



„Valgymas dėl energijos: išlaisvink mitybos galią“

Panagrinėkime, kaip mūsų maisto pasirinkimas prisideda prie energijos suvartojimo ir ką galima padaryti, kad būtų priimti tvaresni mitybos sprendimai.

SEMINARAS

1 veikla	
BENDRA INFORMACIJA	
Vardas	"Laikas svarbus: kulinarinis valgymo laiko, dažnumo ir gaminimo metodų tyrimas siekiant optimalios energijos"
Veiklos tikslas	Šio seminario tikslas – mokyti dalyvius apie svarbų vaidmenį, kurį valgymo laikas ir dažnis atlieka optimizuojant energijos lygį ir bendrą savijautą. Gilindamiesi į skirtingų gaminimo būdų niuansus, dalyviai įgis gilesnį supratimą apie tai, kaip maisto ruošimo būdai gali paveikti organizmo reakciją į maistines medžiagas ir turėti įtakos energijos panaudojimui.
Tikslinė grupė	18–30 metų jaunuoliai
Vedėjo profilis	Vykdytojas turi puikių bendravimo ir fasilitavimo kompetencijų, sulaukęs daug teigiamų atsiliepimų iš ankstesnių seminarų jaunuolių. Jis/ji turi didelę aistrą sveikatai, gerovei, tvarumui, energijos taupymui ir kulinarijos sričiai. Vedėjas turi patirties kulinarijos srityse, pavyzdžiui, mitybos mokslo, valgio planavimo ir energijos taupymo srityse.
Dalyvių profilis	Seminaras skirtas įvairiai žmonių grupei, turinčiai skirtingą išsilavinimą, pomėgius ir gyvenimo būdą. Dalyviai gali būti studentai, kurie aistringai domisi kulinarija, kūno rengyba, mityba, sveikata, gerove, tvarumu ir nešvaisto gyvenimo būdu
Grupės instruktažas	Tiekėtini seminario, kurio tikslas – mokyti dalyvius apie svarbų valgymo laiko, dažnumo ir gaminimo metodų vaidmenį optimizuojant energijos lygį ir bendrą savijautą, rezultatai yra šie: daugiau žinių ir sąmoningumo, pagrįsto mitybos pasirinkimo, praktinio žinių pritaikymo, geresnio energijos lygio, kulinarinio pasitikėjimo, ryžto, drąsumo ir įgūdžių. Įtraukimas ir sąveika.
Numatomas grupės dydis ir tipas	maks. 40 jaunų dalyvių nuo 18 iki 30 metų

