



Интегрирование вопросов гендера и питания в службах сельскохозяйственного экстеншн (консультационные услуги)

План сессии

Март 2016г.

Время: 2 часа

Необходимые материалы:

- Флипчарт с названием сессии и перечислением целей
- Бумага для флипчарта – 2 листа для каждой малой группы
- Маркеры или мелки
- Маскировочная / клейкая лента
- Иллюстрация руководящих принципов на местном языке
- Флипчарт с двумя столбцами: Дефицитное питание / недефицитное питание



Что входит в рацион питания?

Введение

Девушки и женщины зачастую имеют неравный статус в домохозяйстве, что может повлечь за собой долгосрочные негативные последствия. Эффекты неравенства с точки зрения индивидуального здоровья и благосостояния должным образом задокументированы. Последствия неадекватного питания – это рождение детей с низкой массой тела, материнская и детская смертность, болезни, низкая производительность труда и низкие показатели успеваемости в школе. Повышение осведомленности в области питания при планировании, продвижении и оценке программ по распространению знаний являются важными в плане долгосрочных выгод для здоровья женщин и девушек.

Цели

- ✓ Определить компоненты здорового рациона питания.
- ✓ Рассмотреть эффекты неравенства при питании с точки зрения индивидуального здоровья и благосостояния.
- ✓ Продемонстрировать проблемы, связанные с обеспечением здорового питания при ограниченности ресурсов.

Шаги

- 1) Обзор названия сессии, цели и краткое введение. **(5 мин.)**
- 2) Попросить участников выбрать партнера для совместной работы...желательно с кем они еще не взаимодействовали в ходе тренинга. Пусть одна пара встанет рядом с другой, образовав тем самым группу из четырех участников. **(5 мин.)**
- 3) С помощью флипчарта, попросить группы нарисовать тарелку с иллюстрацией сбалансированного обеденного рациона в типичном сельском домохозяйстве. **(15 мин.)**
- 4) Пригласить участников и попросить их сесть в круг, чтобы они вкратце продемонстрировали свои рисунки. Оценить рисунки на основе «правильных» компонентов сбалансированного рациона питания. Выявить, чего не хватает на рисунках. **(30 мин.)**
- 5) После просмотра рисунков, поставить следующие вопросы. На флипчарте, выделить характеристики домохозяйств, испытывающих и не испытывающих дефицит продуктов питания. **(15 мин.)**



Рекомендованный рацион питания в Бангладеше (Министерство по делам семейного здоровья и благосостояния, FAO, FHI360)



Пищевая пирамида, принятая в Бангладеше

- Употребление каких видов продуктов питания необходимо **уменьшить** в типичном сельском домохозяйстве, а употребление каких видов продуктов следует **увеличить**?
 - Как бы вы описали домохозяйство, в котором **испытывают** дефицит продовольствия? Домохозяйство, в котором **не испытывают** дефицит продовольствия?
- б) Попросить участников вернуться в свои группы из четырех человек и закончить следующе. **(30 мин.)**

Отсутствие доходов для покупки разнообразных, полезных продуктов питания является основным препятствием для большинства сельских семей. Если я попрошу вас сходить на рынок с \$ _____ (указать сумму в местной валюте), то что бы вы купили для трехразового сбалансированного и полноценного питания в течение одного дня (завтрак, обед и ужин), чтобы накормить членов сельского домохозяйства, состоящего из матери, отца, двух дочерей в возрасте от 18 месяцев до 8 лет, сына в возрасте 13 лет и тещу/свекровь.

- 7) Пригласить участников небольших групп показать свои «списки для покупки продуктов». Затем, поставить перед участниками следующие вопросы. **(20 мин.)**
- Что было самым трудным при выборе продуктов питания для семьи?
 - Производство большего количества продуктов питания или наличие больших денежных средств для покупки продуктов питания влияет на улучшение качества полноценного питания для всей семьи? Почему и почему нет?
 - Каким образом типичное сельское домохозяйство может стать более обеспеченным в плане полноценного питания?

Теперь что?

Применение полученных знаний и навыков на практике. Попросить участников вернуться к своим малым группам и обсудить: как они представляют себе применение навыков и знаний, полученных в ходе тренинга на местах, ответив на следующие вопросы, чтобы каждый член группы имел возможность высказать его/ее мнение:

*В качестве инструктора, каким **образом** и для какой **аудитории** вы бы приводили этот тренинг?*

*Какие **изменения** вы бы могли внести в этот тренинг?*

Попросить каждую малую группу поделиться одной идеей на основе обсуждений, которые они провели в рамках всей группы. **(20 мин.)**



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License. creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Prepared by Jan Henderson
University of Illinois

«Пищевая пирамида – ключевые постулаты» (ФАО, 2013г.)

- «Придерживаться хорошо сбалансированного рациона с разнообразными продуктами питания при каждом приеме пищи.
- Употреблять умеренное количество растительных масел и жиров.
- Ограничить избыточное потребление солей и специй, вместо этого употреблять йодированную соль.
- Употреблять меньше сахара, конфет и подслащенных напитков.
- Ежедневно выпивать большое количество воды.
- Употреблять безопасные и экологически чистые продукты питания и напитки.
- Поддерживать желаемый вес тела за счет сбалансированного рациона питания и регулярных физических нагрузок.
- Практиковать здоровый образ жизни с правильным приготовлением пищи и здоровым питанием.
- Употреблять дополнительно и больше продуктов питания во время беременности и лактации.
- Практиковать исключительно грудное вскармливание в течение 6 месяцев и начать надлежащий и своевременный дополнительный прикорм ребенка.

Ссылки:

- Руководящие принципы для продовольственных режимов питания – Бангладеш (ФАО, 2013г.). Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН. <http://bit.ly/1pw297p>
- ИНЖЕНАЕС (2015г.). Ознакомительный семинар-тренинг «Интегрирование гендерных аспектов и вопросов питания в сельскохозяйственные консультационные службы». Руководство для фасилитаторов [INGENAES (2015) Introductory Workshop on Integrating Gender and Nutrition with Agricultural Extension Services]. <http://bit.ly/1Mkdo5>
- Верхарт Н. [Verhart, N.], А. ван дер Вижнгаарт [A. van den Wijngaart], М.Даманкар [M.Dhamankar], К.Даниэльсен [K. Danielsen] (2015г.) «Объединение сельского хозяйства и вопросов питания на основе гендерного подхода». Королевский тропический институт (KIT) и Нидерландская организация развития (SNV). Доступно на: <http://bit.ly/1S1EWBc>



Designed to be
shared.

This work is licensed under a
Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.
creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Prepared by Jan Henderson
University of Illinois

Photo Credits: Jan Henderson