



„Jedzenie dla uzyskania energii: uwolnienie mocy odżywiania”

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób nasze wybory żywieniowe wpływają na zużycie energii i co można zrobić, aby podejmować bardziej zrównoważone decyzje żywieniowe.

#### WARSZTAT

Aktywność 1	
INFORMACJE OGÓLNE	
Imię	„Czas ma znaczenie: kulinarne badanie czasu, częstotliwości i metod gotowania posiłków w celu uzyskania optymalnej energii”
Cel/cel działania	Celem tego warsztatu jest edukacja uczestników na temat kluczowej roli, jaką czas i częstotliwość posiłków odgrywają w optymalizacji poziomu energii i ogólnego samopoczucia. Zagłębiając się w niuanse różnych metod gotowania, uczestnicy zyskają głębsze zrozumienie, w jaki sposób techniki przygotowywania żywności mogą wpływać na reakcję organizmu na składniki odżywcze i zużycie energii.
Grupa docelowa	młodzi ludzie w wieku 18–30 lat
Profil facylitatora	Facylitator ma duże kompetencje w zakresie komunikacji i facylitacji, co potwierdza wiele pozytywnych opinii młodzieży z poprzednich warsztatów. Jego wielką pasją jest zdrowie, dobre samopoczucie, zrównoważony rozwój, oszczędzanie energii i dziedzina kulinarna. Facylitator ma wiedzę specjalistyczną w takich obszarach kulinarnych, jak nauki o żywieniu, planowanie posiłków i oszczędzanie energii.
Profil uczestników	Warsztaty są przeznaczone dla zróżnicowanej grupy osób o różnym pochodzeniu, zainteresowaniach i stylu życia. Uczestnikami mogą być studenci pasjonujący się kulinariami, fitnesssem, odżywianiem, zdrowiem, dobrym samopoczuciem, zrównoważonym rozwojem i stylem życia bez odpadów
Odprawa grupowa	Oczekiwane rezultaty warsztatów, których celem jest edukowanie uczestników na temat kluczowej roli czasu posiłków, częstotliwości i metod gotowania w optymalizacji poziomu energii i ogólnego samopoczucia, obejmują: zwiększoną wiedzę i świadomość, świadome wybory żywieniowe, praktyczne zastosowanie wiedzy, wyższy poziom energii, pewność kulinarną i

	rozwój umiejętności, kształtowanie zrównoważonych nawyków, zaangażowanie uczestników i Interakcja.
<b>Szacowana wielkość i typ grupy</b>	maks. 40 młodych uczestników w wieku 18-30 lat
<b>Efekty/cele nauczania</b>	Zrozumienie i znaczenie czasu i częstotliwości posiłków poprzez różnicę między metodami gotowania
<b>Zarys działania</b>	
<b>Cel/główny cel</b>	Celem tego warsztatu jest edukacja uczestników na temat kluczowej roli, jaką czas i częstotliwość posiłków odgrywają w optymalizacji poziomu energii i ogólnego samopoczucia. Zagłębiając się w niuanse różnych metod gotowania, uczestnicy zyskają głębsze zrozumienie, w jaki sposób techniki przygotowywania żywności mogą wpływać na reakcję organizmu na składniki odżywcze i wpływać na wykorzystanie energii.
<b>Czas trwania</b>	1 godz. 40 min- 100 min
<b>Wprowadzenie do tematu</b>	W naszym dynamicznym życiu wybory, których dokonujemy w kuchni i czas posiłków, odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu naszego dobrego samopoczucia i ogólnego otoczenia makro. Ważne jest, aby zrozumieć, jak nasze wybory w kwestii przygotowania mogą wpłynąć zarówno na smak i zapach naszych potraw, ale także na lokalne i globalne zużycie energii.
<b>Opis zadania</b>	<p>Wprowadzenie do efektywności energetycznej w kuchni (15 min):</p> <p>Prowadzący przedstawi temat i podkreśli związek pomiędzy energią a dziedziną kulinarną za pomocą przykładów różnych sposobów przygotowywania żywności i ich wpływu na środowisko. Jeżeli grupa nie rozumie, facylitator może uzupełnić strukturę wspólnie z grupą.</p> <p>Przegląd warsztatów poświęconych technikom kulinarnym oszczędzającym energię. Energooszczędne metody gotowania (40 min):</p> <p>Po przedstawieniu tematu prowadzący podzieli uczestników na 4 grupy po 10 osób każda.</p> <p>W małych grupach zastosujemy metodę FishBowl, podczas której uczniowie zostaną podzieleni na wewnętrzny i zewnętrzny krąg, a prowadzący zada pytanie otwarte (Jakie praktyki mogą pomóc w oszczędzaniu energii podczas korzystania z piekarnika? Jakie najłatwiej zastosować energooszczędne metody gotowania? Czy istnieją konkretne przepisy, które nadają się do energooszczędnych metod gotowania? Czy istnieją określone materiały, z których naczynia kuchenne są bardziej energooszczędne?,) na ten temat dla każdej 10-osobowej grupy.</p> <p>W wewnętrznym kręgu lub w akwariu uczniowie dyskutują; uczniowie w</p>

