



NURISHWELL

ONCOLOGY NUTRITION PROGRAM

**Mreža strukovnog obrazovanja za unaprjeđenje
prehrane u onkoloških pacijenata**

NourishWell Kurikulum

Autori: Institut za gastroenterološke tumore (IGET),
Fundació Alícia – Alimentació i Ciència, Prehrambeno-
tehnološka škola, Srednja škola ugostiteljstva i turizma
Vancho Pitosheski



Erasmus+



СОДРЖИНА

1. ВОВЕД	2
1.1. Цели на учење и рамка на компетенции	2
1.2. Структура на наставната програма и преглед на содржината	3
1.3. Педагошки пристап	3
1.4. Оценување и евалуација	3
1.5. Наставни ресурси и материјали	4
1.6. Спроведување и соработка	4
1.7. Осигурување на квалитет и одржливост	5
1.8. Препорачани ресурси	5
 2. ГОТВЕЊЕ ЗА ОНКОЛОШКА НЕГА: ТЕРАПЕВТСКА И ПРЕВЕНТИВНА ИСХРАНА ПРЕКУ ХРАНА: 4-НЕДЕЛЕН КУРС ЗА УЧЕНИЦИ НА СРЕДНИ КУЛИНАРСКИ УЧИЛИШТА И ПРЕХРАНБЕНА ТЕХНОЛОГИЈА	 6
2.1. Преглед на курсот	6
2.2. Структура на курсот	6
2.3. Цели на учење	8
2.4. Резултати од учење усогласени со EQF	9
2.5. Резултати од учење на програмата NourishWell според елементите на EQF	10
2.6. Активности на курсот	12
2.7. Активности за компетенции	19
2.8. Критериуми за оценување и евалуациска рамка	25
2.9. Препорачани ресурси	28

1. ВОВЕД

Програмата NourishWell е развиена како одговор на сè поголемото препознавање дека исхраната игра клучна улога во превенцијата на рак, поддршката за време на лекувањето и закрепнувањето. Иако онколошките пациенти честопати доживуваат промени во апетитот, вкусот, варењето и емоционалната благосостојба, стручното образование во областа на исхраната и кулинарските уметности ретко ги адресира овие сложени потреби. Оваа програма ја пополнува важната празнина со тоа што ги опремува учениците на стручните училишта со практични компетенции за поддршка на лицата кои преживеале рак преку планирање и подготовка на оброци засновани на докази и прилагодени на поединецот.

Мисијата на програмата е да ги спои клиничките увиди, науката за исхрана и кулинарската креативност со цел да се развие нова генерација на стручњаци кои ги разбираат и физиолошките и емоционалните потреби на пациентите. Нејзината цел е да создаде заедница за учење во која ученици, наставници, здравствени работници и преживеани соработуваат за да го подобрат квалитетот на нутриционистичката поддршка во онколошката нега.

Дизајнирана за ученици на стручни училишта кои студираат исхрана, прехранбена технологија, гастрономија и сродни области, програмата NourishWell нуди мешовит формат на учење кој интегрира теорија во училница, практични кулинарски сесии, дигитални ресурси и активности за ко-креација. Структурата обезбедува пристапност, релевантност и приспособливост за различни контексти на стручни училишта.

1.1. Цели на учење и рамка на компетенции

Програмата има за цел да ги опреми учениците со знаење, вештини и ставови потребни за поддршка на онколошките пациенти преку исхрана и подготовка на храна. Нејзините цели нагласуваат разбирање на тоа како исхраната влијае на развојот на ракот и закрепнувањето, примена на принципите на исхрана во практичното готвење и покажување на емпатија и грижа преку кулинарски дизајн. Учениците исто така учат да соработуваат и ефикасно да комуницираат со различна публика.

Специфичните резултати од учење се развиени во согласност со SMART принципите и усогласени со EQF/VET дескрипторите. Тие опфаќаат знаење (наука за исхрана, безбедност на храна, основи на онкологија), вештини (приспособување на рецепти, осмислување на менија, безбедна подготовка, комуникација) и одговорност/автономија (тимска работа, емпатија, рефлексивна пракса, професионално однесување). Ова обезбедува дека учениците стекнуваат и техничка компетентност и свест насочена кон луѓето.

Рамката на компетенции ја поддржува вработливоста и доживотното учење со позиционирање на учениците за улоги во прехранбени услуги во здравството, велнес центри, кетеринг компании и организации за поддршка на пациенти. Исто

така помага да се намали јазот помеѓу клиничкиот и кулинарскиот свет и ја нагласува важноста на интердисциплинарна соработка.

1.2. Структура на наставната програма и преглед на содржината

Програмата NourishWell е организирана во низа модули кои ги интегрираат теоријата и практиката. Првиот дел се фокусира на основно знаење – биологија на рак, принципи на исхрана, безбедност на храна и прехранбени потреби на различни профили на онколошки пациенти. Вториот дел преминува во практична работа, каде учениците осмислуваат, подготвуваат и проценуваат оброци прилагодени на реални студии на случај, кулминирајќи со изработка на тридневна мени.

Секој модул вклучува резултати од учење, клучни теми, структурирани активности и методи за проверка на знаење. Наставната програма е развиена за да се приспособи на средини за мешовито учење, овозможувајќи комбинација на дигитална настава и настава во живо.

Интеграцијата на теорија и практика е централна точка на оваа наставна програма. Учениците добиваат непосредни можности за примена на ново знаење во конкретни кулинарски задачи, обезбедувајќи релевантност, запаметливост и компетентност. Овој пристап ги одразува реалните услови во здравствени средини, каде разбирањето на потребите на пациентите и приспособувањето на рецептите е од клучна важност.

1.3. Педагошки пристап

Програмата користи искусствен педагошки пристап насочен кон ученикот кој поттикнува активно учење и креативност. Наставата вклучува демонстрации, студии на случај, вежби засновани на сценарија и практични кулинарски задачи кои симулираат реални потреби на пациентите. Наставниците ги водат учениците да размислуваат критички, да решаваат проблеми и ефикасно да соработуваат во интердисциплинарни тимови.

Отворената педагогија игра клучна улога во програмата NourishWell. Учениците стануваат ко-креатори на знаење создавајќи рецепти, едукативни видеозаписи, дигитални постери и/или заеднички речник на поими. Нивните резултати стануваат отворени образовни ресурси (OER) кои идните генерации можат да ги користат, приспособуваат и прошируваат. Ова го развива чувството на сопственост над учењето и придонесува кон одржливоста на наставните материјали.

Дизајнерско размислување (Design Thinking) е вткаено во целиот процес на учење, особено преку мапирање на емпатија и студии на случај од реалниот свет. Учениците се поттикнуваат да ги усвојат перспективите на пациентите, негувателите и работодавачите, што им овозможува подобро разбирање на

човечките потреби и развој на решенија кои се истовремено нутритивни и емоционално значајни.

1.4. Проверка и евалуација на знаење

Проверката на знаење во рамките на програмата NourishWell е осмислена за да ја опфати практичната изведба, концептуалното разбирање, емпатијата, комуникацијата и тимската работа. Се потпира на комбинација од формативни методи (континуирани повратни информации, врснички оценување, набљудување) и сумативни методи (презентација на завршното мени, дневник на рефлексција, практична проверка на готвење).

