



Co-funded by
the European Union



**ПОТТИКНУВАЊЕ НА ИНКЛУЗИВНОСТ И
РАЗНОВИДНОСТ ВО ПРЕХРАМБЕНИОТ
СЕКТОР ЗА ЛИЦА СО ПОСЕБНИ
ДИЕТЕТСКИ
БАРАЊА**

БИЛТЕН #3



НОЕМВРИ, 2025

Со задоволство ви го претставуваме третото издание на билтенот Food4ALL, вашата порта кон сите возбудливи случувања и новости за нашиот проект.



designed by  freepik



www.food4allproject.eu



2024-1-FR01-KA220-VET-000248687



Co-funded by
the European Union

Food4ALL проектот се фокусира на тоа кулинарскиот сектор да стане поинклузивен и поиновативен преку опремување на професионалците од областа на храната со вештини за задоволување на разновидните диететски потреби.



Во ова издание:

+ ОБУКА НА
ПАРТНЕРИТЕ ВО
ИСТАНБУЛ
+ НОВОСТИ

ВРЕМЕТРАЕЊЕ

НА ПРОЕКТОТ:

ОКТОМВРИ 2024

ДО СЕПТЕМВРИ

2026



Подгответе се за возбудлив поттик за Food4ALL!

Нашата обука во Истанбул ги зближува партнерите за практично учење, соработка и тестирање на платформата - осигурувајќи се дека сите се целосно опремени и полни со енергија за лансирање на **Лабораторијата за кулинарни иновации и петте иновативни онлајн курсеви и материјали за подигнување на свеста!**



Обука на партнерите во Истанбул



Обуката на партнерите на FOOD4ALL во Истанбул, одржана од 25 до 28 ноември 2025 година, послужи како клучна пресвртница во подготовката на партнерите во проектот за пилотирање и евалуација на Лабораторијата за кулинарски иновации и петте онлајн курсеви и материјали за подигање на свеста. Предводена од партнерот ГОИ од Турција, обуката имаше за цел да ја зајакне размената на знаење, да ги подобри техничките вештини и да создаде заедничко разбирање за образовните материјали и дигиталната платформа на проектот. Во текот на четири дена, партнерите следеа структурирана агенда што вклучуваше презентации, демонстрации, практично истражување и сесии за групни повратни информации.

Програмата започна со преглед на напредокот на проектот, проследен со повратни информации за Водичот за кулинарска инклузивност и првата оперативна верзија на платформата Лабораторија за кулинарски иновации. Секој од петте курсеви и материјали за подигање на свеста - почнувајќи од иновативен развој на рецепти до тестирање на вкусови и обезбедување на квалитет - беше детално демонстриран. Учесниците се најавуваа на платформата за да тестираат видеа, интерактивни алатки и повеќејазична содржина, запишувајќи ги своите забелешки и технички коментари директно во заеднички документ за да се обезбеди јасност и следливост.

Целодневната теренска екскурзија и работилницата им овозможува на партнерите да набљудуваат инклузивни кулинарски практики во реални услови и да размислат за тоа како сознанијата би можеле да ги поддржат пилот-активностите. Последниот ден се фокусираше на подготовка на национални планови за пилот-проект, преглед на алатките за евалуација и финализирање на процедурите за имплементација. До крајот на обуката, партнерите се вратија во своите земји добро подготвени и усогласени за самоуверено да преминат во фазата на пилот-проект на проектот.



Па што е ново?



Лабораторијата за кулинарски иновации се подготвува!!

Лабораторијата за кулинарски иновации се фокусира на подготовка на кулинарски професионалци и ученици од стручно образование и обука со вештини потребни за задоволување на современите диететски барања. Преку инклузивна платформа за учење, нуди практични, визуелни искуства за учење низ пет специјализирани онлајн курсеви и материјали за подигање на свеста.

Учесниците учат да развиваат иновативни рецепти кои се свесни за здравјето, да дизајнираат избалансирани и привлечни менија, да применуваат напредни техники на готвење со строга свест за вкрстена контаминација, да ги адаптираат традиционалните јадења за различни диететски потреби, а воедно да го одржуваат вкусот и автентичноста и да воспоставуваат процедури за тестирање на вкусот и обезбедување квалитет, обезбедувајќи високи стандарди во подготовката на храната. Секој курс комбинира наставна содржина, мултимедијални ресурси и применета пракса за постепено градење компетенции, што резултира со практични резултати како што се портфолио на рецепти, комплет алатки за планирање менија, совладување на напредни техники и имплементација на протоколи за контрола на квалитетот.

