



# Obroci čine promjenu

Resurs Marijinih obroka za učenje namijenjen učenicima.

**marijini  
obroci**

jednostavno rješenje  
za glad u svijetu

# Obroci čine promjenu

## Ciljevi

Ovaj resurs ima za cilj pomoći učenicima:

- razumjeti kako Marijini obroci pomažu djeci koja su gladna.
- naučiti više o životima djece diljem svijeta i o tome kako ih usporediti s njihovim vlastitim iskustvima.
- prepoznati kako njihovi darovi mogu pomoći drugima.

## O ovom resursu

Ove lekcije prikladne su za učenike.

Mogu se koristiti zasebno ili zajedno ovisno o vremenu koje imate. Individualne lekcije mogu se produžiti na više dana ako se želite više usredotočiti na određenu temu sa svojim razredom.

Potičemo Vas da započnete s prvom lekcijom, a zatim odaberite neku od ostalih lekcija.

Želimo pomoći da Vam ovaj resurs bude maksimalno koristan.

Kontaktirajte nas na [info@marysmeals.hr](mailto:info@marysmeals.hr) ako želite pomoć oko prikupljanja donacija. Možemo organizirati da volonter predstavi Marijine obroke online i odgovori na pitanja Vaših učenika.

## Poveznice s kurikulumom

- Osobno, socijalno, zdravstveno obrazovanje i obrazovanje o odnosima.
- Geografija.
- Povijest.
- Biologija.
- Engleski.
- Vjeronauk.
- Etika.
- Dramska skupina
- Sat razrednika (prehrambena tehnologija).

Specifične smjernice za predmete koji se odnose na nastavni plan i program osnovne škole u Hrvatskoj pogledajte odgovarajući vodič za nastavni plan i program.

Imajte na umu: ove lekcije istražuju dječju glad i siromaštvo kako su ih iskusila djeca u zemljama u kojima djeluju Marijini obroci. Ako Vaša grupa uključuje učenike koji su se preselili u Hrvatsku iz jedne od naših programskih zemalja ili imaju vlastita iskustva gladi ili siromaštva, možete odlučiti prilagoditi lekciju svojoj grupi. Pružili smo razne mogućnosti za pomoć u tome.

# Obroci čine promjenu

Iako se ovi resursi za učenje mogu koristiti bilo kada tijekom školske godine, predlažemo da ih povežete s adventom, darivanjem te pomaganjem onima koji nemaju ni najosnovnije uvjete za život.

# Sadržaj

## Lekcija 1: Hrana širom svijeta

Cilj učenja: Naučit ću o različitim namirnicama koje Marijini obroci nude diljem svijeta i o utjecaju koji ti obroci imaju.

## Lekcija 2: Obrok u Zambiji

Cilj učenja: Naučit ću o tradicionalnom obroku kojeg Marijini obroci nude u Zambiji.

## Lekcija 3: Hrana i poljoprivrednici

Cilj učenja: Naučit ću o tome odakle dolazi njihova hrana i usporediti to s načinom na koji se nabavlja hrana za Marijine obroke.

## Lekcija 4: Failov dan

Cilj učenja: Naučit ću o svakodnevnom životu u drugoj zemlji i kulturi te razmisliti o tome kako se to može usporediti s našim životom.

## Lekcija 5: Sve o Zambiji

Cilj učenja: Naučit ću više o Zambiji, zemlji u kojoj djeluju Marijini obroci.

## Lekcija 6: Glad u Bibliji

Cilj učenja: Naučit ću kako ključni likovi reagiraju na glad u biblijskoj priči "Isus hrani pet tisuća ljudi" i razmisliti o tome kako darovi mogu pomoći potrebitima.

# Lekcija 1: Hrana širom svijeta

Cilj učenja: Naučit ću o različitim namirnicama koje Marijini obroci nude diljem svijeta i o utjecaju koji ti obroci imaju.

## Upotrijebite prvi paket fotografija

Koristeći prvi paket fotografija, pogledajte fotografije različite hrane koju Marijini obroci poslužuju djeci diljem svijeta.

**Razgovarajte o hrani s učenicima koristeći sljedeće upute:**

- Koju hranu prepoznajete?
- Koju od ovih namirnica volite ili ne volite?
- Za koji biste obrok jeli ovu hranu?
- Što mislite, tko je pripremio hranu?
- Što možete reći o djeci koja jedu hranu?
- Koje vam je omiljeno jelo?
- Koje grickalice volite jesti?
- Jeste li jeli hranu iz druge zemlje? Kako vam se svidjela?
- Koju hranu jedete u školi? Na primjer, unaprijed pripremljenu kod kuće, školski ručak ili međuobrok.