Алатите за проверка вклучуваат рубрики за кулинарска изведба, контролни листи за хигиена, обрасци за врснички оценување, критериуми за презентација и структурирани прашања за рефлексција. Овие алатки обезбедуваат транспарентност, праведност и усогласеност со стручните стандарди. Евалуацијата не се фокусира само на тоа што учениците произведуваат, туку и на тоа како соработуваат, комуницираат и се приспособуваат врз основа на повратните информации.

За да се осигура квалитетот на програмата, вклучени се и внатрешни и надворешни механизми за евалуација. Наставниците и учениците ќе даваат повратни информации за време на пилотирањето, додека партнерските училишта и здравствените стручњаци ќе ја прегледаат програмата за да ја проценат нејзината релевантност, преносливост и усогласеност со професионалните практики. Континуираното подобрување е вградено во циклусот на евалуација, овозможувајќи на наставната програма да се развива врз основа на докази и искуство.

1.5. Ресурси и материјали за учење

Учениците и наставниците имаат пристап до збирка на материјали за учење, вклучувајќи едукативни видеозаписи, студии на случај, работни листови, картички со рецепти и упатства за безбедност. Дигиталната платформа Oncoalicia обезбедува пристап до содржина и ресурси.

Дополнителните отворени образовни ресурси го унапредуваат учењето обезбедувајќи дополнителни информации за онколошката исхрана, кулинарските техники и приспособувањата на исхраната. Материјалите направени од учениците – како видеозаписи и дигитални постери – се архивираат и споделуваат како отворени ресурси, збогатувајќи ја програмата за идните полазници и партнерски институции.

Сите ресурси ги следат принципите на Универзален дизајн за учење (UDL) за да се обезбеди пристапност за ученици со различни потреби. Ова вклучува поедноставен јазик, визуелна поддршка, видеозаписи со титли и инклузивно форматирање.

1.6. Спроведување и соработка

Успешното спроведување се потпира на силна соработка меѓу наставниците, стручните училишта, здравствените работници и невладините организации. Наставниците добиваат јасни упатства и материјали за поддршка, што им овозможува со доверба да ја реализираат наставната програма дури и кога се помалку запознаени со онколошката исхрана. Ментори од здравствена или клиничка средина можат да учествуваат во сесиите за да обезбедат подлабок увид.

Учениците играат активна улога во обликувањето на процесот на учење и придонесуваат кон содржината на курсот. Гласовите на пациентите и повратните информации од работодавачите се вклучени за да се усогласи програмата со реалните потреби и очекувања на пазарот на труд. Контактот со болници, локални организации и здруженија на пациенти ја зголемува автентичноста и важноста.

Програмата поттикнува континуирана комуникација меѓу институциите, овозможувајќи заедничко решавање на проблеми, размена на најдобри практики и збогатување на средината за учење. Соработката го зголемува капацитетот на стручните училишта за вклучување во интердисциплинарни и европски образовни проекти.

1.7. Осигурување на квалитет и одржливост

Осигурувањето на квалитетот е вградено во секоја фаза на програмата. Клучните показатели вклучуваат ангажираност на учениците, практична изведба, задоволство на наставниците и важност на резултатите за реални средини на онколошка исхрана. Редовните состаноци за преглед меѓу партнерите помагаат во следење на напредокот и идентификување на областите за подобрување.

Стратегиите за одржливост вклучуваат употреба на дигитални репозиториуми, отворени образовни ресурси и годишни ажурирања врз основа на повратни информации. Додека програмата расте, можат да се додадат нови студии на случај, рецепти и активности за да се обезбеди долгорочна важност.

1.8. Препорачани ресурси

Овој дел обезбедува избран список на научни трудови, упатства на СЗО и ЕУ за исхрана на болни од рак, онколошка нега и стручна педагогија. Исто така вклучува врски до јавно достапни отворени образовни ресурси.

2. ГОТВЕЊЕ ЗА ОНКОЛОШКА НЕГА: ТЕРАПЕВТСКА И ПРЕВЕНТИВНА ИСХРАНА ПРЕКУ ХРАНА: 4-НЕДЕЛЕН КУРС ЗА УЧЕНИЦИ НА СРЕДНИ КУЛИНАРСКИ И ПРЕХРАНБЕНО-ТЕХНОЛОШКИ УЧИЛИШТА

2.1. Преглед на курсот

Четиринеделен стручен курс (~вкупно 50-60 часа) кој ги вовежда учениците на стручни училишта кои студираат исхрана, прехранбена технологија, гастрономија и сродни области во кулинарската медицина со акцент на **терапевтско готвење за превенција и нега при рак**. Учениците ќе ги научат основите на науката за исхрана, здравото готвење за превенција на рак, прилагодувањето на рецепти за пациенти кои се на лекување и важноста на емпатијата во негата преку храна. Приближно 30 часа ќе бидат поминати во професионална кујна за практична работа, а остатокот во училница и на проектна работа.

Учениците ќе соработуваат во лаборатории „кујна за поучување“ и на групни проекти, за кои истражувањата покажуваат дека го продлабочуваат разбирањето и развиваат вештини како критичко размислување, креативност и комуникација. Активностите се исто така насочени кон емпатија и нега насочена кон пациентот, подготвувајќи ги учениците да одговорат на потребите на пациентите. На пример, еден едукативен програм за готвачи забележува дека готвењето за онколошки пациенти е „хранење на телото, помагање на пациентите да ја повратат силата и правење на оброците привлечни“ и покрај несаканите ефекти на лекувањето. Воопшто, овој курс ја интегрира кулинарската практика со науката за исхрана за да им овозможи на учениците да планираат и подготвуваат нутритивно богати, привлечни оброци кои го поддржуваат лекувањето и благосостојбата.

2.2. Структура на курсот

Курсот е организиран во два воведни наставни дена, примарно насочени кон теоријата, по кои следи тронеделна групна лабораториска и проектна фаза. Програмата ги интегрира основната наука за исхрана, принципите на онколошка нега и применетата кулинарска практика. Клучните теми вклучуваат:

- **Основи на исхрана во онколошка нега:** Вовед во основната биологија на рак, главните видови рак и вообичаените модалитети на лекување, заедно со улогата на исхраната во превенцијата и негата при рак. Курсот истражува како прехранбените потреби се менуваат низ различните фази на ракот (пред лекувањето, за време на лекувањето и по лекувањето) и како целните прехранбени стратегии можат да помогнат во управувањето со

вообичаените несакани ефекти поврзани со лекувањето, како гадење, губење на апетит, замор и промени во вкусот.

- **Превентивна и терапевтска исхрана:** Како здравата, избалансирана исхрана може да придонесе за намалување на ризикот од рак, поддршка на лекувањето и зајакнување на имунолошката функција. Овој дел вклучува освежување на основната наука за исхрана, опфаќајќи макронутриенти (протеини, јаглехидрати, масти), микронутриенти (витамини и минерали), влакна и нивните специфични улоги во закрепнувањето и општата благосостојба.
- **Кулинарски техники за онколошки пациенти:** Практична кулинарска обука насочена кон подготовка на нутритивно богати, лесно сварливи оброци прилагодени на потребите на луѓето кои се на лекување за рак. Учениците ќе научат како да ги модифицираат текстурите и вкусовите за пациенти со изменета перцепција на вкус или тешкотии при голтање и да применуваат кулинарски стратегии за подобрување на апетитот и одржување на внесот на енергија. Оваа компонента се реализира преку демонстрации на готвење, задачи за развој на рецепти и рецензирани групни проекти за планирање оброци специфични за одредени симптоми.
- **Персонализиран и културно прилагоден дизајн на оброци:** Обука за осмислување на индивидуализирани планови за исхрана и оброци кои ги земаат предвид медицинските барања, преференциите на пациентите, културните и општествените практики за исхрана и размислувањата за квалитет на живот.
- **Емпатија и комуникација:** Развивање на разбирање за проживеаните искуства и прехранбените предизвици на пациентите и учење на тоа како да се изрази грижа, почит и емпатија преку изборот на храна, практиките на готвење и меѓучовечката интеракција.