Mokymosi rezultatai / tikslai	Valgymo laiko ir dažnumo supratimas ir svarba dėl gaminimo būdų skirtumo
Veiklos metmenys	
Tikslas / pagrindinis dėmesys	Šio seminaro tikslas – supažindinti dalyvius su svarbiu valgymo laiko ir dažnumo vaidmeniu optimizuojant energijos lygį ir bendrą savijautą. Gilindamiesi į skirtingų gaminimo būdų niuansus, dalyviai įgis gilesnį supratimą, kaip maisto ruošimo būdai gali paveikti organizmo reakciją į maistines medžiagas ir turėti įtakos energijos panaudojimui.
Trukmė	1 val. 40 min.–100 min.
Temos įvadas	Spartus gyvenimo tempas, virtuvėje daromi sprendimai ir valgymo laikas vaidina pagrindinį vaidmenį formuojant mūsų gerovę ir bendrą makroaplinką. Svarbu suprasti, kaip mūsų pasirinkimai ruošiant maistą gali paveikti mūsų maisto produktų skonį ir skonį, taip pat vietos ir pasaulio energijos suvartojimą.
Užduoties aprašas	<p>Įvadas į kulinarinę energijos vartojimo efektyvumą (15 min.):</p> <p>Vedėjas pristatys temą ir pabrėš energijos ir kulinarijos ryšį pateikdamas įvairių maisto ruošimo būdų ir jų poveikio aplinkai pavyzdžius. Jei grupė nesupranta, fasilitatorius gali užbaigti struktūrą kartu su grupe.</p> <p>Seminaro dėmesys kulinarinėms technikoms, kurios taupo energiją, apžvalga. Energiją taupantys gaminimo būdai (40 min.):</p> <p>Pateikęs temą, vedėjas dalyvius suskirstys į 4 grupes po 10 žmonių.</p> <p>Mažose grupėse taikysime FishBowl metodą, kai mokiniai suskirstomi į vidinį ir išorinį ratą, o vedėjas užduos atvirą klausimą (Kokios praktikos gali padėti sutaupyti energijos naudojant orkaitę? Kokius lengviausia pritaikyti energiją taupančius gaminimo būdus? Ar yra konkrečių dalykų receptų, tinkančių kiekvienam energiją taupančiam gaminimo būdai?, ar yra konkretesnių energijos taupymo būdų?) grupė iš 10.</p> <p>Vidiniame rate arba dubenyje mokiniai diskutuoja; išorinio rato mokiniai klausosi diskusijos ir užsirašo pastabas. Šis įtraukiantis ir į studentą orientuota strategija ugdo sudėtingų idėjų supratimą ir kartu ugdo grupinės diskusijos įgūdžius. „Žuvies dubenyje“ mokiniai praktikuojasi reaguodami į kelis požiūrius. Po 15 minučių diskusijos vidinis ratas taps išoriniu, o išorinis – vidinis ratas ir prasidės nauja diskusija.</p> <p>Pabaigę jie pristatys grupei, kokią problemą parašė, taip pat gaus atsiliepimus iš kitų grupių.</p> <p>Pasibaigus pratimui bus 10 minučių apibendrinimas.</p> <p>Trinti gaminimo būdus, kurie optimizuoja energijos naudojimą nepažeidžiant skonio. Veiksmingos virtuvės praktikos (30 min.)</p>

	<p>Pristatęs keletą efektyviai energiją naudojančių praktikų, vedėjas suskirstys dalyvius į grupes (po 3–5 vienai komandai), kiekviena grupė gaus po vieną popierių, kuriame bus pristatyta pasirinkta efektyvi virtuvės praktika, kad geriau suprastų ir dirbtų komandoje.</p> <p>Skanaus energijos taupymo metodo taikymas . Diskusija : galimybė atsakyti į bet kokius klausimus ir pasidalyti įžvalgomis iš praktinės sesijos. (15 min.)</p> <p>Sesijos pabaigoje vedėjas perduos visą įgytą naują informaciją, o po to dalyvis turės galimybę atsakyti į klausimus ir įdomybes.</p>
Pastabos	Šioje veikloje bus naudojamas FishBowl metodas, kad geriau suprastų temą.
Pagalbinė medžiaga	<p>Fliplentė</p> <p>Lipnieji užrašai</p> <p>Žymekliai</p>

2 veikla	
BENDRA INFORMACIJA	
Vardas	Energiją didinančio maisto nustatymas ir augalinės ir mėsos dietų analizė
Veiklos tikslas	Seminaro tikslas – suteikti dalyviams žinių ir praktinių įžvalgų apie mitybą, ypatingą dėmesį skiriant mitybos pasirinkimo poveikiui energijos lygiui.
Tikslinė grupė	18–30 metų jaunuoliai
Vedėjo profilis	<p>Vykdytojas turi puikių bendravimo ir fasilitavimo kompetencijų, sulaukęs daug teigiamų atsiliepimų iš ankstesnių seminarų jaunuolių. Jis/ji turi didelę aistrą sveikatai, gerovei, tvarumui, energijos taupymui ir kulinarijos sričiai.</p> <p>Vedėjas turi patirties kulinarijos srityse, pavyzdžiui, mitybos mokslo, valgio planavimo ir energijos taupymo srityse.</p>
Dalyvių profilis	Seminaras skirtas įvairiai žmonių grupei, turinčiai skirtingą išsilavinimą, pomėgius ir gyvenimo būdą. Dalyviai gali būti studentai, kurie aistringai domisi kulinarija, kūno rengyba, mityba, sveikata, gerove, tvarumu ir nešvaisto gyvenimo būdu
Grupės instruktažas	<p>Tiekėtini seminaro, kurio tikslas – supažindinti dalyvius su itin svarbiu energijos suteikiančio maisto, skirtingų dietų, gyvenimo būdo skirtumu ir energijos lygio bei bendros gerovės optimizavimo vaidmeniu, rezultatai yra šie: daugiau žinių ir sąmoningumo, pagrįsto mitybos pasirinkimo, praktinio žinių pritaikymo, geresnio energijos lygio, nuolatinio tobulėjimo ir tobulėjimo. Įpročiai, dalyvių įsitraukimas ir sąveika.</p>