Лабораторијата за кулинарски иновации ги зајакнува кулинарските капацитети, овозможувајќи им на професионалците да служат инклузивни, безбедни и креативни оброци за различни диететски потреби низ цела Европа. Еве неколку инфографици претставени во Лабораторијата за кулинарски иновации!

Пример за инклузивно мени - Курс 4

Прилагодување на рецептите за веганство
Дизајнирано за обука и подготовка на инклузивна храна

Оброк	Слика	Опис	Главни карактеристики	Нутритивни белешки
Појадок		Вегански омлет од тофу	Веганско, со висока содржина на протеини	Богато со растителни влакна, микронутриенти, со малку маснотии, низок GI
Ручек		Веганска цезар салата	Веганско, богато со растителни влакна, без лактоза	Здрави масти, богати со хранливи материи, опционални протеини на растителна основа
Вечера		Веганско кари со леќа	Веганско, богато со хранливи материи (железо)	Богат извор на растителни протеини, витамини и минерали, богат со растителни влакна

Низок GI

Мешунки: Леќа, наут, грашок

Јатки: ореви, бадеми, кикирики

Јаболко Круша Банана Портокал Киви

Киноа Кафен ориз Зеленчук Темно чоколадо

Сирење Месо Јајца Риба

Помалку од 55

Среден GI

Интегрални тестенини Бел ориз Леб од цело зрно

Доматен сос Цем Млечно чоколадо

Ананас Цреша Диња Суво грозје

Суши Личи

55 - 70

Висок GI

Компир Бел леб Тост леб

Тестенини од јајца Урми Оризови галети

Слатки Бисквити Слатки житарки

Сода Помфрит Колачи

Повеќе 70

Споредбени и статистички инфографици - Курс 2

Одржлива исхрана

Баланс меѓу здравјето и влијанието врз животната средина

Одржливата исхрана промовира диети што ги штитат и луѓето и планетата. Како што е наведено во Турскиот водич за исхрана (TUBER 2022) и Принципите за одржлива здрава исхрана на ФАО (2019), таа охрабрува исхрана базирана на растенија, умерена потрошувачка на храна од животинско потекло и низок еколошки отпечаток.

Пирамидата покажува дека како што се зголемува влијанието, диетите треба повеќе да се фокусираат на овошје, зеленчук, мешунки и интегрални житарици, а воедно да го ограничат црвеното месо, шеќерот и преработената храна.

Високо ниво

- Црвено месо
- Риба Сирење
- Цврсти и течни масла Живина (пилешко, мисирка, стип.)
- Млеко и млечни производи
- Мешунки Слатки – Кондиторски производи Јајца
- Житни култури (≥50% цело зрно) Леб, тестенини и ориз
- Овошје и зеленчук

Ниско ниво

Клучни согледувања

- Основи на растителна исхрана: Овошјето, зеленчукот, мешунките и житариците ја сочинуваат основата на одржливата исхрана, обезбедувајќи различни хранливи материи со помалку јаглероден отпечаток.
- Умереноста е клучна: Производите од животинско потекло и храната со висока содржина на масти и шеќери треба да се конзумираат поретко, од здравствени и еколошки причини.
- Доплен бенефит: Исхраната богата со локални, сезонски и минимално преработени намирници придонесува за подобро здравје и истравено ги поддржува климатските цели.

Референци

- Tubers Belevende Bahnen (TUBER), 2022 година
- FAO/WHO (2019), Одржлива здрава исхрана - Основни принципи

⚠ Безбедноста на прво место!

✨ Користете ги апаратите мудро: Следете ги упатствата за фритези на воздух, блендери и сечкачи.

🔍 Внимателно ракувајте со алатките: Секогаш користете заштитна опрема при сечење или рендање.

✓ Проверете ги температурите: Користете термометар за да обезбедите безбедно готвење и складирање.

🔥 Спречете пожари: Држете ги запаливи предмети подалеку од извори на топлина.

⚠ Останете внимателни: Бидете внимателни за да избегнете исекотини, изгореници или други несреќи во кујната.

