



Co-funded by  
the European Union



2023-1-PLO1-KA2IO-YOU-000133199

# Healthy Body Healthy Mind

## W zdrowym ciele zdrowy duch

A two-year international initiative on youth mental health, bringing together Poland, Slovakia and Czech Republic to share knowledge, build awareness, and support young people's well-being.



STOWARZYSZENIE  
MŁODYCH  
ARTYSTÓW



Gulôčka  
občianske združenie

## **Spracovanie ovocia a zeleniny**

Kreatívne spracovanie ovocia a zeleniny pre mladých podnikateľov v ergoterapii.

### **Úvod do problematiky**

Zámerom vzdelávacieho programu je aplikácia princípov organického pestovania ovocia a zeleniny pre následné vysoko kvalitné spracovanie týchto surovín formou tradičných a kreatívne upravených receptúr na výrobky zaujímavé pre trh a zabezpečenie podnikateľských zámerov. Ide o prepájanie poznatkov z tradičných postupov a vedy do spolupracujúceho celku, ktorý vie následne kupujúci a spotrebiteľ oceniť ako zaujímavý prvok svojho nákupu. Chceme aplikovať tieto aktivity aj do bežného života rodín a komunity pre podporu zdravej spoločnej práce na kvalitných výrobkoch, ktoré sú súčasťou nášho jedálnička a môžu nám privodiť obnovu chutí, na ktoré sme už zabudli a ktoré v priemyselne vyrábaných výrobkoch nie je možné dosiahnuť.

Hlavným cieľom vzdelávacieho programu je vyškoliť účastníkov z cieľových skupín v oblasti správnych postupov spracovania jednotlivých druhov ovocia a zeleniny. Vytvoriť priestor pre kreatívne postupy a prepojenie receptúr na výrobu zaujímavých výrobkov, ktoré budú vhodným sortimentom pre podnikateľské zábery mladých podnikateľov. Všetko toto s prepojením na potrebu terapie prácou, ktorá podporuje zdravý vývoj mladých ľudí pri nadmernom využívaní elektroniky a elektronického smogu, ktorý negatívne vplyva na psychický a aj sociálny rozvoj detí a mladých ľudí. Aby bolo možné aplikovať princípy ergoterapie a analyzovať ich uplatnenie v každodennom živote.

### **Východisková situácia**

Každý deň si vyberáme aké potraviny použijeme pri príprave jedla pre seba a svojich blízkych. Nie každý má možnosť si vhodné potraviny dopestovať. Ale tí, ktorí takú možnosť majú, tak je vhodné, aby ich uchovali vo vysokej kvalite správnymi postupmi spracovania. Zvýšia tak ich hodnotu na niekoľko násobok hlavne trvácnosťou, ale často vhodným postupom je možné zvýšiť aj ich kvalitu. Okrem toho dochádza k znižovaniu odpadu a aj tvorbe potravinového odpadu, keď väčšie množstvá nie sme schopní spotrebovať. Na druhej strane je tu veľká skupina obyvateľov, ktorí nemajú možnosť vypestovať ovocie a zeleninu a radi by si zaradili do svojho jedálnička kvalitné, lokálne potraviny. Takto sa vytvára potreba vzniku dostatočného množstva podnikateľov, spracovateľov, ktorí tieto produkty ponúknu formou gazdovských trhov, lokálnych predajní, alebo formou predaja z dvora. Množstvo času, ktoré trávime jednostrannou prácou, ktorá nám spôsobuje psychické problémy a často aj sociálne odlúčenie, je potrebné nahradiť aktívnou a zmysluplnou prácou. Spracovanie ovocia a zeleniny môže byť realizované vonku, pestovanie je tiež aktívna práca a pohyb, ktorý nám

zamestná ruky, ale aj hlavu. Odstraňuje stres, podporuje kreativitu a výsledný efekt je pripravený pre ďalší pôžitok z chutného jedla. Aj potreba sociálnych zručností a práci v komunite je to, čo v súčasnej dobe potrebujeme opäť obnoviť a naučiť sa jej. Preto sme sa rozhodli spracovať tento vzdelávací program, ktorý naprieč všetkými generáciami bude viesť mladých ľudí, mladých dospelých, k spolupráci so svojimi vrtovníkmi.

