



„Jíst pro energii: Uvolněte sílu výživy“

Pojďme prozkoumat, jak náš výběr potravin přispívá ke spotřebě energie a co lze udělat pro udržitelnější dietní rozhodnutí.

DÍLNA

Aktivita 1	
CELKOVÉ INFORMACE	
Jméno	"Na čase záleží: Kulinářský průzkum načasování, frekvence a způsobů vaření pro optimální energii"
Účel/cíl aktivity	Účelem tohoto workshopu je poučit účastníky o zásadní roli, kterou hraje načasování a frekvence jídla při optimalizaci energetické hladiny a celkové pohodě. Ponořením se do nuancí různých metod vaření účastníci hlouběji porozumí tomu, jak mohou techniky přípravy jídla ovlivnit reakci těla na živiny a ovlivnit využití energie.
Cílová skupina	mladí lidé ve věku 18–30 let
Profil facilitátora	Moderátor má skvělé kompetence v komunikaci a facilitaci se spoustou pozitivní zpětné vazby od mladých lidí z předchozích workshopů. Má velkou vášeň pro zdraví, wellness, udržitelnost, úsporu energie a kulinářskou oblast. Facilitátor má odborné znalosti v kulinářských oblastech, jako je věda o výživě, plánování jídla a úspora energie.
Profil účastníků	Workshop je navržen tak, aby vyhovoval různorodé skupině jednotlivců s různým původem, zájmy a životním stylem. Mezi účastníky mohou být studenti, kteří jsou zapálení do kulinářství, fitness, výživy, zdraví, duševní pohody, udržitelnosti a mají životní styl bez odpadu
Skupinový briefing	Očekávané výsledky workshopu s cílem vzdělávat účastníky o kritické roli načasování jídla, četnosti a metodách vaření při optimalizaci energetické hladiny a celkové pohody zahrnují: zvýšené znalosti a povědomí, informovaný výběr stravy, praktické využití znalostí, zlepšené úrovně energie, kulinářské sebevědomí a rozvoj dovedností a schopnost vytvářet zdravé schopnosti. Interakce.

Odhadovaná velikost a typ skupiny	max. 40 mladých účastníků ve věku 18–30 let
Výsledky učení / cíle	Porozumění a důležitosti načasování a frekvence jídla prostřednictvím rozdílu mezi metodami vaření
Přehled aktivit	
Cíl/hlavní zaměření	Účelem tohoto workshopu je poučit účastníky o zásadní roli, kterou hraje načasování a frekvence jídla při optimalizaci energetické hladiny a celkové pohodě. Ponořením se do nuancí různých metod vaření účastníci hlouběji porozumí tomu, jak mohou techniky přípravy jídla ovlivnit reakci těla na živiny a ovlivnit využití energie.
Trvání	1 h 40 min–100 min
Úvod do tématu	V našem rychlém životě hrají rozhodnutí, která děláme v kuchyni, a načasování jídla klíčovou roli při utváření našeho blahobytu a celkového makroprostředí. Je důležité pochopit, jak naše rozhodnutí v otázce přípravy může ovlivnit chuť a chuť našich potravin, ale také místní a globální spotřebu energie.
Popis úkolu	<p>Úvod do kulinářské energetické účinnosti (15 minut):</p> <p>Moderátor představí téma a podtrhne souvislost mezi energií a kulinářskou oblastí na příkladech různých druhů přípravy jídla a jejich vlivu na životní prostředí. Pokud skupina nerozumí, může facilitátor dokončit strukturu společně se skupinou.</p> <p>Přehled zaměření workshopu na kulinářské techniky, které šetří energii.</p> <p>Energeticky úsporné způsoby vaření (40 minut):</p> <p>Po představení předmětu moderátor rozdělí účastníky do 4 skupin po 10 lidech.</p> <p>Uvnitř malých skupin použijeme metodu FishBowl, ve které jsou studenti rozděleni do vnitřního a vnějšího kruhu a moderátor položí otevřenou otázku (Jaké postupy mohou pomoci ušetřit energii při používání trouby? Jaké je nejjednodušší zavést energeticky úsporné metody vaření? Existují specifické recepty, které se hodí pro energeticky úsporné, energeticky účinné metody vaření? Existují pro každou skupinu specifické materiály na vaření) 10.</p> <p>Ve vnitřním kruhu nebo v akváriu studenti diskutují; studenti ve vnějším kruhu poslouchají diskusi a dělají si poznámky. Toto poutavé a Strategie zaměřená na studenta buduje porozumění komplexním myšlenkám a zároveň rozvíjí dovednosti skupinové diskuse. V „akce“ si studenti procvičují reakci na různé úhly pohledu. Po 15 minutách diskuse se z vnitřního kruhu</p>