🍳 Безбедно готвење = Паметно готвење! 🍳

Петте сетила на храната

ВИД (Изглед) **МИРИС (Арома)**

ДОПИР (Текстура) **ВКУС (Киселост на лимон)**

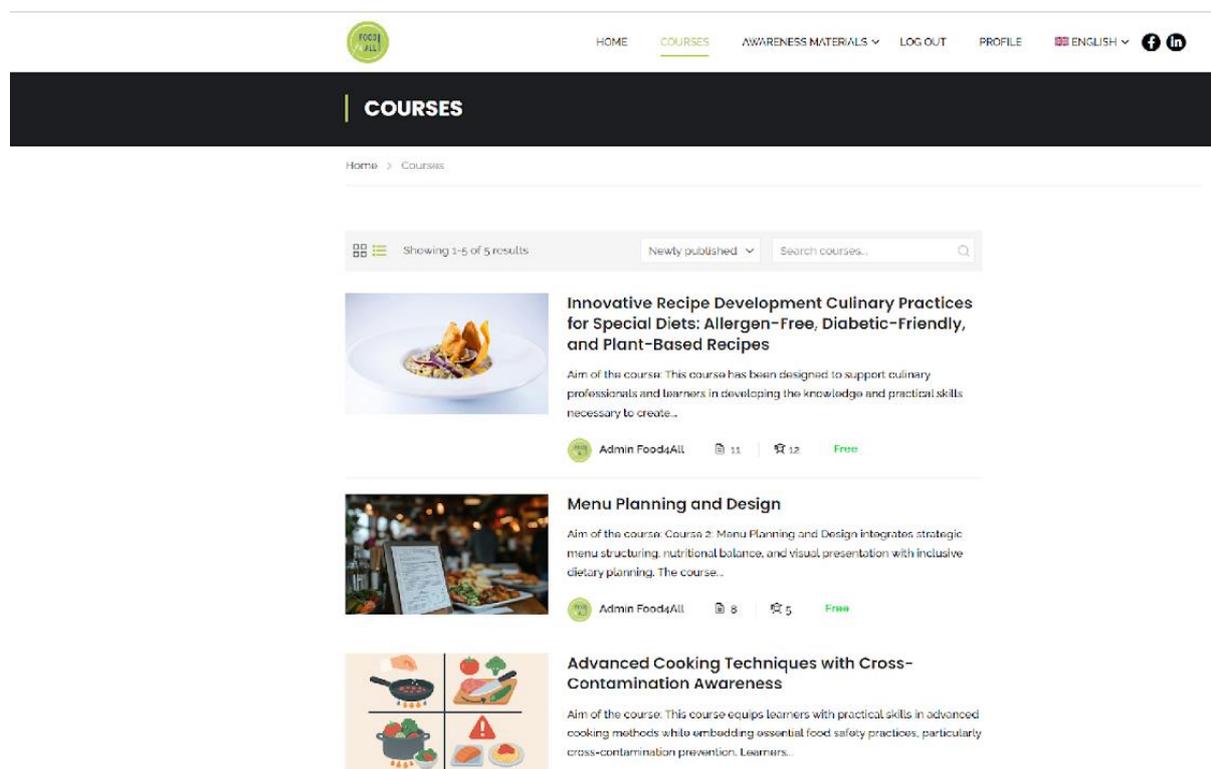
ЗВУК
Шушкање на газиран пијалок

Боја на бифтек Мирис на билки Крцкање на тост

Што е следно?



Со возбуда објавуваме дека **Лабораторијата за кулинарски иновации** официјално ќе започне во **февруари 2026 година!**



The screenshot displays the 'COURSES' section of the Food4All website. At the top, there is a navigation bar with 'HOME', 'COURSES', 'AWARENESS MATERIALS', 'LOG OUT', 'PROFILE', and 'ENGLISH'. Below the navigation bar, the 'COURSES' title is prominently displayed. The main content area shows a list of courses with the following details:

- Course 1:** Innovative Recipe Development Culinary Practices for Special Diets: Allergen-Free, Diabetic-Friendly, and Plant-Based Recipes. Aim: This course has been designed to support culinary professionals and learners in developing the knowledge and practical skills necessary to create... (Free)
- Course 2:** Menu Planning and Design. Aim of the course: Course 2: Menu Planning and Design integrates strategic menu structuring, nutritional balance, and visual presentation with inclusive dietary planning. The course... (Free)
- Course 3:** Advanced Cooking Techniques with Cross-Contamination Awareness. Aim of the course: This course equips learners with practical skills in advanced cooking methods while embedding essential food safety practices, particularly cross-contamination prevention. Learners...

По ригорозното финално тестирање и повеќејазичното финализирање, онлајн курсевите ќе бидат подготвени за учениците од целиот свет. Подгответе се да истражите иновативни рецепти, да совладате напредни техники и да ги подобрите вашите кулинарски вештини како никогаш досега!!!



Co-funded by
the European Union

ПАРТНЕРИ

LE CARBURATEUR
PÔLE DE L'ENTREPREURIAT

InnoTomia
Evolution Innovation & Training



PLATAFORMA
HABITAT



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ

Овој проект е ко-финансиран со поддршка од програмата ERASMUS+ на Европската комисија.

Финансирано од Европската Унија. Мислењата и ставовите изразени тука се исклучиво на автор(ите) и не ја претставуваат нужно позицијата на Европската Унија или на Извршната агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не можат да бидат одговорни за содржината.