Неделен распоред (приближен): Секоја недела вклучува предавања и семинари, како и практични кулинарски лаборатории или проекти. На пример:

- 1. недела (~12 часа) ја покрива теоријата на Модули 1 и 2.
- 2. и 3. недела (~12 часа секоја) ги продолжуваат Модулите 3 – 6 со лабораториски вежби.
- 4. недела (~12 часа) го покрива Модул 7 со лабораториски вежби и Модул 8 со завршниот проект.

Недела	Ден (Време)	Тема
1. недела	Ден 1 (6Ч)	Теорија 01
	Ден 2 (6Ч)	Теорија 02
2. недела	Ден 3 (6Ч)	Кулинарски практикум 01
	Ден 4 (6Ч)	Кулинарски практикум 02
3. недела	Ден 5 (6Ч)	Кулинарски практикум 03
	Ден 6 (6Ч)	Кулинарски практикум 04
4. недела	Ден 7 (6Ч)	Кулинарски практикум 05
	Ден 8 (6Ч)	Презентација на завршниот проект

Учениците вкупно треба да учествуваат во околу 15 часа настава и самостојна работа неделно. Учениците ги истражуваат прехранбените потреби на различни состојби поврзани со рак, а потоа осмислуваат и презентираат тридневен план на оброци кој поддржува превентивна исхрана насочена кон пациентот.

2.3. Цели на учење

До крајот на курсот учениците ќе можат да:

- **Објаснат** како исхраната влијае на превенцијата на рак, поддршката на лекувањето, закрепнувањето и квалитетот на живот во различните фази на болеста.
- **Применат** основните принципи на исхрана и пристапите за терапевтско готвење при осмислувањето и подготовката на рецепти прилагодени на вообичаените несакани ефекти поврзани со лекувањето на рак.
- **Осмислат** персонализирани и културно соодветни оброци кои одговараат на медицинските барања, преференциите на пациентите и предизвиците поврзани со сензорните својства или текстурата.

- **Покажат** емпатија, грижа и ефикасна комуникација преку кулинарски избори и креативни решенија за исхрана прилагодени на искуствата на пациентите.
- **Развијат** и презентираат целосно тридневен мени прилагодено на специфичен несакан ефект поврзан со лекувањето на рак, интегрирајќи прехранбени, кулинарски, културни и практични размислувања.

2.4. Резултати од учење усогласени со EQF

Програмата NourishWell ги дефинира своите резултати од учење во согласност со димензиите на компетенции на **Европската квалификациска рамка (EQF)** кои се користат во проектите Erasmus+ за стручно и високо образование. Овој пристап обезбедува транспарентност, преносливост и заедничко разбирање на влијанието на учењето меѓу партнерските институции и контекстите на учење.

Секој резултат од учење (LO) е мапиран на една или повеќе димензии на компетенции на EQF:

- **Знаење** – разбирање на факти, принципи, концепти и теориски рамки
- **Вештини** – способност за примена на знаење во практични, креативни контексти и контексти за решавање проблеми
- **Одговорност и автономија** – способност за самостојно управување со задачи, соработка со другите и критичко промислување за сопственото учење и професионалната улога

До крајот на програмата полазниците ќе можат да:

- **LO1.** Го објаснат односот меѓу исхраната, воспалението и превенцијата и негата при рак, користејќи ја медитеранската исхрана како референтен модел и земајќи го предвид квалитетот на живот за време на лекувањето. (EQF: Знаење)
- **LO2.** Критички да ги проценат вообичаените митови и верувања поврзани со храната и исхраната за време на лекувањето на рак и да одговорат користејќи информации засновани на докази од доверливи извори. (EQF: Знаење / Вештини)
- **LO3.** Да ги применат општите диететски препораки за избалансирана исхрана за време на лекувањето на рак и да ги претворат во реалистични избори на храна прилагодени на секојдневниот живот. (EQF: Знаење / Вештини)
- **LO4.** Да ги идентификуваат вообичаените несакани ефекти поврзани со лекувањето на рак и да ги прилагодат храната и рецептите користејќи соодветни нутриционистички и кулинарски стратегии за поддршка на удобноста, безбедноста и внесот на храна. (EQF: Знаење / Вештини)
- **LO5.** Да ги применат принципите за безбедно ракување со храна и хигиена при готвење за имунокомпромитирани или ранливи потрошувачи за да се обезбедат високи стандарди за безбедност на

храна во сите кујнски активности. (EQF: Вештини / Одговорност и автономија)

- **LO6.** Да осмислат **тридневен сезонски мени** прилагодено на специфичен несакан ефект од лекувањето на рак и дефинирано културно потекло на пациентот, балансирајќи прехранбена адекватност, вкус и удобност за пациентот. (EQF: Вештини / Одговорност и автономија)
- **LO7.** Да покажат емпатија и културна чувствителност преку изборот на состојки, прилагодувањето на рецепти, презентацијата и комуникацијата при готвење за лица погодени од рак. (EQF: Одговорност и автономија)
- **LO8.** Ефикасно да соработуваат во професионална кујна и средина за учење засновано на проекти, преземајќи одговорност за доделените задачи, интегрирајќи повратни информации и критички промислувајќи за личниот и професионалниот развој. (EQF: Одговорност и автономија)

2.5. Резултати од учење на програмата NourishWell според елементите на EQF

Резултат од учење	Знаење (знае и разбира...)	Вештини (е способен...)	Одговорност и автономија (дејствува самостојно и одговорно...)
Да го објасни односот меѓу исхраната, воспалението и 1 превенцијата и негата при рак (медитеранска исхрана како референтен модел).	Принципи на хумана исхрана, воспаление и основна биологија на рак.	Да објасни како прехранбените обрасци влијаат на ризикот од рак, толеранцијата на лекувањето и закрепнувањето.	Јасно и одговорно да споделува увиди засновани на докази во групни дискусии и презентации.
Критички да ги процени митовите и научните докази поврзани со 2 храната и исхраната за време на лекувањето на рак.	Вообичаени митови за исхрана и препораки засновани на докази во онколошката исхрана.	Да идентификува дезинформации и да одговори користејќи научни докази и доверливи извори.	Да комуницира одговорно, избегнувајќи штетни или заблудувачки тврдења за храната и ракот.
Да ги примени општите диететски препораки за 3 избалансирана исхрана за време на лекувањето на рак.	Општи диететски упатства за избалансирана исхрана во онколошки контексти.	Да ги опише и претвори препораките во практични избори на храна и секојдневни навики.	Да поддржи информирани, реалистични одлуки за исхрана прилагодени на секојдневниот живот на пациентите.
Да ги прилагоди храната 4 и рецептите на вообичаените несакани	Вообичаени несакани ефекти поврзани со лекувањето и	Да избере и примени соодветни алатки (текстура, вкус,	Да преземе одговорност за прилагодувањето на јадењата кон