	<p>zewnątrznym kręgu słuchają dyskusji i robią notatki. To wciągające i strategia skoncentrowana na studencie buduje zrozumienie złożonych pomysłów, jednocześnie rozwijając umiejętności dyskusji w grupie. W „akwariu” uczniowie ćwiczą reagowanie na wiele punktów widzenia. Po 15 minutach dyskusji wewnętrzny krąg stanie się zewnętrznym kręgiem, a zewnętrzny krąg rozpocznie się wewnętrzny krąg i rozpocznie się nowa dyskusja. Po zakończeniu zaprezentują grupie, jaki napisali problem, a także otrzymają informację zwrotną od pozostałych grup.</p> <p>Na koniec ćwiczenia odbędzie się 10 minut podsumowania.</p> <p>Poznanie metod gotowania, które optymalizują zużycie energii bez pogarszania smaku. Efektywne praktyki kuchenne (30 minut)</p> <p>Po przedstawieniu kilku praktyk oszczędzania energii moderator podzieli uczestników na grupy (3-5 na zespół). Każda grupa otrzyma jeden flipchart, na którym przedstawi wybraną efektywną praktykę kuchenną w celu lepszego zrozumienia i pracy zespołowej.</p> <p>Stosowanie technik oszczędzania energii w celu wspólnego przygotowania pysznego dania.</p> <p>Pytania i odpowiedzi oraz dyskusja grupowa: okazja aby odpowiedzieć na wszelkie pytania i podzielić się spostrzeżeniami z sesji praktycznej. (15 min)</p> <p>Pod koniec sesji moderator przećwicz wszystkie nowe informacje, których się nauczył, a następnie uczestnik będzie miał okazję odpowiedzieć na pytania i ciekawostki.</p>
<b>Uwagi</b>	W tym ćwiczeniu użyję metody FishBowl, aby lepiej zrozumieć temat.
<b>Materiały pomocnicze</b>	<p>Flipchart</p> <p>Karteczki samoprzylepne</p> <p>Markery</p>

<b>Aktywność 2</b>	
<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>	
<b>Imię</b>	Identyfikacja żywności dodającej energii i analiza diety roślinnej i mięsnej
<b>Cel/cel działania</b>	Celem warsztatów jest wyposażenie uczestników w wiedzę i praktyczne spostrzeżenia na temat odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu wyborów żywieniowych na poziom energii.
<b>Grupa docelowa</b>	młodzi ludzie w wieku 18–30 lat
<b>Profil facylitatora</b>	Facylitator ma duże kompetencje w zakresie komunikacji i facylitacji, co potwierdza wiele pozytywnych opinii młodzieży z poprzednich warsztatów. Jego wielką pasją jest zdrowie, dobre samopoczucie, zrównoważony rozwój,