Spoluprácou s rodičmi a členmi komunity budú vedieť vyhodnotiť a odpozorovať postupy a techniku prác. Spolu s generáciou starých rodičov získajú zručnosti tradičných postupov a chutí. Podporou jemnej motoriky, lepšej zručnosti aj u ľudí s handicapom vieme podporiť ich pocit potrebnosti a samostatnosti. Aj s použitím malých mechanických pomôcok. Vzniká tak potreba rozvíjania manuálnych zručností, sociálnych interakcií a tímovej spolupráce. pre podporu zdravej

duševnej pohody a kreatívneho podnikateľského zámeru. Pre každú oblasť je chuť lokálnych potravín špecifickou charakteristikou a zaujímavých artiklom v oblasti podnikania a aj gastronómie a podporou chuťových zážitkov.

### **Cieľová skupina**

Kurz je zameraný na dospelých, mladých dospelých, dobrovoľníkov mládežníckych organizácií, centier voľného času a centier pre rodiny s deťmi. Jednotlivcov a členov organizácií, pracovníkov s marginalizovanými skupinami, pedagogických a nepedagogických pracovníkov s ľuďmi s handicapom a rôznymi obmedzeniami.

### **Vzdelávacie ciele programu**

Vzdelávací program umožňuje rozvoj jednotlivých kompetencií u cieľovej skupiny účastníkov vzdelávania.

Kompetencia vedomostí: Účastníci vzdelávania dokážu postupovať podľa pripravených technologických postupov v pestovaní základných druhov drobného ovocia a zeleniny. Vytvoria tak materiál na následné spracovanie. Vedia a vedú následne mládež k samostatnej práci na záhonoch, pre zlepšenie ich motorických zručností a zároveň v rámci ergoterapie k odbúraniu stresu z opakujúcich sa predošlých činností. Na základe analýz a syntéz údajov vyhodnotia vhodnosť využitia jednotlivých druhov na vybraný spôsob spracovania a výroby hotových výrobkov. Dokážu využívať jednoduché pomôcky pri mechanickom spracovaní surovín a správne použijú vhodnú receptúru, ktorá predĺži trvácnosť výrobkov. Vytvoria súbor výrobkov, ktoré je vhodné zaradiť do podnikateľského plánu pre efektívne zapojenie sa do samostatného pracovného procesu s využitím marketingových nástrojov.

Kompetencie zručností: Použitím a pozorovaním príkladov pozitívnej praxe dokáže účastník samostatne reprodukovať pracovné postupy a zároveň ich aj následne odovzdať formou samostatnej práce. Vie na základe získaných zručností vytvoriť podobné postupy spracovania a kreatívne ich dopĺňať o vlastné regionálne špecifiká. Prepojí tak získanú zručnosť o pridanú hodnotu lokálnych vlastností a odporovaných zručností zo svojej lokality pôsobenia. Výsledný produkt je jeho návrhom, ktorý dokáže odprezentovať a znova použiť.

Kompetencia postoje: Účastník zvažuje aplikáciu nových kreatívnych receptúr a výrobkov pre obohatenie vlastného a podnikateľského portfólia pre samozásobenie, rozšírenie chuťových zážitkov a možnosti podnikania. Účastník vedie dospelých a pridružené cieľové skupiny k pochopeniu dôležitosti uchovávaní tradičných receptúr. Poukazuje na dôležitosť pracovnej terapie pri zlepšovaní duševného zdravia. Aktívne pristupuje k využívaniu zaujímavých výrobkov pre kreatívny a životaschopný podnikateľský zámer. Získava nové podnety a interakcie v práci s cieľovými skupinami pri ich uplatnení sa v živote.

Plán s výrobkami z ovocia a zeleniny

Téma: Terapie prácou na pozemku a pri spracovaní

Individuálny prístup umožňuje realizovať niektoré témy do hĺbky, iné zvládnuť menej.

Opakované návštevy účastníkov sú doporučené pre zvládnutie celého obsahu Kurzu.

## **Preberané témy kurzu:**

Téma: Pestovanie ovocia a zeleniny

Téma: Spracovanie ovocia - spôsoby a postupy

Téma: Spracovanie zeleniny - spôsoby a postupy

Téma: Spracovanie ovocia a zeleniny - tradičné receptúry

Téma: Kreatívne postupy a inovatívne receptúry v spracovaní

Téma: Marketing a podnikateľský

Praktické ukážky sú súčasťou Kurzu a sú realizované po individuálnych dohovoroch.

## **Obsah jednotlivých tém:**

Pestovanie ovocia a zeleniny

Zámerom témy je prezentácia postupov pestovania vybraných druhov ovocia a zeleniny vhodných na ďalšie spracovanie a výrobu výrobkov vhodných na uskladnenie.

Hlavným cieľom témy je porozumenie a následná aplikácia technologických postupov od prípravy pôdy, cez výsev a výsadbu jednotlivých druhov. Následne starostlivosť o pestované druhy počas roka s dôrazom na vysokú kvalitu výsledného materiálu a suroviny na spracovanie.