Резултат од учење	Знаење (знае и разбира...)	Вештини (е способен...)	Одговорност и автономија (дејствува самостојно и одговорно...)
ефекти поврзани со лекувањето на рак.	достапните нутриционистички и кулинарски стратегии.	температура, време) за време на кулинарските практикуми.	удобноста, безбедноста и квалитетот на живот на пациентот.
5 Да ги примени принципите за безбедно ракување со храна и хигиена при готвење за имунокомпромитирани пациенти.	Стандарди за безбедност на храна, ризици од контаминација и принципи за контрола на температура.	Да демонстрира правилни постапки за складирање, подготовка и хигиена во кујната.	Самостојно да ги одржува високите хигиенски стандарди за да се обезбеди безбедноста на пациентите.
6 Да осмисли тридневен сезонски мени прилагодено на специфичен несакан ефект поврзан со лекувањето.	Принципи за планирање на мени, контрола на порции, прехранбена рамнотежа и сезонски системи на храна.	Да создаде мениа кои балансираат прехранбена адекватност, вкус и удобност за пациентот, следејќи го моделот „Здрав тањир“.	Да преземе одговорност за квалитетот, кохерентноста и точноста на осмислувањето на мениот.
7 Да покаже емпатија и културна чувствителност преку изборот на храна, презентацијата и комуникацијата.	Психолошки, емоционални и културни димензии на исхраната за време на болеста.	Да вклучи удобна храна (comfort food), културни референци и привлечна презентација заради поттикнување на апетитот.	Да дејствува со емпатија и почит при осмислувањето и презентирањето на храна за лица во ранливи ситуации.
8 Ефикасно да соработува во кулинарски тим и да промислува за професионалната пракса.	Принципи на тимска работа, комуникација и рефлексивна пракса во стручното учење.	Да планира задачи, да соработува во решавање проблеми и да ги интегрира повратните информации во развојот на менија и рецепти.	Да преземе сопственост над напредокот во учењето, одговорно да придонесува кон групната работа и критички да промислува за професионалниот развој.

2.6. Активности на курсот

2.6.1. 1. НЕДЕЛА — ОСНОВИ (НАСТАВА ВО УЧИЛНИЦА) (Теорија 1 и 2 — Модули 1 и 2)

Цел: Да се изгради заедничка научна, нутриционистичка и етичка основа за да можат учениците да донесуваат информирани, емпатични кулинарски одлуки за време на практичната работа и работата на проектот.

ДЕН 1 (Модул 1): ПРЕВЕНТИВНА ИСХРАНА И ОСНОВИ НА НУТРИЦИОНИЗМОТ

Фокус на учење

Да се разбере како и зошто прехранбените обрасци влијаат на ризикот од рак, воспалението и долгорочното здравје и да им се обезбеди на учениците на стручни училишта кои студираат исхрана, прехранбена технологија, гастрономија и сродни области јасна нутриционистичка рамка која подоцна ќе ја применат креативно во кулинарските практикуми и осмислувањето на менија.

Модул 1 - Клучни теми

1. Што е рак? (Разбирање на ниво на готвач)

- Едноставно објаснување на ракот како неконтролиран раст на клетки и тоа како факторите на начинот на живот, вклучувајќи ја исхраната, влијаат на долгорочниот ризик.
- Само клучни немедицински концепти: тумори, ширење (метастази), превенција наспрема лекување.
- Акцент на исхраната како изменлив фактор на ризик, а не како лек.

Едукативна забелешка: Со тоа се избегнува медицинско преоптоварување, додека на учениците на стручни училишта кои студираат исхрана, прехранбена технологија, гастрономија и сродни области им се дава доволно контекст за одговорно готвење и точна комуникација.

2. Освежување на основите на нутриционизмот (Применето, не биохемиско)

Кратко освежување на знаењето насочено кон функцијата во кујната, а не кон метаболизмот:

- Протеини: обнова на ткива, имунолошка поддршка, одржување на мускулна маса
- Јаглехидрати: примарен извор на енергија; рафинирани наспрема целозрнести

- **Масти:** енергија, чувство на ситост, апсорпција на нутриенти, носач на вкус
- **Влакна:** здравје на цревата, намалување на воспаление, превенција на рак
- **Калории и хидратација:** енергетска рамнотежа и физиолошка отпорност

Оформено со прашањата: „Каква улога игра овој нутриент во телото, каква е правилната рамнотежа во здравата исхрана и како може да се користи во готвењето?"

3. Здрава исхрана за превенција на рак (На ниво на популација)

Фокус на прехранбени обрасци, а не на „суперхрана“:

- Противвоспалителна храна и храна богата со антиоксиданси
 - Улогата на шарено овошје, зеленчук, зачинско билје, зачини
- Концептуално разбирање на оксидативниот стрес и воспалението (Како прехранбените обрасци влијаат на воспалението и имунолошкиот одговор)
- Контраст меѓу: ултра-преработена исхрана со висок удел на шеќер наспрема исхрана заснована на целовита храна, со адекватен удел на протеини и богата со растенија (Подобра толеранција на терапијата и одржување на сила и квалитет на живот)
 - Медитерански прехранбени обрасци и исхрана заснована на целовита храна
 - Висока разновидност на растенија, мешунки, целозрнести жита, јаткасти плодови, маслиново масло
 - Умерен внес на производи од животинско потекло, низок внес на ултра-преработена храна
- Сезонност и хидратација
 - Сезонски производи како нутритивно богати, достапни и културно засновани
 - Стратегии за хидратација надвор од обична вода (билни инфузии, супи)

Модул 1 - Активности:

- **Предизвик за замена на состојки – „Нутритивно напредно“:** Во групи, учениците земаат популарно јадење и предлагаат поздрави замени на состојки (пр. употреба на интегрална тестенина наместо бела, додавање на дополнителен зеленчук за да биде јадењето нутритивно побогато).
- **Студија на случај – Видео или постер:** Учениците изработуваат краток видеозапис или постер кој прикажува како типичната неделна исхрана може да се прилагоди кон медитеранска исхрана насочена кон превенција на рак.

Резултатот треба да истакне едноставни, практични промени во изборот на храна и планирањето на оброци кои поддржуваат долгорочно здравје и превенција на болести.

- **Брз квиз:** Краток квиз или игра за утврдување на клучните точки (пр. идентификување која храна е богата со антиоксиданси или поврзување на нутриенти со нивните здравствени придобивки).
- **Видео и водена дискусија – „Навики за здрава исхрана за превенција на рак“:** Фокус на основите на исхраната, долгорочните навики за здрава исхрана и принципите на медитеранската исхрана во превенцијата на рак.
- **Групно истражување – „Демистификација на митовите за исхрана во онколошката нега“:** Учење да се разликуваат упатствата за исхрана засновани на докази од вообичаените митови и неосновани верувања за време на лекувањето на рак (Подгответе сет на **картички**, секоја со вообичаен мит од делот на Opsoalicia за *митови и верувања*).

ДЕН 2 (Модул 2): РАК, ИСХРАНА И УЛОГАТА НА ХРАНАТА ЗА ВРЕМЕ НА ЛЕКУВАЊЕТО

Фокус на учење

Да се разбере како лекувањето на рак влијае на исхраната и нутриционистичкиот статус и да им се обезбеди на учениците рамка за донесување одлуки која подоцна ќе ја применат во кулинарските практикуми при решавањето на специфични несакани ефекти и техники.