	<p>stane vnější kruh a z vnějšího kruhu, vnitřního kruhu a začne nová diskuse. Po dokončení předloží skupině, jaký problém napsali, a také obdrží zpětnou vazbu od ostatních skupin.</p> <p>Na konci cvičení bude 10minutový rozbor.</p> <p>Zkoumání způsobů vaření, které optimalizují spotřebu energie bez kompromisů v chuti. Efficient Kitchen Practices (30 min)</p> <p>Po představení několika energeticky účinných postupů moderátor rozdělí účastníky do skupin (3–5 na tým), každá skupina obdrží jeden flipchartový papír, na kterém budou prezentovat efektivní kuchyňskou praxi dle výběru pro lepší porozumění a týmovou práci.</p> <p>Použití energeticky úsporných technik společně při přípravě jakýchkoliv diskusních technik Q&A při přípravě chutného jídla ve skupině na chutné adrese] otázky a podělte se o postřehy z praktického sezení.(15 min)</p> <p>Na konci sezení si moderátor procvičí všechny nově získané informace a poté bude mít účastník příležitost odpovědět na otázky a zajímavosti.</p>
Poznámky	V této aktivitě použijeme metodu FishBowl pro lepší pochopení předmětu.
Podpůrné materiály	<p>Flipchart</p> <p>Poznámky</p> <p>Značky</p>

Aktivita 2	
CELKOVÉ INFORMACE	
Jméno	Identifikace potravin zvyšujících energii a analýza rostlinné vs. masové stravy
Účel/cíl aktivity	Cílem workshopu je poskytnout účastníkům znalosti a praktické poznatky o výživě, konkrétně se zaměřením na dopad dietních rozhodnutí na energetickou hladinu.
Cílová skupina	mladí lidé ve věku 18–30 let
Profil facilitátora	Moderátor má skvělé kompetence v komunikaci a facilitaci se spoustou pozitivní zpětné vazby od mladých lidí z předchozích workshopů. Má velkou vášeň pro zdraví, wellness, udržitelnost, úsporu energie a kulinářskou oblast. Facilitátor má odborné znalosti v kulinářských oblastech, jako je věda o výživě, plánování jídla a úspora energie.
Profil účastníků	Workshop je navržen tak, aby vyhovoval různorodé skupině jednotlivců s různým původem, zájmy a životním stylem. Mezi účastníky mohou být studenti, kteří jsou zapálení do kulinářství, fitness, výživy, zdraví, duševní pohody, udržitelnosti a mají životní styl bez odpadu

Skupinový briefing	Očekávané výsledky workshopu s cílem vzdělávat účastníky o kritické úloze potravin zvyšujících energii, různých dietách, rozdílech v životním stylu a optimalizaci úrovně energie a celkové pohody zahrnují: zvýšené znalosti a povědomí, informovaný výběr stravy, praktické využití znalostí, zlepšené úrovně energie, kulinářské sebevědomí a rozvoj schopností a dovedností Interakce.
Odhadovaná velikost a typ skupiny	40 mladých účastníků ve věku 18–30 let
Výsledky učení / cíle	Porozumění a důležitosti potravin zvyšujících energii a analýza rostlinné vs. masové stravy. Tyto výsledky učení mají za cíl zajistit, aby účastníci odcházeli z workshopu s praktickými znalostmi, dovednostmi kritického myšlení a motivací činit informovaná a zdravě uvědomělá rozhodnutí ohledně svých stravovacích návyků.
Přehled aktivit	
Cíl/hlavní zaměření	Cílem workshopu je poskytnout účastníkům znalosti a praktické poznatky o výživě, konkrétně se zaměřením na dopad dietních rozhodnutí na energetickou hladinu.
Trvání	3 h = 180 min
Úvod do tématu	Potraviny, které konzumujeme, slouží jako palivo pro naše tělo a ovlivňují nejen naše fyzické zdraví, ale také naši energetickou hladinu a celkovou vitalitu. Dnes se ponoříme do specifik potravin zvyšujících energii a prozkoumáme rozdíly mezi rostlinnou a masnou stravou. Tato aktivita odhalí tajemství, která stojí za udržením energetické hladiny prostřednictvím všímavého stravování.
Popis úkolu	<p>Sekce 1: (95 min) Porozumění potravinám zvyšujícím energii</p> <p>Úvod (15 minut)</p> <p>Moderátor vytvoří stručný přehled předmětu.</p> <p>Stručný přehled toho, jak tělo přeměňuje jídlo na energii a zdůrazňuje význam výživy pro hladinu energie a celkovou pohodu. (40 minut)</p> <p>Moderátor rozdělí skupinu do 4 skupin. Každá skupina obdrží určitý typ makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky) a vitamíny a minerály a bude mít odpovědnost za vytvoření prezentace jejich role při výrobě energie.</p> <p>Identifikujte a diskutujte o potravinách bohatých na komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky. Zdůrazněte význam vitamínů a minerálů pro trvalou energii. (20 min)</p> <p>Moderátor připraví prezentaci předmětu na plátně a bude používat metodu kurzu, aby si byl jistý předáním správných a úplných informací.</p>