Zber a priebežné uskladnenie do času spracovania na výrobky. Vzdelávanie bude rozdelené na prednášku s flipchartom a prezentáciou na ozrejmienie základných pojmov a súvislostí medzi mini a následne prejde do cvičenia. V časti prednášky sa zameriame na starostlivosť o

výber vhodného pozemku a pôdnou charakteristikou pre konkrétne druhy ovocia a zeleniny. Možnosti výsevu a optimálne termíny výsevu a výsadby. Starostlivosť o priesady s dodržaním podmienok optimálneho rastu a dozrievania. Pozorovanie vhodného času zberu podľa druhov a možnosti uskladnenia. Cvičenie v skupinách overí porozumenie témy a pripraví súbor nezodpovedaných, alebo nezrozumiteľných otázok, ktoré vzídu zo skupinovej prípravy osevného postupu pre plánovaný pozemok na pestovanie plodín pre ďalšie spracovanie. Výsledkom je vytvorený návrh osevu a výsadby, ktorá bude obsahovať dostatočne širokú škálu druhov pre následné možnosti spracovania podľa chuti účastníkov.

Spracovanie ovocia - spôsoby a postupy

Zámerom témy je oboznámiť účastníkov o možnostiach, spôsoboch a druhoch spracovania ovocia.

Hlavným cieľom je poskytnutie námetov na predĺženie trvanlivosti čerstvého ovocia, vytvorenie hotových výrobkov, ktoré sú trvanlivé a môžu sa uskladňovať dlhšiu dobu. Pre priebeh vzdelávania použijeme prednášku s konkrétnymi príkladmi pozitívnej praxe. Lektor poukázaním na príklady z praxe demonštruje ich spôsoby uplatnenia a využitia pre následný predaj a ako prvky podnikateľského zámeru. / konzervovanie, sušenie, odšťavovanie, výroba ovocných koží, mrazenie/ V skupinovej práci účastníci s jednotlivými postupmi pracujú, vzájomne o nich diskutujú a uvažujú o možnostiach transferu do ergoterapie.

Vyberú z jednotlivých postupov vhodné pre skupiny obmedzení, s ktorými sa stretávajú a vyhodnotia ich vplyv na zlepšenie jednotlivých motorických a sociálnych zručností. Výsledkom je vyhodnotenie rozsahu využitia týchto postupov spracovania ovocia na zlepšenie pocitových stavov účastníkov s obmedzeniami.

#### Spracovanie zeleniny - spôsoby a postupy

Zámerom témy je oboznámiť účastníkov o možnostiach, spôsoboch a druhoch spracovania zeleniny.

Hlavným cieľom je poskytnutie námetov na predĺženie trvanlivosti čerstvej zeleniny, vytvorenie hotových výrobkov, ktoré sú trvanlivé a môžu sa uskladňovať dlhšiu dobu. Pre priebeh vzdelávania použijeme prednášku s konkrétnymi príkladmi pozitívnej praxe. Lektor poukázaním na príklady z praxe demonštruje ich spôsoby uplatnenia a využitia pre následný predaj a ako prvky podnikateľského zámeru. / konzervovanie, sušenie, odšťavovanie, výroba zeleninových čatní, mrazenie/ V skupinovej práci účastníci s jednotlivými postupmi pracujú, vzájomne o nich diskutujú a uvažujú o možnostiach transferu do ergoterapie.

Vyberú z jednotlivých postupov vhodné pre skupiny obmedzení, s ktorými sa stretávajú a vyhodnotia ich vplyv na zlepšenie jednotlivých motorických a sociálnych zručností. Výsledkom je vyhodnotenie rozsahu využitia týchto postupov spracovania zeleniny na zlepšenie pocitových stavov účastníkov s obmedzeniami.

#### Spracovanie ovocia a zeleniny - tradičné receptúry

Zámerom témy je vedome prenášať tradičné receptúry jednotlivých regiónov do spracovania ovocia a zeleniny a uplatniť ich tak pri neformálnom vzdelávaní, podpore prepojenia generácií a využívania kvality práce našich predkov.

