

SOMMELIERA HRVATSKE



šanse da u *all inclusive* hotelu prodaš boteljku nekog vrhunskog vina.

- A vinska kultura? Je li ona stvar elite?

- Vinska je kultura u Hrvatskoj još uvijek na niskim granama. Ipak, svjedoci smo da se svake godine podiže i, što je najbitnije, sve se veći broj mladih ljudi sada razumije u neku etiketu, neku sortu, neku čašu. Ako ćemo to uspoređivati s kulturom pijenja vina u Italiji, Austriji i Francuskoj, onda imamo još jako puno toga za učiti. Dobro je to što se u zadnjih nekoliko godina prema vinu i boci ne razmišlja na način da vrhunsko vino piju ljudi koji imaju novca i da je to snobovski. Sada i najobičniji barovi na čašu poslužuju kvalitetna vina i mislim da se u tom pravcu, posebno za Istru, mijenjaju i spuštaju cijene vina.

Neki plavci neopravdano skupi

- Mislite li da su hrvatska vina preskupa?

- Bazna malvazija, takozvana svježa malvazija, već je u nabavi skuplja, a da ne pri-

čamo o pojedinim ugostiteljima koji tu maržu dižu i po nekoliko puta. Međutim, što se tiče ostalih istarskih vina, dakle vina kao što su malvazija i neke druge sorte, koje su pripremane za odležavanje, ona nisu skupa. Za neke plavce bez srama mogu reći da su neopravdano skupi, a što se tiče kvalitete ostalih hrvatskih vina, cijene su im primjerene.

- Koje hrvatske autohtone sorte vina imaju najviše izgleda u Europi budući da se bliži priključenje Hrvatske Europskoj uniji, a time i veća liberalizacija tržišta?

U odnosu na nove trendove u ugostiteljstvu, to bi zanimanje trebalo uveći u redovno srednjoškolsko obrazovanje.

- Prije dvadesetak dana imao sam prezentaciju istarskih vina u jednom poznatom austrijskom restoranu gdje je jako dobro prihvaćena svježa malvazija, dok je macerirana odnosno odležana malvazija, svojim karakteristikama bila kušana i pohvaljena, ali nije dalje konzumirana. Istra i Hrvatska mogu konkurirati svježim varijantama vina, što malvazije, graševine i pošipa. Što se tiče crvenih vina, prema mojim iskustvima, kupci najprije pogledaju volumni postotak alkohola te u tom smislu i kod crvenih vina traže karakteristike sa slabijim taničinama vina, nižim alkoholima i "slabijim" tijelom. Zato je nama tu teško konkurirati, a najveću prednost imaju teran i ostale međunarodne sorte.

- Koja je Vama omiljena vinska regija i vino?

- Svaka čast Istri i najradije pijem malvaziju, međutim u zadnjih nekoliko godina kao sorta mi se sviđaju njemački i austrijski rajnski rizlinzi. Posebno volim piti šampanje.



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

PONUDA SPORTSKIH PROGRAMA ZA DJECU

Kombiniranim aktivnostima do najboljih rezultata

Sportski vrtići, kojih je nekoliko u našem gradu, imaju organiziran sportski program unutar onog redovnog vrtićkog, i to tri puta tjedno u trajanju od 45 do 60 minuta. Program je usmjeren na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti te upoznavanje s tehnikama i pravilima različitih sportskih grana (atletika, gimnastika, koturaljkanje, košarka, rukomet, nogomet i slično)

Upredhodna dva članka upozнала sam vas s utjecajem modernog načina života na rast i razvoj djece te na njihovo psihofizičko zdravlje, kao i s važnošću treniranja pravih kvaliteta u pravo vrijeme. Kod djece se sve može ispraviti putem aktivnosti koja će biti poveznica između mentalnog, emotivnog i motoričkog razvoja. Zato je u aktivnostima (sportskim ili rekreativnim) važno provoditi filozofiju upoznaj - uči - integriraj, i to tijekom minimalno šest do 12 mjeseci. Svi koji rade s djecom morali bi ih učiti konceptu truda (dok rezultat dolazi kao posljedica), uspješnosti kroz učenje i rad, a ne kroz pobjedu i natjecanje, životnim vrijednostima (disciplina, pravila, točnost, poštovanje), nagrađivati napredak i izbjegavati najveću pogrešku u treningu djece - očekivanje rezultata (kratkoročna perspektiva).

