcije, podrška za smislene aktivnosti, mogućnosti izbora, poticanje veće neovisnosti, podrška uspostavljanju i održavanju odnosa i pažljivih i kvalificiranih članova obitelji / njegovatelja i plaćenog osoblja za podršku i brigu.“

Prvi cilj na ovom grafikonu je „Dobar i smislen život“. Nadalje, trebali bi imati izbor i nadzor nad aktivnostima u kojima sudjeluju, što će im se omogućiti kroz planove skrbi i podrške usmjerene na osobu, kako u dalnjem obrazovanju, tako i u centrima za aktivnosti. Pojedinci bi također trebali imati pristup obrazovanju, obuci i zapošljavanju. Razvijanje i održavanje dobrih odnosa također je dio ovog cilja, ali imajući na umu činjenicu da postoji podrška njegovatelja ili obitelji kako bi bili sigurni da odnosi koji se formiraju ne budu negativni ili da ne dovedu do toga da ih pojedinac iskoristi.



## Service Model

Commissioners understand their local population now and in the future

### 5.3 DOSTUPNOST TEČAJEVA KUHANJA ZA OSOBE S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Kao što smo vidjeli u ranijim primjerima ustanova koje nude tečajeve kuhanja za odrasle s intelektualnim teškoćama uključene su dobrotvorne organizacije poput „Square Food Foundation“, koja je već spomenuta. Pored ove organizacije, ubraja se i „Stepping Stones“, londonska dobrotvorna organizacija koja također nudi tečajeve kuhanja, ali vodi i tečajeve drame, glazbe, plesa, umjetnosti i održavanja kondicije. Mencap, najveća organizacija u Velikoj Britaniji koja pruža podršku osobama s intelektualnim teškoćama, također vodi tečajeve kuhanja u njihovim nacionalnim zasadama, kao i mogućnost prijavljivanja pojedinaca na druge tečajeve u tom području koji bi odgovarali njihovim potrebama. "Steady Chefs" je ugostiteljska agencija koja financira škole kuhanja za mlade odrasle osobe s intelektualnim teškoćama. Primjeri državnih i lokalnih vlasti temelje se na projektu „Hrana i zdravlje u zajednici“ iz Škotske. Na raspolaganju su i drugi



Erasmus+



regionalni programi koji odraslima pružaju daljnje vještine učenja kako bi im pomogli u njihovoj budućnosti ili osigurali financiranje i podršku odraslima koji žele sudjelovati u takvim programima.

#### 5.4 SAŽETAK UPITNIKA

Upitnik je ispunio 21 ispitanik (obitelji s OČOIT-om). Većina ispitanika bile su majke OČOIT-a. Dva upitnika ispunili su OČOIT-i, a jedan je upitnik ispunio rođak OČOIT-a.

Rezultati upitnika sugerirali su da obitelji s OČOIT-om smatraju da su cjeloživotno učenje kod kuće i kuhanje i priprema obroka vrlo važne aktivnosti za odrasle s IT. Nekoliko obitelji već je kuhalo zajedno kod kuće.

Na raspolaganju je vrlo malo tečajeva koji podržavaju ili osiguravaju resurse za kuhanje obiteljima i njihovim OČOIT-ima, a organiziraju ih društvene organizacije ili dnevni centri, a ne institucije formalnog obrazovanja.

Ispitanici smatraju da bi glavna pozitivna korist bila u promicanju neovisnosti i odlučivanju, dok manje od polovice misli da će to stvoriti bolje veze između članova obitelji. (imajte na umu da to može biti učinak trenutne politike promicanja neovisnog života odraslih s IT u UK).

Glavna prepreka je nedostatak motivacije (ovo je vjerojatno motivacija za odrasle s IT, mada nekoliko ispitanika spominje nedostatak vremena za kuhanje s OČOIT-om)

100% ispitanika smatra da je potrebna veća podrška. Smatraju se da je najpotrebnija podrška personalizirani plan / podrška i druge vrste podrške (emocionalna, fizička i profesionalna).

Obrazovanje putem kuhanja smatraju osobito važnim u promicanju neovisnosti i socijalne uključenosti te u pružanju vještina svakodnevnog života OČOIT-u.

Unesene su manje izmjene u tekst upitnika kako bi se pitanja u UK učinila razumljivijima. Izrađena je internetska inačica upitnika u surveymonkey kako bi se omogućilo šire dijeljenje upitnika.

## 5.5 IZVORI

<https://www.bromleymencap.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/Easy-read-recipes-version-May-2017-emailable.pdf>

<https://cyrenians.scot/wp-content/uploads/2015/10/Cyrenians-Recipes-1.pdf>

[https://www.bda.uk.com/events/previous\\_events/bdalive/live\\_2018/live\\_18\\_posts/7.\\_takeaway\\_](https://www.bda.uk.com/events/previous_events/bdalive/live_2018/live_18_posts/7._takeaway_)

<https://www.tes.com/teaching-resource/pictorial-cooking-recipes-6447944>

<https://eileenskitchentable.ie/cookbooks/>

<https://www.youtube.com/watch?v=6zrq3rmbbGs>

<https://www.youtube.com/watch?v=W7XIS03K-eM>

## 6 ZAKLJUČAK

Rezultati upitnika pokazuju sličnu situaciju u svim zemljama koje sudjeluju; većina ispitanika smatra da je važno da se obitelji s OČOIT-om uključe u aktivnosti cjeloživotnog učenja u svom kućnom okruženju. Također vjeruju da je za OČOIT važno da imaju neke vještine za samostalnije pripremanje hrane i obroka. Većina ispitanika podržava tečajeve kuhanja za OČOIT u svom kućnom okruženju. Većina ispitanika kaže da u području gdje žive ne postoje tečajevi kuhanja, ali neki kažu da postoje - većinom ih organiziraju lokalna društva.

Većina ispitanika smatra da je najpozitivniji učinak tečaja kuhanja u kućnom okruženju veća neovisnost OČOIT-a. To također pomaže u boljim vezama između članova obitelji i poboljšava kompetencije pojedinca. Samoostvarenje je također pozitivan učinak. S druge strane, postoje neke prepreke koje sprečavaju OČOIT i njihove obitelji da sudjeluju u ovim tečajevima, poput straha od ozljeda prilikom pripreme hrane (posjekotina, opeketina itd.), nema odgovarajućeg prostora, nedostatak motivacije.

Većina obitelji kaže da će njihovom OČOIT-u trebati prilagođen prostor i profesionalna podrška edukatora da samostalno pripreme hranu, kao i emocionalna i psihološka podrška, individualni planovi podrške i fizička pomoć druge osobe.

Većina obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama smatra da je kuhanje važno jer utječe na kvalitetu života u sljedećim područjima: socijalna uključenost, neovisnost, obiteljski odnosi, socijalni i emocionalni odnosi s drugima, kao i psihofizičko zdravlje.

Sljedeće faze projekta razvit će metodologiju i andragoške materijale za provedbu obiteljskog obrazovanja „MeTURA - Povratak korijenima“ za obitelji s odraslim članovima s intelektualnim teškoćama.