**Objasnite da djeci u školi ovu hranu poslužuje dobrotvorna organizacija Marijini obroci:**

- Hranu kuhaju lokalni volonteri.
- Za mnogu djecu ovo je jedini obrok u danu.
- Upotrijebite riječ "siromaštvo" i objasnite da su neke obitelji u svijetu toliko siromašne da si ne mogu priuštiti jesti svaki dan.
- Kada Marijini obroci ne bi pomagali, mnoga djeca ne bi išla u školu zbog gladi.

## Pogledajte video o Karti prehrane svijeta

Pogledajte na poveznicu [Mapa](#) programskih zemlja kako biste vidjeli neke od zemalja u kojima Marijini obroci hrane djecu te koji je utjecaj tih obroka.

**Razgovarajte o mišljenjima učenika koristeći ove upute prema potrebi:**

- Kako se osjećaju djeca u videu?
- Što oni rade?
- Što mislite kako bi se osjećali bez Marijinih obroka?
- Mislite li da ovoj djeci nedostaju slatkiši i grickalice?
- Kako se osjećate kada ste gladni?
- Zašto je važno ići u školu?
- Što bi se dogodilo kada djeca ne bi išla u školu?

## Napravite popis

Napravite popis razloga ili mentalnu mapu kako biste pokazali zašto su hrana i škola važni.

Učenici bi ih mogli koristiti za izradu plakata ili letaka za promicanje rada Marijinih obroka, pokazujući važnost hranjivih školskih obroka.

## Lekcija 2: Obrok u Zambiji

**Cilj učenja: Naučit ću o tradicionalnom obroku kojeg Marijini obroci nude u Zambiji.**

Sljedeće lekcije usmjerene su na Zambiju. Možete odabrati drugu zemlju u kojoj djeluju Marijini obroci ako se bolje uklapa u vaše trenutne razredne ili školske teme. Informacije o našem programu školske prehrane u Zambiji i drugim zemljama možete pronaći na našoj [web stranici](#).

### Rasprava s učenicima

**Razgovarajte s učenicima o njihovoj omiljenoj hrani:**

- Što volite jesti?
- Što najviše volite jesti za doručak, ručak i večeru?
- Zašto je važna zdrava prehrana?
- Kako biste se osjećali da svaki dan jedete isti obrok?

**Objasnite da je hrana koju Marijini obroci nude u Zambiji kaša od kukuruza i soje, koja je obogaćena esencijalnim vitaminima i mineralima (slika se može naći u prvom paketu fotografija):**

- Pobrinite se da učenici razumiju kako je za djecu u Zambiji ovo vrlo popularna hrana koja im daje hranjive tvari potrebne za zdravlje.
- Zdrav obrok poput kaše daje djeci energiju koja im je potrebno da se koncentriraju, ostanu budni i nauče informacije tijekom školskog dana.
- Djeca koja žive u Zambiji nisu navikla na hranu u kojoj uživaju Vaši učenici.

### Odaberite aktivnost

**Odaberite jednu od sljedećih aktivnosti koje se mogu povezati s učenjem o uravnoteženoj prehrani:**

- Napravite kašu sa učenicima. Možete dodati različito voće kao što su jagode, banane, borovnice, med ili džem. Soju možete pripremiti večer prije ako nemate mogućnost kuhati je u školi.
- Napišite i navedite redoslijed uputa za pravljenje kaše.
- Nacrtajte ili napišite o tome što mi jedemo u školi i što djeca u Zambiji jedu u školi, podijelivši svoju stranicu ili papirnati tanjur na pola kako biste to dvoje usporedili jedno s drugim.
- Preuzmite pdf o Danu kaše i saznajte više.
- Pročitajte priče "Zlatokosa i tri medvjeda" ili "Čarobni lončić" sa svojim razredom.

### Ideja za skupljanje donacija

Razgovarajte o kaši ujutro ili poslije podne s obitelji kako biste podijelili ono što ste naučili o Marijinim obrocima i hrani diljem svijeta. Možete napraviti i ponuditi kašu na štandu uz dodatak zdravih nadjeva u zamjenu za donaciju. To može uključivati jagode, banane, borovnice ili jabuke.

Prikažite radove učenika ili održite kratku prezentaciju o Marijinim obrocima. To će pomoći u podizanju svijesti i prikupljanju donacija kako bi se djeci osigurao dnevni obrok.

Upamtite - svakih prikupljenih 11 centi osigurat će školski obrok za jedno gladno dijete!

## Lekcija 3: Hrana i poljoprivrednici

Cilj učenja: Naučit ću o tome odakle dolazi njihova hrana i usporediti to s načinom na koji se nabavlja hrana za Marijine obroke.

### Rasprava s učenicima

**Razgovarajte o tome odakle dolazi naša hrana:**

- Kako hrana dolazi u naše domove?
- Kako hrana dolazi u trgovine?
- Jesu li sve farme ili tvornice u blizini naših domova?
- Može li se u našoj zemlji uzgajati sve voće i povrće?