Модул 2 - Клучни теми

1. Лекувања на рак и влијание врз исхраната

Преглед на следните теми:

- Хируршки зафати
- Хемотерапија
- Зрачење

Фокус на тоа како лекувањата можат да влијаат на исхраната:

- Апетит, вкус, варење, голтање, замор
- Ризик од губење на тежина и потхранетост

Важна граница: Детално управување со пет клучни несакани ефекти и кулинарски техники за нив се намерно резервирани за кулинарски практикуми.

2. Правилна исхрана за време на лекувањето

Нутриционистички принципи на висок степен:

- Важноста на адекватен внес на протеини

- Енергетски богата, но благопрекудна храна
- Течности и мали, чести оброци

Примери прикажани преку платформата OncoAlcía, без влегување во детали на ниво на практикум.

3. Безбедност на храна за ранливи пациенти

Клучна професионална одговорност:

- Зошто онколошките пациенти можат да бидат имунокомпромитирани
- Основни правила за хигиена во кујна:
 - Миење раце, дезинфекција на површини
 - Избегнување на храна со висок ризик (суро̀ва, недоволно термички обработена, непастеризирана)

Ова ја поставува безбедноста на храна како етичка грижа, а не само како регулатива.

4. Преглед на 5 клучни несакани ефекти од лекувањето на рак (Ориентациска сесија)

Да им се обезбеди на учениците заедничка концептуална карта на петте најчести несакани ефекти поврзани со лекувањето, кои ќе ги структурираат следните три недели практикуми и завршната задача.

Вовед во несаканите ефекти (на висок степен):

1. Замор / екстремна исцрпеност и губење на апетит
2. Промена на вкус
3. Пролив
4. Рани во устата или грлото и суви уста
5. Гадење и повраќање

За секој несакан ефект да се покрие само:

- Што е тоа и зошто се јавува
- Како влијае на исхраната и секојдневниот живот
- Вообичаени емоционални и општествени предизвици

Оваа сесија обезбедува заеднички јазик и ги подготвува учениците да започнат истражување пред 2. недела. Ова означува премин од основна теорија кон применети кулинарски практики насочени кон пациентот.

Модул 2 - Активности (Подготовка за практикуми)

- **Видео и водена дискусија – „5 клучни несакани ефекти од лекувањето на рак”:** Фокус на разбирање на механизмите и ограничувањата на исхраната во онколошката нега.
- **Видео и водена дискусија – „Кулинарски техники прилагодени на несаканите ефекти од лекувањето на рак”:** Фокус на практични кулинарски техники за прилагодување на текстурите, вкусовите и подготовката на вообичаените несакани ефекти поврзани со лекувањето.
- **Групна „бура на идеи” – „Удобна храна (Comfort Food) наспрема грижовна храна (Care Food)”:** Учениците ги истражуваат емоционалните врски со храната и дискутираат за тоа како удобноста и грижата можат да коегзистираат — сè уште без готвење.
- **Работен лист за поврзување нутриенти и стратегии:** Ги воведува логиката на прилагодување на храна кон несаканите ефекти, подготвувајќи ги учениците за практична примена во лабораториите.
- **Активност: Вовед во завршната задача и фокус групи.** Оваа активност ги воведува учениците во „Проектот кулинарска нега насочена кон несакани ефекти” кој ќе ги водат сите кулинарски практикуми и завршното вреднување и осмислувањето на менито кое одговара на реалните прехранбени и емоционални потреби, со јасно разбирање до крајот на 2. ден за тоа како теоријата директно се поврзува со завршната задача (види рамка **Завршна задача — Проект кулинарска нега насочена кон несакани ефекти**).

Групите се информирани дека:

- Мора да започнат со истражување на своите несакани ефекти пред 2. недела
- Ќе ги поучуваат своите врсници за време на кулинарските практикуми
- Нивната завршна задача ќе се гради прогресивно преку практично готвење, дегустација и рефлексација

Завршна задача — Проект кулинарска нега насочена кон несакани ефекти

Преглед на задачата

За време на остатокот на курсот (Модули 3 – 7, плус Модул 8), учениците ќе работат во пет постојани групи, секоја насочена кон еден главен несакан ефект поврзан со лекувањето на рак. Овие групи ќе останат непроменети за време на кулинарските практикуми и ќе ја чинат основата на завршниот оценет проект.

Целта на оваа задача е учениците длабоко да разберат еден специфичен несакан ефект, да научат како тој влијае на исхраната и квалитетот на живот и да го пренесат ова разбирање во емпатична комуникација и соодветни кулинарски решенија.

Доделување на групи: Несакани ефекти

На секоја група ќе и` биде доделен еден од следните несакани ефекти:

1. Храна и замор или екстремна исцрпеност за време на лекување на рак
2. Храна и губење на апетит за време на лекување на рак
3. Храна и промена на вкус за време на лекување на рак
4. Храна и пролив за време на лекување на рак
5. Храна и гадење и повраќање за време на лекување на рак

Што мора да проучи секоја група (1. – 2. недела)

Помеѓу 1. недела (Модул 2) и 2. недела (Модул 3), секоја група е одговорна за истражување и организирање на основни знаења за нејзиниот доделен несакан ефект, вклучувајќи:

1. Клиничко разбирање и разбирање на прожиганото искуство

- Што е несаканиот ефект и зошто вообичаено се јавува за време на лекувањето на рак
- Вообичаени физички симптоми и варијации во интензитетот
- Како несаканиот ефект влијае на однесувањето при јадење (количина, време, текстура, уживање)
- Вообичаени емоционални одговори (фрустрација, анксиозност, обесхрабреност, страв)

2. Перспектива на пациентот и емпатија

- Вообичаени цитати или сведочења на пациенти поврзани со несаканиот ефект
- Секојдневни предизвици со кои се соочуваат за време на оброците
- Општествени и психолошки влијанија на тешкотиите при јадење

Оваа работа ќе го поддржи развојот на емпатија, а не само техничко знаење.

Создавање на културен профил на пациентот (Крај на 1. недела – Почеток на 2. недела)

Секоја група мора да создаде еден културен профил на пациент поврзан со нејзиниот доделен несакан ефект. Културниот профил ќе ги водат сите кулинарски одлуки и одлуки за мени за време на курсот.

Културниот профил треба да вклучува:

- Возраст и животна фаза
- Културно потекло и прехранбени навики
- Животна ситуација (сам, семејство, поддршка од негувател)
- Вид на лекување на рак (општи, немедицински детали)

- Секојдневна рутина и контекст на исхрана (работа, замор, обрасци на апетит)

Улога за време на кулинарски практикуми (Модули 3 – 7)

За време на секој кулинарски практикум:

Улога на поучување

- Една група (ротирајќи се секоја недела) ќе ја отвори сесијата објаснувајќи:
 - Свој несакан ефект со јасен, немедицински јазик
 - Како тој влијае на исхраната и уживањето во храната
 - Клучни нутриционистички и кулинарски размислувања

Учениците треба да излагаат како да се лекари или диететичари, а остатокот од класот како готвачи кои готват за пациентот.

Ова развива:

- Комуникациски вештини
- Точност и јасност
- Јазик полн со почит насочен кон пациентот

Заедничка кулинарска задача (Сите ученици)

Во секоја сесија на практикум, целиот клас ќе подготвува рецепти прилагодени на несаканиот ефект на неделата, вклучувајќи:

- **1 појадок**
- **1 главен оброк со десерт** (или целосно јадење или прво + второ јадење)

Секој практикум претставува речиси 3 цели дена мени прилагодено на тој специфичен несакан ефект.