	<p>Skupinová aktivita: Vytváření vzorových denních jídelních plánů, které se zaměřují na potraviny zvyšující energii. (20 min)</p> <p>Moderátor vytvoří 6 skupin po 6–7 lidech. Každá skupina bude muset vytvořit příklad jídla dne (snídaně, oběd a večeře) se zaměřením na potraviny a recepty s nízkým obsahem uhlíku. Na konci cvičení budou vytvořeny 2 vzorky denních jídel zaměřených na energeticky úsporné a energeticky účinné potraviny.</p> <p>Sekce 2 (85 min): Rostlinná vs. masová strava</p> <p>Brainstorming o kultuře a environmentální aspekty výběru stravy.</p> <p>Výživová hlediska (10 minut)</p> <p>Pro lepší pochopení zahájí moderátor diskusi na toto téma. Bude podporovat brainstorming skupiny a různé pohledy a nápady účastníků.</p> <p>Definujte a rozlišujte mezi rostlinnou a masnou stravou.</p> <p>Porovnejte a porovnejte nutriční profily rostlinné a masové stravy. Řešte společné obavy týkající se bílkovin, železa, vápníku a dalších základních živin v obou dietách.</p> <p>Dopady na zdraví (55 minut)</p> <p>Moderátor rozdělí skupinu do 8 skupin po 5 účastnících. Každá skupina obdrží flipchart a pomocí metody Mind Mapping najde různé aspekty 8 typů diet (masové, veganské, vegetariánské, pescatariánské, paleotalské, syrové veganské, ovo-lakto vegetariánství a flexitariánství).</p> <p>Metoda potřebuje, aby facilitátor nakreslil doprostřed stránky kruh pro zdraví a o čem je řečová bublina Brooken a 6? Stereotypy? Výhody pro snížení uhlíkové stopy?)</p> <p>Každý tým vyplní tento flipchart všemi informacemi o zvolené stravě. Na konci cvičení každý tým představí svá zjištění a facilitátor bude informovat. Sdílejte spolehlivé zdroje informací, knihy (např. Nízkouhlíková dieta, Klimatická dieta, Cool Food: Erasing Your Carbon Footprint One Bite at Time), dokumentární filmy (jako COWSPIRACY: The Sustainability Secret, Way Fixing to Learning and Eating Ourtin). podpora.</p> <p>Rozdejte podklady shrnující klíčové body.</p> <p>Závěrečné poznámky (10 minut)</p> <p>Moderátor sestaví souhrn relevantních materiálů pro předmět</p> <p>Sekce otázek a odpovědí a zrekapituluje hlavní poznatky z workshopu. (10)</p> <p>Na konci sezení shrne moderátor všechny nově získané informace a poté bude mít účastník příležitost odpovědět na otázky a zajímavosti.</p>
Poznámky	Metody použité v tomto školení budou myšlenkové mapy a brainstorming.
Podpůrné materiály	<p>Flipchart</p> <p>Poznámky</p> <p>Značky</p>