	oszczędzanie energii i dziedzina kulinarna. Facylitator ma wiedzę specjalistyczną w takich obszarach kulinarnych, jak nauki o żywieniu, planowanie posiłków i oszczędzanie energii.
<b>Profil uczestników</b>	Warsztaty są przeznaczone dla zróżnicowanej grupy osób o różnym pochodzeniu, zainteresowaniach i stylu życia. Uczestnikami mogą być studenci pasjonujący się kulinariami, fitnesssem, odżywianiem, zdrowiem, dobrym samopoczuciem, zrównoważonym rozwojem i stylem życia bez odpadów
<b>Odprawa grupowa</b>	Oczekiwane rezultaty warsztatów, których celem jest edukowanie uczestników na temat kluczowej roli posiłków zwiększających energię, różnych diet, różnic w stylu życia oraz optymalizacji poziomu energii i ogólnego dobrego samopoczucia, obejmują: zwiększoną wiedzę i świadomość, świadome wybory żywieniowe, praktyczne zastosowanie wiedzy, wyższy poziom energii, pewność siebie w zakresie kulinariów i rozwój umiejętności, kształtowanie zrównoważonych nawyków, zaangażowanie uczestników i Interakcja.
<b>Szacowana wielkość i typ grupy</b>	40 młodych uczestników w wieku 18-30 lat
<b>Efekty/cele nauczania</b>	Zrozumienie i znaczenie żywności dodającej energii oraz analiza diet roślinnych i mięsnych. Celem tych efektów uczenia się jest zapewnienie, że uczestnicy wyjdą z warsztatu z praktyczną wiedzą, umiejętnościami krytycznego myślenia oraz motywacją do podejmowania świadomych i prozdrowotnych decyzji dotyczących swoich nawyków żywieniowych.
<b>Zarys działania</b>	
<b>Cel/główny cel</b>	Celem warsztatów jest wyposażenie uczestników w wiedzę i praktyczne spostrzeżenia na temat odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu wyborów żywieniowych na poziom energii.
<b>Czas trwania</b>	3h= 180 min
<b>Wprowadzenie do tematu</b>	Żywność, którą spożywamy, służy naszemu organizmowi jako paliwo, wpływając nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także na poziom energii i ogólną vitalność. Dziś zagłębialiśmy się w specyfikę żywności dodającej energii i odkrywamy różnice między dietą roślinną a dietą mięsną. To ćwiczenie odkryje sekrety utrzymywania poziomu energii poprzez uważne jedzenie.
<b>Opis zadania</b>	Sesja 1: (95 min) Zrozumienie żywności dodającej energii Wprowadzenie (15 minut) Prowadzący stworzy krótki przegląd tematu.

Krótki przegląd tego, jak organizm przekształca żywność w energię i podkreśla znaczenie odżywiania dla poziomu energii i ogólnego samopoczucia. (40 minut)

Prowadzący podzieli grupę na 4 grupy. Każda grupa otrzyma rodzaj makroelementów (węglowodany, białka, tłuszcze) oraz witaminy i minerały i będzie miała obowiązek przygotować prezentację na temat ich roli w wytwarzaniu energii.

Zidentyfikuj i omów żywność bogatą w złożone węglowodany, białka i zdrowe tłuszcze. Podkreśl znaczenie witamin i minerałów dla utrzymania energii. (20 min)

Prowadzący przygotuje prezentację w serwisie Canva na ten temat i będzie korzystał z metody kursu, aby mieć pewność, że przekazuje właściwe i kompletne informacje.

Zajęcie grupowe: Tworzenie przykładowych dziennych planów posiłków skupiających się na żywności dodającej energii. (20 min)

Prowadzący utworzy 6 grup po 6-7 osób każda. Każda grupa będzie musiała stworzyć przykład posiłku dnia (śniadanie, obiad i kolacja), skupiając się na produktach spożywczych i przepisach o niskiej emisji dwutlenku węgla. Na koniec ćwiczenia zostaną utworzone 2 próbki codziennych posiłków skupiających się na żywności dodającej energii i energooszczędnej.

Sesja 2 (85 min): Dieta roślinna kontra dieta mięsna

Burza mózgów na temat kultury i środowiskowe aspekty wyborów żywieniowych.