**Razgovarajte o važnoj ulozi poljoprivrednika i kako oni proizvode usjeve potrebne za pripremu različitih obroka:**

- Učenici bi trebali razumjeti da određena hrana treba posebne vremenske uvjete kako bi se uspjela uzgojiti.
- Pogledajte globus i raspravite o tome koliko tropskog voća u našim trgovinama raste u toplijim zemljama, za razliku od polarnih regija koje su najhladnije.
- Ovu je aktivnost prigodno povezati i s razdobljem žetve.

### Odaberite aktivnost

Objasnite kako sastojci koji se koriste za pripremu Marijinih obroka dolaze od lokalnih farmara. Neke škole također imaju vrt za uzgoj povrća koje jedu uz obrok.

**Održite jednu od sljedećih aktivnosti:**

- Donesite pakete ili etikete voća ili povrća od kuće kako biste vidjeli zemlju porijekla – koliko je hrana daleko putovala? Možete zajedno ucrtati zemlje porijekla na karti svijeta i razmisliti o tome kako je hrana mogla dospjeti u vašu zemlju.
- Kušajte neku hranu dostupnu u Zambiji, npr. slatki krumpir, kukuruz, paprike, mango, papaju i guavu.
- Pokušajte uzgojiti vlastito voće ili povrće sađenjem sjemena s učenicima, istraživši o tome što sjemenke trebaju da bi rasle.

## Lekcija 4 – Failov dan

**Cilj učenja:** Naučit ću o svakodnevnom životu u drugoj zemlji i kulturi te razmisliti o tome kako se to može usporediti s našim životom.

### Rasprava s učenicima

Failo je dijete koje prima Marijine obroke u Zambiji. Njegove fotografije priložene su u drugom paketu fotografija.

#### Razgovarajte o fotografijama koristeći sljedeće upute:

- Što se događa na ovoj fotografiji? Što možete vidjeti? Što je isto, a što drugačije od vaše obitelji, doma i škole?
- Što mislite, kako se Failo osjeća?
- Što je isto, a što se razlikuje od vašeg dana?
- Kako djeca idu u školu? Kako izgleda vaš put do škole? Koji učenik živi najdalje od škole?
- Po čemu je njihova škola ista ili se razlikuje od naše?
- Što mislite, koje igre vole igrati?
- Koje poslove Failo radi kod kuće? Koje poslove vi radite kod kuće?
- Kakvu promjenu Marijini obroci čine za Failov život?

### Odaberite aktivnost

**Istražite sličnosti i razlike između Failovog života i iskustava učenika, koristeći jednu od sljedećih aktivnosti:**

- Crtanje ili navođenje događaja u njihovom danu te uspoređivanje sa Zambijom, dijeleći stranicu na dva dijela kako bi ih usporedili jedan s drugim. Na primjer, put do škole, što djeca jedu, što rade u školi i kod kuće.
- Odglumite aktivnosti iz Failovog dana u malim grupama i zamrznite kadar kako biste razgovarali o njima. Na primjer, čuvanje koza, prodaja povrća, duga šetnja do škole, jedenje Marijinih obroka i igranje s prijateljima. Kako bi se Failo mogao osjećati u vezi tih aktivnosti?

## Lekcija 5: Sve o Zambiji

Cilj učenja: Naučit ću više o Zambiji, zemlji u kojoj djeluju Marijini obroci.

### Istražite o temama

Zajedno istražite i učite o Zambiji u kontekstu Failova života i djelovanja Marijinih obroka. Možete koristiti <https://www.marysmeals.hr/cime-se-bavimo/gdje-radimo/zambija> za informacije o našem radu u Zambiji i istražiti druge izvore na internetu.

#### Zajedno biste mogli saznati:

- Gdje je Zambija na karti svijeta ili globusu? Na kojoj je hemisferi?
- Koje su boje na zambijskoj zastavi i kakav je dizajn zambijske zastave?
- Koliko ljudi živi u Zambiji?
- Kakvo je vrijeme u Zambiji u usporedbi s vašom zemljom? Što biste spakirali u kofer ako biste htjeli posjetiti Zambiju?
- Koje životinje žive u Zambiji?
- Kakve su kuće i škole u Zambiji?
- Koju hranu jedu ljudi u Zambiji?
- Koji su tipični poslovi u Zambiji?
- Koja se mjesta u Zambiji mogu posjetiti? Na primjer, nacionalni park Kafue i glavni grad Lusaka.
- Koliko djece u Zambiji prima Marijine obroke?
- Koliko dugo Marijini obroci djeluju u Zambiji?
- Učenici mogu predstaviti svoje rezultate istraživanja pišući izvješća, izrađujući plakate ili brošure.