Дегустација, повратни информации и итерација

На крајот на секој кулинарски практикум:

- Учениците ги дегустираат сите подготвени јадења
- Класот заеднички дискутира за:
 - Сензорна соодветност
 - Лесност на конзумирање
 - Поттикнување на апетит
 - Можни подобрувања

Секоја група ги документира повратните информации и подобрувањата поврзани со нејзиниот доделен несакан ефект.

Завршен резултат (Модул 8)

До крајот на Модули 3 – 7, секоја група ќе собере доволно материјал за завршување на нејзината завршна задача:

Завршен резултат на проектот

- Три цели дена мениа прилагодени на нивниот доделен несакан ефект

- Менијата мора да ја одразуваат:
 - Прехранбена адекватност
 - Кулинарска соодветност
 - Сензорна прилагодба
 - Емпатија и размислување насочено кон пациентот
 - Усогласеност со културниот профил на групата

Во **Модул 8**, секоја група ќе:

- Го презентира својот проект
- Го објасни својот процес на донесување одлуки
- Промислува за предизвиците, компромисите и научените лекции

Посветеност на учењето

До крајот на 1. недела, од учениците се очекува јасно да разберат:

2.7. Активности за развој на компетенции

1. недела

Знаење

- Јасен, немедицински концепт за разбирање на ракот и влијанието на лекувањето
- Улогата на исхраната во превенцијата, воспалителните процеси, имунитетот и закрепнувањето
- Основни принципи на прехранбени обрасци насочени кон превенција на рак
- Свест за безбедноста на храна за имунокомпромитирани поединци
- Митови и научни докази за храна и исхрана за време на лекувањето на рак

Истражувачки вештини

- Наоѓање на доверливи информации за исхрана од проверени извори (OncoAlícia, WCRF, AICR).
- Идентификување на нутриенти во вообичаени состојки (пр. која храна е богата со влакна или протеини).
- Споредување на „секојдневни избори на храна“ со терапевтски или превентивни опции.
- Критичка проценка на тврдења за исхрана; преиспитување на митови и трендови во исхраната врз основа на докази, а не на тврдења од социјалните мрежи.

Животни и професионални вештини

- Пренесување на науката за исхрана во кулинарско одлучување
- Тимска дискусија и заедничко аргументирање
- Одговорно размислување за хигиената и безбедноста на пациентите
- Објаснување на предизвиците поврзани со исхраната на јасен, немедицински јазик на различна публика (пациенти, готвачи, врсници).

Начин на размислување и ставови

- Љубопитност за поврзаноста на храната и здравјето.
- Почит кон храната како нешто повеќе од вкус: храна како грижа, превенција и поддршка.
- Отвореност кон учење на науката на ниво корисно за ученици на стручни училишта кои студираат исхрана, прехранбена технологија, гастрономија и сродни области.
- Емпатија и кулинарска одговорност водена од благосостојбата на пациентот.
- Доживување на себе како активен учесник во благосостојбата на пациентот, со одговорност за комуникација, а не само за пуко извршување рецепти.

Материјали за читање / Ресурси:

Основни (задолжително да се прочитаат / погледаат)

- **OncoAlícia – „Исхрана и несакани ефекти за време на лекување на рак“:** брз преглед на вообичаените несакани ефекти и стратегии за исхрана. [Oncoalicia](#)
- **OncoAlícia – „Митови и научни докази за храна и исхрана за време на лекување на рак“**
- **Harvard T.H. Chan (Nutrition Source) – „Превенција на рак“:** јасни правила за превенција (целозрнести жита, зеленчук, мешунки; ограничување на алкохол и преработена храна). [The Nutrition Source](#)
- **Harvard T.H. Chan – „Тањир за здрава исхрана“:** силно визуелен приказ, совршен за ученици на стручни училишта кои студираат исхрана, прехранбена технологија, гастрономија и сродни области и за осмислување на менија. [The Nutrition Source](#)

Изборни (едноставни дополнителни материјали)

- **WCRF – Препораки за превенција на рак** (едноставен список, погоден за постери). [World Cancer Research Fund](#)
- **USDA MyPlate – "Што е MyPlate?"** (едноставен јазик на методот на тањир прилагоден за ученици). [myplate.gov](#)

2– 4. НЕДЕЛА — ФАЗА НА ПРОЕКТ

Практична кулинарска примена (Модули 3 – 7 + Модул 8)

За време на периодот од 2. до 4. недела, учениците преминуваат од теориско разбирање кон практична примена, работејќи низ структурирана низа кулинарски практикуми и заеднички завршен проект. Учењето е организирано околу пет главни несакани ефекти поврзани со лекувањето на рак, со цел развој на кулинарска компетентност, емпатија и комуникациски вештини преку практика во реалниот свет.

Учениците работат во постојани групи, при што секоја група е одговорна за еден специфичен несакан ефект, додека истовремено колективно готват и го доживуваат искуството на подготвување храна прилагодена за сите пет несакани ефекти. Оваа структура обезбедува и длабина (специјализација) и широчина (заедничко разбирање).

Логика на проектот (Потсетник за учениците)

- Класот е поделен во 5 постојани групи, секоја насочена кон еден несакан ефект поврзан со лекувањето на рак.
- Низ 5 кулинарски практикуми (Модули 3 – 7):
 - Секоја група ќе води еден практикум во улога на „лекар/диететичар“.
 - Сите ученици ќе готват за сите 5 несакани ефекти.
 - Рецепти и повратни информации од секој практикум ќе се собираат во рамките на секоја група за да се изработи нивното завршно тридневно мени.
 - За секој час, училиштето ќе обезбеди избор на состојки кои учениците ќе ги користат во своите рецепти. Овие состојки ќе претставуваат типичен домашен фрижидер или оставата и ќе вклучуваат два вида животински протеини, еден вид растителни протеини, два вида јаглехидрати, три вида зеленчук, заедно со овошје и млечни производи.
- Модул 8 е посветен на завршната презентација, дискусија и рефлексција.

2. НЕДЕЛА — Пренесување на знаење во практика

(Кулинарски практикуми 1 и 2 — Модули 3 и 4)

Фокус на учење

2. недела го означува преминот од учење во училница кон применето кулинарско промислување. Учениците почнуваат да ги пренесуваат принципите на исхрана, потребите на пациентите и емпатијата во конкретни одлуки за готвење.

Знаење

- Длабоко разбирање на еден несакан ефект поврзан со лекувањето на рак:
 - Причини, симптоми и варијабилност
 - Влијание врз апетитот, вкусот, варењето и уживањето

- Односот меѓу симптомите и карактеристиките на храната:
 - Текстура, температура, арома, волумен и време на конзумирање
- Основи на прилагодување на мени за ранливи групи

Истражувачки вештини

- Примена на извори засновани на докази (OncoAlícia, WCRF и сл.) во кулинарски одлуки
- Интерпретирање на потребите на пациентите и нивно пренесување во стратегии за готвење
- Поврзување на теоријата (исхрана, воспаление, имунитет) со кујнската практика

Кулинарски и професионални вештини

- Прилагодување на основни рецепти на специфични предизвици во исхраната
- Безбедна и хигиенска работа во професионална кујна
- Покренување на итеративен развој на рецепти врз основа на дегустација и повратни информации
- Јасен разговор за изборот на храна за време на групните објаснувања

Начин на размислување и ставови

- Преминување од размислување „Што сакам да готвам?“ кон „Што треба да јаде оваа личност?“
- Прифаќање на ограничувањата како поттик за креативност
- Развивање на почит кон сложеноста на исхраната за време на болеста

3. НЕДЕЛА — Итерација, техника и комуникација

(Кулинарски практикуми 3 и 4 — Модули 5 и 6)

Фокус на учење

3. недела ги продлабочува техничките компетенции и ја нагласува улогата на комуникацијата и рефлексивната во терапевтското готвење. Учениците ги усовршуваат техниките, ги тестираат границите и учат преку повторена практика.