Zagadnienia żywieniowe (10 minut)

Dla lepszego zrozumienia moderator rozpocznie dyskusję na ten temat.

Będzie zachęcał do burzy mózgów w grupie oraz do przedstawiania różnych perspektyw i pomysłów uczestników.

Zdefiniuj i rozróżnij dietę roślinną i mięsną.

Porównaj i kontrastuj profile odżywcze diet roślinnych i mięsnych. Rozwiąż powszechne obawy dotyczące białka, żelaza, wapnia i innych niezbędnych składników odżywczych w obu dietach.

Wpływ na zdrowie (55 minut)

Prowadzący podzieli grupę na 8 grup po 5 uczestników każda. Każda grupa otrzyma arkusz flipchart i korzystając z Metody Mapowania Myśli znajdzie różne aspekty 8 rodzajów diet (opartej na mięsie, wegańskiej, wegetariańskiej, pescatariańskiej, paleotaliańskiej, surowej wegańskiej, laktowegetarianizmu i fleksitarianizmu).

Metoda wymaga, aby moderator narysował okrąg na środku strony i 6 dymków na temat (Co to jest? Korzyści i wyzwania dla zdrowia? Przetłamane stereotypy? Plusy za zmniejszenie śladu węglowego? Wady za niski ślad węglowy?)

	<p>Każdy zespół wypełni arkusz flipchart wszystkimi informacjami na temat wybranej przez siebie diety. Na koniec ćwiczenia każdy zespół zaprezentuje swoje ustalenia, a moderator sporządzi podsumowanie.</p> <p>Udostępni wiarygodne źródła informacji, książki (takie jak The Low-carbon Diet, The Climate Diet, Cool Food: Erasing Your Carbon Footprint One Bite a Time), filmy dokumentalne (takie jak COWSPIRACY: The Sustainability Secret, Fixing Food, Eating Our Way to Extinction), aby móc kontynuować naukę i wsparcie.</p> <p>Rozdaj ulotki podsumowujące kluczowe punkty.</p> <p>Uwagi końcowe (10 minut)</p> <p>Prowadzący dokona podsumowania odpowiednich materiałów na dany temat</p> <p>Sesja pytań i odpowiedzi oraz podsumuje najważniejsze wnioski z warsztatu. (10)</p> <p>Pod koniec sesji moderator podsumuje wszystkie nowe informacje, których się nauczył, a następnie uczestnik będzie miał okazję odpowiedzieć na pytania i ciekawostki.</p>
<b>Uwagi</b>	Metody stosowane podczas tego szkolenia to mapowanie myśli i burza mózgów.
<b>Materiały pomocnicze</b>	<p>Flipchart</p> <p>Karteczki samoprzylepne</p> <p>Markery</p>

<b>Aktywność</b>	
<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>	
<b>Imię</b>	Potęga lokalnej żywności w oszczędzaniu energii
<b>Cel/cel działania</b>	Zwiększ świadomość uczestników na temat kluczowej roli, jaką lokalna żywność odgrywa w zużyciu energii, podkreślając korzyści środowiskowe, ekonomiczne i zdrowotne wynikające z wyboru produktów pochodzących lokalnie.
<b>Grupa docelowa</b>	młodzi ludzie w wieku 18–30 lat
<b>Profil facylitatora</b>	<p>Facylitator ma duże kompetencje w zakresie komunikacji i facylitacji, co potwierdza wiele pozytywnych opinii młodzieży z poprzednich warsztatów. Jego wielką pasją jest zdrowie, dobre samopoczucie, zrównoważony rozwój, oszczędzanie energii i dziedzina kulinarna. Facylitator ma wiedzę w obszarach kulinarnych, takich jak nauki o żywieniu, planowanie posiłków i oszczędzanie energii.</p>