## Lekcija 6: Glad u Bibliji

Cilj učenja: Saznat ću kako ključni likovi u biblijskoj priči “Isus hrani pet tisuća ljudi” reagiraju na glad i razmisliti o tome kako darovi mogu pomoći potrebitima.

Napomena: Ova aktivnost razmatra teme gladi i obroka u kontekstu biblijske priče “Isus hrani pet tisuća ljudi.” Ovu aktivnost mogu koristiti kršćanske škole ili drugi koji proučavaju biblijske priče u kontekstu vjerskog obrazovanja, s pitanjima prilagođenim vašem kontekstu.

### Pročitajte priču

Pročitajte biblijsku priču “Isus hrani pet tisuća ljudi” s učenicima – možete koristiti razrednu Bibliju, online animaciju priče ili biblijski tekst iz Evanđelja po Ivanu (Iv 6,1-15).

**Razgovarajte s učenicima o tome što im priča znači, prije nego što upotrijebite sljedeće točke za usmjeravanje rasprave:**

- Dječak u gomili imao je hranu sa sobom i odlučio ju je dati učenicima kako bi se mogla jednako podijeliti. Je li uvijek lako dijeliti ono što imamo ili može biti teško?
- Što se događa s hranom, kako (kako to?) hrane ima više nego dovoljno za toliko gladnih?
- Vidimo kako Isus postupa kada vidi ljude kojima je potrebna pomoć. Kako možemo biti sličniji Isusu?
- Čudo se događa – i možemo vidjeti da je započelo tako što je dijete dalo ono što je imalo kako bi pomoglo drugima.

### Odaberite aktivnost

Potaknite učenike da razmisle o tome koje darove mogu ponuditi i kako te darove mogu iskoristiti da pomognu ljudima koje poznaju ili da pomognu djeci koja primaju Marijine obroke.

**Zamolite učenike da crtaju, govore ili pišu o svojim darovima:**

- Prvo, zamolite svoje učenike da identificiraju vlastite talente kao što je pjevanje.
- Učenici se zatim mogu zamoliti da razmisle o tome kako se njihovi talenti mogu iskoristiti za pomoć drugima. Na primjer, mogu odlučiti pjevati svojoj baki kako bi joj izmamili osmijeh.
- Učenici zatim mogu raspravljati o tome kako njihovi talenti mogu pomoći djeci koja primaju Marijine obroke. Na primjer, učenici mogu odlučiti otpjevati pjesmu sa svojim kolegama iz razreda na događaju kako bi potaknuli ljude da daju prilog za Marijine obroke.

**Također, možete uputiti učenike da međusobno prepoznaju talente:**

- Svaki učenik može uzeti komad papira, napisati svoje ime na njemu i ostaviti ga na svojem stolu.
- Učenici se kreću po učionici i na stolu svakog učenika navedu talent koji učenik ima dajući mu kompliment.
- Učenici ovo mogu koristiti kao polazište za pisanje o tome kako njihovi talenti mogu pomoći drugima.

Također, možete odvojiti vrijeme za zajedničku molitvu za Marijine obroke, što je još jedan važan način podrške našem radu ([molitva Marijinih obroka](#)).

### Ideja za prikupljanje donacija

Kao razred, organizirajte događaj ili inicijativu za prikupljanje sredstava – koristeći talente učenika – kako biste pomogli nahraniti više djece Marijinim obrocima. Kontaktirajte Marijine obroke na [info@marysmeals.hr](mailto:info@marysmeals.hr) za podršku u prikupljanju donacija.



## Samo 22 € dovoljna su kako bi jedno dijete primalo Marijine obroke tijekom cijele školske godine.

Vaš razred može promijeniti živote gladne djece održavanjem vlastitog prikupljanja sredstava uz nekoliko primjera akcija u adventu:

- sveti Nikola (skupiti igračke te organizirati događaj gdje će biti izložene i skupljene donacije)
- adventski sajam (izraditi ukrase, kolače ponuditi za donaciju)
- zdravi doručak (pripremiti obrok od kaše i potaknuti da svako dijete donira 11 centi koliko je dovoljno da bi se osigurao jedan Marijin obrok)
- organizirati koncert i igrokaz za cijelu školu (predstava o Isusovu rođenju i dr.)
- organizirati humanitarni kviz
- obilježiti 5. prosinaca Dan volontera volonterskom akcijom koja će upoznati učenike, djelatnike škole i širu zajednicu s djelovanjem i radom Marijinih obroka

Bez obzira za koju se aktivnost odlučili, prikupljanje sredstava za Marijine obroke bit će nevjerojatno iskustvo učenja i zbližavanja za vaše učenike, a istovremeno ćete pomoći prehraniti neku od najsiriromašnije djece svijeta. Hvala vam!