Знаење

- Кулинарски техники прилагодени на потреби поврзани со здравјето:
 - Модификација на текстура (мека, влажна, мазна храна)
 - Засилување на вкус при намалена перцепција на вкус
 - Методи на готвење кои ги зачувуваат нутриентите
- Разбирање на тоа како мали кулинарски прилагодувања влијаат на:
 - Апетитот
 - Лесноста на конзумирање на храна
 - Сензорната удобност

Истражувачки вештини

- Евалуација на успешноста на рецепти преку структурирана дегустација

- Забележување на причинско-последични врски во прилагодувањата на готвење
- Документирање на подобрувања и образложенија на одлуки
- Споредување на стратегии при различни несакани ефекти

Кулинарски и професионални вештини

- Водење на сесија на практикум во улога на „лекар/диететичар“
- Поучување на врсници користејќи јасен, немедицински јазик
- Давање и примање конструктивни повратни информации
- Управување со тимска работа под временски и технички ограничувања

Начин на размислување и ставови

- Градење самодоверба при решавање проблеми преку готвење
- Вежбање трпеливост и приспособливост кога јадењата не испаднат како што е очекувано
- Препознавање на комуникацијата како дел од професионалната одговорност
- Зајакнување на емпатијата преку повторено изложување на перспективите на пациентите

Модул 6 - Дополнителна активност – Предизвик на летната пазарница (Опционално / Бонус)

Тимовите избираат 2–3 сезонски, локално достапни состојки и прилагодуваат едно јадење од своето мени за доделениот несакан ефект кој е во фаза на развој. Мора да образложат:

- како оваа промена го поддржува доделениот несакан ефект (текстура, вкус, толеранција)
- како ја подобрува одржливоста (сезонност, локално потекло, намалување на отпад)
- како зема предвид локален пристап кон исхраната (достапност, достапност на цена, инклузивност)

Резултат: кратко образложение + ажурирани белешки за рецептот.

4. НЕДЕЛА — Интеграција, синтеза и професионален идентитет

(Кулинарски практикум 5 — Модул 7 | Завршна презентација — Модул 8)

Фокус на учење

4. недела ги обединува сите стекнати знаења во кохерентен проект на кулинарска нега. Учениците ги интегрираат знаењата, вештините и ставовите додека јасно го артикулираат своето професионално аргументирање.

Знаење

- Компаративно разбирање на несаканите ефекти поврзани со лекувањето на рак
- Способност за осмислување на целосни мениа прилагодени на специфични потреби

- Свест за улогата на готвачот во здравјето, благосостојбата и квалитетот на живот

Истражувачки вештини

- Синтетизирање на информации во јасни, образложени одлуки за мени
- Одговарање на прашања со аргументи засновани на докази
- Критичко промислување за компромисите и ограничувањата

Кулинарски и професионални вештини

- Презентирање на мени на професионален начин насочен кон пациентот
- Објаснување на кулинарски избори на публика која не се готвачи
- Демонстрирање на сопственост врз процесите на донесување одлуки
- Промислување за личниот раст и учење

Начин на размислување и ставови

- Доживување на емпатијата како основна кулинарска компетентност
- Развивање на професионална самодоверба: „Знам зошто готвам на овој начин“
- Разбирање на храната како грижа, достоинство и поддршка
- Мотивација за примена на овие вредности и по завршувањето на курсот

Општ напредок (1. – 4. недела)

До крајот на 4. недела учениците ќе:

- Разберат нутриционистичко и емоционално влијание на несаканите ефекти од лекувањето на рак
- Готват за сите пет несакани ефекти користејќи прилагодени техники
- Поучуваат врсници преку комуникација заснована на улоги
- Осмислат и презентираат мени насочено кон пациентот и засновано на докази
- Развијат професионален начин на размислување кој ги интегрира исхраната, готвењето и емпатијата

2.8. Критериуми за оценување и евалуациска рамка

Оценувањето во рамките на програмата NourishWell го следи пристапот заснован на компетенции и формативно вреднување, во согласност со образовните вредности на програмата Erasmus+. Евалуацијата се насочува кон способноста на учениците да го применат знаењето во практични и реалистични контексти, ефикасно да соработуваат и да промислуваат за процесот на своето учење, а не само на теориско знаење. Учениците не се оценуваат врз основа на давање медицински совети, туку врз основа на донесување соодветни одлуки поврзани со храна во рамките на образовниот опсег на програмата.

Оценувањето е континуирано и прогресивно. Се заснова на докази собрани за време на кулинарски практикуми, тимска работа, развој на рецепти и мениа, групни објаснувања, завршни презентации и активности за рефлексija. Рамката е осмислена за да го поддржи учењето, да го водира подобрувањето и да осигура дека оценувањето останува практично, транспарентно и остварливо за наставниците.

Структура на оценување

Завршното оценување е структурирано околу четири еднакво вредни области на компетенции (секоја носи 25%), што ја одразува интердисциплинарната природа на програмата и ги интегрира разбирањето на исхраната, кулинарската практика, комуникацијата и општествената одговорност.

1. Разбирање и соодветност на исхраната (25% – Компетентност за примена на знаење)

Способноста на учениците да ги разберат и применат принципите на исхрана поврзани со несаканите ефекти од лекувањето на рак на начин кој е чувствителен на контекст и заснован на докази.

Критериуми за оценување

- Точно ги идентификува клучните прехранбени предизвици поврзани со доделениот несакан ефект
- Избира намирници и пристапи за подготовка кои одговараат на функционалните, сензорните и прехранбените потреби
- Користи доверливи извори препорачани од програмата (пр. OncoAlícia, WCRF) за образложување на одлуки
- Препознава и избегнува митови за исхрана, неосновани тврдења или несоодветни препораки

2. Планирање на мени и кулинарска креативност (25% – Креативна компетентност и компетентност за решавање проблеми)

Способноста на учениците да осмислат избалансирани, реалистични и културно чувствителни мениа кои одговараат на специфичните потреби, а истовремено остануваат привлечни и остварливи.

Критериуми за оценување

- Развива мени кое е кохерентно низ сите оброци и соодветно за дефинираниот профил на пациентот
- Вклучува состојки кои се сезонски, локално приспособливи и реалистични за секојдневна употреба
- Креативно ги прилагодува оброците во рамките на здравствените ограничувања, без губење на привлечноста или практичноста
- Покажува јасна усогласеност меѓу изборите во менито и културниот профил на пациентот

3. Кулинарски вештини, техника и безбедност на храна (25% – Практична и професионална компетентност)

Практичната кулинарска компетентност на учениците и професионалното однесување во кујнска средина, со посебно внимание на потребите на ранливите потрошувачи.

Критериуми за оценување

- Применува соодветни кулинарски техники за поддршка на текстурата, вкусот, сварливоста и лесноста на конзумирање на храна
- Демонстрира соодветно порционирање и презентација за доделениот контекст на пациентот
- Доследно се придржува до постапките за хигиена, безбедност на храна и безбедна работа во кујна
- Доверливо придонесува кон тимска работа и организација на задачи во кујна

4. Рефлексија, емпатија и комуникација (25% – Општествена и граѓанска компетентност)

Способноста на учениците јасно да ги објаснат своите одлуки, да комуницираат со почит и да промислуваат за улогата на храната во негата за пациентот и неговата благосостојба.