<b>Profil uczestników</b>	Warsztaty są przeznaczone dla zróżnicowanej grupy osób o różnym pochodzeniu, zainteresowaniach i stylu życia. Uczestnikami mogą być studenci pasjonujący się kulinariami, fitnesssem, odżywianiem, zdrowiem, dobrym samopoczuciem, zrównoważonym rozwojem i stylem życia bez odpadów
<b>Odprawa grupowa</b>	Oczekiwane rezultaty warsztatów, których celem jest edukowanie uczestników na temat kluczowej roli ich codziennych wyborów w środowisku globalnym oraz optymalizacji poziomu energii i ogólnego dobrostanu, obejmują: zwiększoną wiedzę i świadomość, świadome wybory żywieniowe, praktyczne zastosowanie wiedzy, wyższy poziom energii, pewność siebie w zakresie kulinariów i rozwój umiejętności, kształtowanie zrównoważonych nawyków, zaangażowanie uczestników i Interakcja.
<b>Szacowana wielkość i typ grupy</b>	40 młodych uczestników w wieku 18-30 lat
<b>Efekty/cele nauczania</b>	Posiadanie lepszego zrozumienia wpływu czystych decyzji w sprawach zaopatrzenia w żywność.
<b>Zarys działania</b>	
<b>Cel/główny cel</b>	Zwiększ świadomość uczestników na temat kluczowej roli, jaką lokalna żywność odgrywa w zużyciu energii, podkreślając korzyści środowiskowe, ekonomiczne i zdrowotne wynikające z wyboru produktów pochodzących lokalnie.
<b>Czas trwania</b>	1 h- 60 min
<b>Wprowadzenie do tematu</b>	Te warsztaty odkryją bogaty gobelin korzyści wplecionych w serce lokalnej żywności i jej głęboki wpływ na nasze zużycie energii. W świecie, w którym wybory wpływają na ekosystemy, gospodarkę i dobrobyt osobisty, zebraliśmy się tutaj dzisiaj, aby zbadać kluczową rolę, jaką lokalna żywność odgrywa w utrzymaniu naszych społeczności.
<b>Opis zadania</b>	<p>Sesja 1: Od lokalnego do globalnego vs od globalnego do lokalnego</p> <p>Ćwiczenie z globalnego śniadania (50 min)</p> <p>Zajęcie rozpoczyna się poprzez poinformowanie uczestników, że będą rozmawiać o jedzeniu i o tym, jak jedzenie łączy nas na poziomie globalnym. Facylitator tworzy grupy 4-5 osobowe i daje następujące zadanie.</p> <p>”Wypisz szczegółowo, co zwykle jesz na śniadanie. Musisz wymyślić wszystko, co jesz na śniadanie. Bądź konkretny, jeśli jesz owoce, musisz dokładnie określić, jakie owoce”</p> <p>Będą mieli na to 5-10 minut.</p> <p>Następnie każda grupa poda swoje śniadanie, a prowadzący sporządzi listę</p>

	<p>wszystkich produktów spożywczych ze wszystkich grup.</p> <p>Po prezentacji każdej grupy prowadzący zada pytanie: „Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś musiał używać wyłącznie produktów z Twojego hrabstwa? Co by się zmieniło?</p> <p>Dyskusja będzie kontynuowana w następujący sposób</p> <p>”Wiele produktów, które wypróbowałeś pochodzą z innych krajów/kontynentów, więc co to oznacza dla nas na poziomie globalnym?”</p> <p>„Wszyscy jesteśmy od siebie zależni (jako kraje i jednostki). Czy uważasz, że to dobrze czy źle? Uzasadnij swoją odpowiedź”</p> <p>”Jaką rolę/moc masz w tym? Jak możemy ograniczyć złe konsekwencje?”</p> <p>Sesja pytań i odpowiedzi oraz podsumowanie najważniejszych wniosków z warsztatu. (10)</p> <p>Prowadzący podsumuje informacje z warsztatu i odpowie na wszelkie pytania uczestników.</p>
<b>Uwagi</b>	Metody zastosowane w tym ćwiczeniu Ćwiczenie Globalne śniadanie
<b>Materiały pomocnicze</b>	<p>Flipchart</p> <p>Karteczki samoprzylepne</p> <p>Markery</p>