Aktivita	
CELKOVÉ INFORMACE	
Jméno	Síla místních potravin pro úsporu energie
Účel/cíl aktivity	Zvýšit povědomí účastníků o zásadní úloze, kterou místní potraviny hrají ve spotřebě energie, a zdůraznit environmentální, ekonomické a zdravotní přínosy výběru produktů z místních zdrojů.
Cílová skupina	mladí lidé ve věku 18–30 let
Profil facilitátora	Moderátor má skvělé kompetence v komunikaci a facilitaci se spoustou pozitivní zpětné vazby od mladých lidí z předchozích workshopů. Má velkou vášeň pro zdraví, wellness, udržitelnost, úsporu energie a kulinářskou oblast. Facilitátor má odborné znalosti v kulinářských oblastech, jako je věda o výživě, plánování jídla a úspora energie.
Profil účastníků	Workshop je navržen tak, aby vyhovoval různorodé skupině jednotlivců s různým původem, zájmy a životním stylem. Mezi účastníky mohou být studenti, kteří jsou zapálení do kulinářství, fitness, výživy, zdraví, duševní pohody, udržitelnosti a mají životní styl bez odpadu
Skupinový briefing	Očekávané výsledky workshopu s cílem vzdělávat účastníky o kritické roli jejich každodenních rozhodnutí v globálním prostředí a optimalizaci energetické hladiny a celkové pohody zahrnují: Zvýšené znalosti a povědomí, Informované dietní volby, Praktická aplikace znalostí, Zlepšená energetická úroveň, Kulinářské sebevědomí a rozvoj dovedností a schopnost vytvářet dobré schopnosti. Interakce.
Odhadovaná velikost a typ skupiny	40 mladých účastníků ve věku 18–30 let
Výsledky učení / cíle	Lepší pochopení dopadu čistých rozhodnutí ve věcech nákupu potravin.
Přehled aktivit	
Cíl/hlavní zaměření	Zvýšit povědomí účastníků o kritické roli, kterou místní potraviny hrají ve spotřebě energie, a zdůraznit environmentální, ekonomické a zdravotní přínosy výběru produktů z místních zdrojů.
Trvání	1 h–60 min
Úvod do tématu	Tento workshop odhalí bohatou tapisérii výhod vetkaných do srdce místních potravin a jejich hluboký dopad na naši spotřebu energie. Ve světě, kde se volby prolínají ekosystémy, ekonomikami a osobním blahobytem, se zde

	dnes scházíme, abychom prozkoumali klíčovou roli, kterou místní jídlo hraje při udržování našich komunit.
Popis úkolu	<p>Sekce 1: Od místního ke globálnímu vs. od globálního k místnímu</p> <p>Cvičení na globální snídani (50 minut)</p> <p>Aktivita je zahájena informováním účastníků, že budou mluvit o jídle a o tom, jak nás jídlo spojuje na globální úrovni. Moderátor vytvoří skupiny po 4-5 lidech a zadá následující úkol.</p> <p>"Popište podrobně věci, které obvykle snídáte. Musíte vymyslet všechny věci, které k snídani máte. Buďte konkrétní, pokud jíte ovoce, musíte přesně specifikovat, jaké ovoce"</p> <p>Na to budou mít 5–10 minut.</p> <p>Poté každá skupina představí svou snídani a moderátor vytvoří seznam se všemi potravinami ze všech skupin.</p> <p>Poté, co se každá skupina představí, moderátor odpoví na otázku „Jaký by byl váš život, kdybyste museli používat pouze produkty z vašeho vlastního kraje? Co by se změnilo?</p> <p>Diskuse bude pokračovat, jak vyplývá][TAG9 ostatní produkty, které používáte][TAG9” bude pokračovat, jak vyplývá z dalších produktů][TAG9” země/kontinenty, takže co to pro nás znamená na globální úrovni?“</p> <p>„Všichni jsme na sobě závislí (jako země i jednotlivci). Je to podle vás dobrá nebo špatná věc? Zdůvodněte svou odpověď”</p> <p>”Jakou roli/moc v tom máte? Jak můžeme snížit špatné následky?“</p> <p>Sezení otázek a odpovědí a rekapitulace klíčových poznatků z workshopu. (10)</p> <p>Moderátor shrne informace z workshopu a odpoví na případné dotazy účastníků.</p>
Poznámky	Metody použité pro tuto aktivitu Cvičení globální snídane
Podpůrné materiály	<p>Flipchart</p> <p>Poznámky</p> <p>Značky</p>