Treneri, osim odgovornosti za motorički razvoj i učenje tehničko-taktičkih znanja, moraju imati holistički pristup emotivnom, psihološkom i duhovnom razvoju u određenoj djetetovoj dobi. Sretni smo što u našem gradu postoji veliki broj visokokvalificiranih stručnjaka za rad s djecom, koji imaju dovoljno znanja, osjećaja, ljubavi i želje da mijenjaju zastarjele pristupe i metode rada, i svakim danom sve ih je više, a sve je više i sportsko-rekreativnih programa prilagođenih djeci. Kako odabrati ili usmjeriti dijete na neki od njih?

Srećom, djeca nisu kao odrasli. Njima je kretanje i igra vježbanje, nemaju problema sa slobođnim vremenom (ako im ga vi kao roditelji niste oduzeli), ne traže popularne i razvikane aktivnosti koje će ih motivirati (ne sudite po sebi), ne trebaju specijalnu opremu, odjeću i obuću da bi bili u pokretu i uživali u osjećaju koji ta aktivnost pruža. Trebaju samo da mi roditelji ispunjavamo svoju roditeljsku obavezu - osiguramo djeci pravo na kretanje i igru. Do djetetove treće godine života to i činimo, ali nakon toga posustajemo. Tada vam od velike pomoći mogu

biti predškolske ustanove, koje organiziraju sportske programe za djecu predškolske dobi, uz redovan odgojno-obrazovni program. Tzv. sportski vrtići, kojih je nekoliko u našem gradu, imaju organiziran sportski program unutar onog redovnog vrtićkog, i to tri puta tjedno u trajanju od 45-60 minuta. Program je usmjeren na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti te upoznavanje s tehnikama i pravilima različitih sportskih grana (atletika, gimnastika, koturaljkanje, košarka, rukomet, nogomet i slično). Ovakav program je idealan jer djeca već u vrtićkoj dobi kroz igru nauče osnovne strukture pokreta i manipulacije sportskim predmetima, višestruko se razvijaju, kao i njihova koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost, a isto nije potrebno oduzimati i mališanima i vama dodatno slobodno vrijeme. Sličan pristup u radu imaju i univerzalne

sportske škole, kojih također ima nekoliko u gradu, ali je njihov rad organiziran u popodnevnim i ranovečernjim satima pa iziskuje angažman roditelja u prijevozu djece.

Osim navedenih, za predškolce u gradu postoji još i judo vrtić, atletika, triatlon, ritmička gimnastika, nogometna početnica, skola plivanja i koturaljkanja te studiji za ples i ritmiku. Ove aktivnosti nisu u potpunosti usmjerene na višestruki razvoj, ali njihovom kombinacijom i trenerskim angažmanom to se može postići.



U nižim razredima škole sportske aktivnosti trebaju biti usmjerene na automatizaciju i još kvalitetnije učenje bazičnih motoričkih sposobnosti. I u tom razdoblju univerzalne sportske škole su dobar odabir, nude slobodne aktivnosti uz igru i boravak u parku odnosno šumi: trim-staze na Lungomareu i u Šijanskoj šumi.

U ponudi je i PBS junior program, mala akademija aktivnog življenja, koji je osmislila magistrica kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina sa svojim timom franšiznih partnera iz Pule, Kranja i Portoroža, na osnovu dugogodišnjeg rada sa djecom, ponajprije na korekciji lošeg držanja i osvještavanju tijela. Program je namijenjen djeci od 6-16 godina, provodi se u malim grupama 2-3 puta tjedno po 60 minuta, u dvorani ili na otvorenom, osim zračnih motoričkih sposobnosti, osvještavanja svih dijelova tijela, prevencije i korekcije lošeg držanja, osnovnih gibanja i vježbi, srednje specijaliziranih i funkcionalnih gibanja prilagođenih pojedinim sportovima, program uključuje osnovne edukativne i fiziološke procese dječjeg organizma te teme koje potiču osviještenost, samopouzdanje, motiviranost i pozitivan stav mladih ljudi. Tijekom programa ostvaruje se suradnja s nutricionistom, fizijatrom i psihologom te kontakt s roditeljima, koji se upoznajaju s edukativnim, zdravstveno-terapeutskim i razvojnim fazama u razvoju djeteta. PBS junior je program koji je osigurao novu dimenziju pristupu i radu za sve male i mlade ljude koji se nisu našli u nekoj izabranoj sportskoj disciplini, a trebaju i žele više.