Hlavným cieľom témy je získať nástroje a postupy, ktoré používali naši predkovia pri spracovaní ovocia a zeleniny a aplikovať ich do súčasne vyrábaných výrobkov. Všetko toto zosúladiť so zaradením receptúr do podnikateľského sortimentu výrobkov. Vo vzdelávacom programe použijeme krátku prednášku s prezentáciou zameranou na historické súvislosti v spracovaní produktov a výrobou výrobkov tradičnými postupmi. Použijeme obrazový a video materiál z archívov podľa jednotlivých oblastí a regiónov na Slovensku a v blízkom okolí susediacich štátov. prepojenie gastronómie a technologických postupov sa v prihraničných oblastiach veľmi prelínali a je to dôležitý zdroj informácií. Študijná návšteva - exkurzia v lokálnej firme na spracovanie ovocia a zeleniny tradičným spôsobom prakticky vysvetlí a doplní informácie. Účastníci v reflexii vyhodnotia uplatnenie tradičných receptúr a do súčasného podnikateľského portfólia s ohľadom na chute takto vyrobených produktov vo výrobní.

#### Kreatívne postupy a inovatívne receptúry v spracovaní

Zámerom témy je ozvláštniť a vytvoriť nové kombinácie chutí a vzhľadu vytvorených výrobkov, ktoré budú zaujímavým produktom pre zákazníka. Skĺbiť a uplatniť prepojenie tradičného s moderným, prípadne exotickým.

Hlavným cieľom témy je získať nástroje a postupy, ktoré je možné použiť spolu so špeciálnymi prístrojmi, strojmi, aby výsledok spracovania bol iný, nadčasový, alebo v inom pohľade zaujímavý. Vo vzdelávacom programe použijeme metódu Rolovej hry, s cieľom získať pohľad na situáciu alebo problém z inej než svojej perspektívy - zo strany zákazníka, ktorý si vyrobený výrobok kupuje a mal by ho zaujať.

V tejto časti VVP sa sústredíme na chuťové zložky výrobku, takže technológie prispôbujeme zvýrazňovaniu chute zmesami, dopĺňaním koreninami, kombináciou ovocia a zeleniny. Účastníci získajú pohľad na tému v širokých súvislostiach prácou v skupinách. Účastníci zapoja do spracovania aj možnosti bezodpadového postupu, kedy je aj vedľajší produkt spracovania použitý na ďalší výrobok. Výsledkom je súbor inovatívnych receptúr, ktoré sú zaujímavé postupom spracovania a zaujímavosťou chutí. Inovatívnosť a kreativitu uplatníme aj sformovaním opaku k fast foodu - jedlu, produktom z lokálnych surovín a domácou technológiou.

Marketing a podnikateľský plán s výrobkami z ovocia a zeleniny

Zámerom tejto témy je vedome a s ekonomickým uvažovaním preniesť spracovanie ovocia a zeleniny do podnikateľského prostredia a implementácia do neformálneho vzdelávania. Hlavným cieľom je porozumenie a aplikácia podnikania do oblasti spracovania ovocia a zeleniny na zaujímavé výrobky pre zákazníka s vytvorením podnikateľského plánu. V tejto téme použijeme metódu Brainstormingu so zápismi na flipcharte. V skupine sa vytvorí takýmto spôsobom čo najväčšie množstvo nápadov pre základnú myšlienku podnikateľského zámeru. Riadenou diskusiou lektor demonštruje účastníkom jednotlivé zložky marketingu, ktorý je potrebnou súčasťou predajných techník. / legislatíva, pravidlá, reklama, povolenia, označenie, etikety.../ Výsledkom aktivity bude vytvorený podnikateľský zámer a plán.

Terapie prácou na pozemku a pri spracovaní

Zámerom témy je implementácia získaných poznatkov do neformálneho vzdelávania.

Hlavným cieľom je vymyslieť a vytvoriť konkrétny návod využitia a použitia pracovnej terapie pri spracovaní ovocia a zeleniny. Použijeme metódu simulácie, účastníci vytvorené podnikateľské zámery a návody na použitie terapie prácou uplatnia v neformálnom vzdelávaní. Doplnená skupinová práca umožní účastníkom prvotnú reakciu na spracovaný materiál v skupine. Diskusia podnieti vysvetľovanie jednotlivých použitých možností.

### **Ako prispieva Kurz k rozvoju kompetencií, ktoré umožnia účastníkom vzdelávacieho programu aktívne zapojenie sa do spoločnosti**

S ohľadom na Stratégiu SR pre mládež, ktorá nadväzuje na Stratégiu EÚ pre mládež na roky 2021 - 2027 vzdelávací program napĺňa tieto oblasti: - vzdelávanie - podporu zamestnanosti mladých ľudí a mládeže s obmedzeniami - tvorivosť a podnikavosť - zdravý životný štýl - práca s mládežou. Podporou kritického myslenia, kreatívneho prístupu v riešení globálnych problémov v prepojení na lokálne aktivity a uvedomelý prístup k rozvoju seba a komunity, v ktorej žijú.