Критериуми за оценување

- Ги објаснува кулинарските и нутриционистичките одлуки на јасен и пристапен начин
- Користи јазик полн со почит, насочен кон пациентот и немедицински јазик
- Смислено промислува за она што е научено, она што беше предизвик и она што би можело да се подобри
- Покажува свест за храната како облик на грижа, достоинство, утеша и општествена поддршка

Методи за оценување

Докази за оценување се собираат преку:

- Набљудување на работата на учениците за време на кулинарски практикуми
- Групни дискусии и кратки објаснувања на донесените одлуки
- Континуирани повратни информации од врсници и наставници
- Документирање на рецепти и развој на мени
- Завршна групна презентација во Модул 8

- Кратки индивидуални и/или групни задачи за рефлексija

За поддршка на спроведувањето, наставниците можат да ги користат следните извори на докази за секоја област на компетенции:

Разбирање и соодветност на исхраната

Докази можат да вклучуваат образложение на мени, документација на рецепти, групни објаснувања и упатување на доверливи извори.

Планирање на мени и кулинарска креативност

Докази можат да вклучуваат завршени мениа, избори на состојки, прилагодба на профилот на пациентот и остварливост и кохерентност на предложените оброци.

Кулинарски вештини, техника и безбедност на храна

Докази можат да вклучуваат директно набљудување за време на кулинарски практикуми, хигиенски и безбедносни практики, тимска работа во кујна и квалитет и соодветност на подготвените јадења.

Рефлексija, емпатија и комуникација

Докази можат да вклучуваат усни објаснувања, завршни презентации, кратки писмени рефлексии и способноста на ученикот да комуницира со почит и смислено за потребите на пациентите и негата преку храна.

Нивоа на постигнување / Рубрика за бодување

За секој критериум за оценување, наставниците можат да ја користат следната рубрика со четири нивоа за да обезбедат транспарентна и доследна евалуација:

4 – Одлично

Изведбата е јасна, доследна, добро образложена и соодветна на задачата.

Ученикот покажува самодоверба, добра проценка и способност за самостојна примена на наученото во практика.

3 – Компетентно

Изведбата го задоволува очекуваниот стандард. Ученикот соодветно ги применува знаењата и вештините, со само помали недостатоци или пропусти.

2 – Во развој

Изведбата покажува делумно разбирање и одредена соодветна примена, но важни елементи недостасуваат, се нејасни, недоследни или недоволно образложени.

1 – Во настанување

Изведбата е ограничена или нецелосна. Ученикот покажува големи тешкотии во соодветната примена на знаењата и вештините и бара значителна поддршка.

Наставниците можат да го оценат секој критериум на скала од 1 до 4 користејќи ја горенаведената рубрика. Завршниот резултат може да се пресмета со пресметување на просекот на оцените во рамките на секоја област на компетенции, а потоа со примена на тежина од 25% за секоја област.

Препорачано време за оценување

Оценувањето се спроведува во текот на целата програма, а не само во завршната фаза.

Формативното оценување треба да се одвија за време на кулинарски практикуми, групна работа, развој на мени и дискусии за повратни информации. Неговата цел е насочување на подобрувањата за време на процесот на учење.

Сумативното оценување треба да се заснова на завршната документирана работа на мени и рецепти, забележаната практична изведба, завршната групна презентација и задачите за рефлексija.

За да се обезбеди праведност и едноставност на спроведувањето, оценувањето треба да се заснова на видливата изведба на учениците и документираните резултати, а не на општи впечатоци. Наставниците треба да оценуваат она што учениците го покажуваат преку своите планови на мени, избори на рецепти, работа во кујна, објаснувања, презентации и рефлексии.

Учеството треба да се сфати како активно и конструктивно вклучување во процесот на учење. Тоа вклучува придонес кон групната работа, преземање одговорност за доделените задачи, одговарање на повратни информации, вклучување во дискусија и покажување напор за време на практичните активности. Учеството не треба да се проценува исклучиво врз основа на особини на личноста како самодоверба или зборливост. практичните активности. Учеството не треба да се проценува исклучиво врз основа на особини на личноста како самодоверба или зборливост.

Оценувањето треба да се насочи кон способноста на ученикот за донесување соодветни одлуки поврзани со храна во рамките на образовниот опсег на програмата. Учениците не се оценуваат врз основа на медицинска дијагноза или давање клинички совети.

Опционални прашања за рефлексija на учениците

Наставниците можат да користат кратка задача за рефлексija за да го поддржат оценувањето на емпатијата, комуникацијата и преносот на учење. Од учениците може да се побара да одговорат кратко на следните прашања:

- Што направи нашата група добро во одговорот на потребите на овој профил на пациент?
- Кој беше најтешкиот дел на прилагодувањето на изборот на храна или подготовката?
- Што научив/а за улогата на храната во негата, утехата и достоинството?
- Што би подобрил/а ако повторно ја работев оваа задача?

Упатства за спроведување

Рамката е осмислена да остане практична и остварлива за наставниците. Препорачува се секоја област на компетенции да се оцени преку 3–4 видливи показатели, користејќи кратки белешки или едноставен лист со рубрики за време на практичните сесии и презентации. Ова овозможува оценувањето да остане структурирано, транспарентно и реалистично во рамките на временските ограничувања на програмата.

Рамката за оценување вреднува:

- Учење преку искуство и рефлексija
- Соработка и интеркултурно учење
- Практично решавање проблеми во реалистични контексти
- Личен и професионален раст

Учениците се поттикнуваат активно да учествуваат, да учат од грешките, да одговараат на повратни информации и да ги пренесат стекнатите компетенции надвор од контекстот на курсот.

Оваа верзија е веќе многу употреблива како проектен документ. Следниот многу практичен чекор би бил да се претвори во евалуациски лист (рубрика) за наставниците со колони за критериум, оцена од 1 до 4 и коментари.

2.9. Препорачани ресурси

Онколошка исхрана и кулинарски ресурси засновани на докази

- **Oncoalicia** — Практични упатства за исхрана за време и по лекувањето на рак, вклучувајќи рецепти, прилагодувања на храна и стратегии за исхрана специфични за одредени состојби (www.oncoalicia.com/en/).
- **American Institute for Cancer Research (AICR)** — Истражувања и препораки засновани на докази за исхрана, начинот на живот и превенција на рак (www.aicr.org).
- **World Cancer Research Fund (WCRF)** — Глобални упатства и научни извештаи за исхрана, нутриционизам, физичка активност и превенција на рак (www.wcrf.org).
- **Academy of Nutrition and Dietetics – Oncology Nutrition Practice Group** — Професионални ресурси и најдобра практика за онколошка исхрана развиена од регистрирани диететичари.
- **American Cancer Society** — Проверени информации за превенција на рак, лекување, исхрана и препораки за здрав начин на живот (www.cancer.org).
- **National Cancer Institute** — Информации засновани на истражувања за рак, вклучувајќи упатства за исхрана, превенција и лекување (www.cancer.gov).
- **Irish Cancer Society** — Јавни упатства за превенција на рак, исхрана и квалитетен живот за време и по лекувањето на рак (www.cancer.ie).
- **Macmillan Cancer Support** — Практични совети, поддршка и упатства за исхрана за лица погодени од рак (www.macmillan.org.uk).