Numatomas grupės dydis ir tipas	40 jaunų 18–30 metų dalyvių
Mokymosi rezultatai / tikslai	Energiją didinančio maisto supratimas ir svarba bei augalinės ir mėsos dietų analizė. Šiais mokymosi rezultatais siekiama užtikrinti, kad dalyviai iš seminario išeitę turėdami praktinių žinių, kritinio mąstymo įgūdžių ir motyvacijos priimti pagrįstus ir sveikatai svarbius sprendimus dėl savo mitybos įpročių.
Veiklos metmenys	
Tikslas / pagrindinis dėmesys	Seminaro tikslas – suteikti dalyviams žinių ir praktinių įžvalgų apie mitybą, ypatingą dėmesį skiriant mitybos pasirinkimo poveikiui energijos lygiui.
Trukmė	3 val. = 180 min
Temos įvadas	Maistas, kurį vartojame, yra degalai mūsų kūnams ir daro įtaką ne tik mūsų fizinei sveikatai, bet ir energijos lygiui bei bendram gyvybingumui. Šiandien gilinamės į energijos suteikiančio maisto specifiką ir tyrinėjame augalinės ir mėsos mitybos skirtumus. Ši veikla atskleis energijos lygio išsaugojimo sąmoningai maitinantis paslaptis.
Užduoties aprašas	<p>1 sesija: (95 min.) Energiją didinančių maisto produktų supratimas Įvadas (15 minučių) Vedėjas sukurs trumpą temos apžvalgą. Trumpa apžvalga, kaip organizmas maistą paverčia energija, ir pabrėžiama, kaip svarbu palaikyti gerą savijautą. (40 minučių) Vedėjas padalins grupę į 4 grupes. Kiekviena grupė gaus tam tikro tipo makroelementų (angliavandenių, baltymų, riebalų) ir vitaminų bei mineralų ir bus atsakinga už jų vaidmens energijos gamyboje pristatymą. Nustatykite ir aptarkite maisto produktus, kuriuose gausu sudėtingų angliavandenių, baltymų ir sveikųjų riebalų. Pabrėžkite vitaminų ir mineralų svarbą ilgalaikiai energijai. (20 min.) Vedėjas parengs temos pristatymą „Canva“ ir naudos kurso metodą, kad įsitikintų, jog bus perduota teisinga ir išsami informacija. Grupės veikla: pavyzdinių dienos valgymo planų, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama energiją didinančiam maistui, kūrimas. (20 min.) Vedėjas sudarys 6 grupes po 6–7 žmones. Kiekviena grupė turės sukurti dienos valgio (pusryčių, pietų ir vakarienės) pavyzdį, sutelkiant dėmesį į maistą ir receptus, išskiriančius mažai anglies dvideginio. Pratimo pabaigoje bus sukurti 2 kasdienių patiekalų pavyzdžiai, skirti energijos didinimui ir energiją taupančiam maistui.</p> <p>2 sesija (85 min.): Augalinės ir mėsos dietos Kultūros protų mūšis. ir mitybos pasirinkimo aplinkos aspektai.</p>

	<p>Mityvos klausimai (10 minučių)</p> <p>Kad geriau suprastų, vedėjas pradės diskusiją šia tema. Jis skatins grupės protų šturmą ir skirtingus dalyvių požiūrius bei idėjas.</p> <p>Apibrėžkite ir atskirkite augalinės ir mėsos dietą.</p> <p>Palyginkite ir palyginkite augalinės ir mėsos dietos mitybos profilius.</p> <p>Išspręskite bendrus susirūpinimą dėl baltymų, geležies, kalcio ir kitų svarbių maistinių medžiagų abiejose dietose.</p> <p>Poveikis sveikatai (55 minutės)</p> <p>Vedėjas suskirstys grupę į 8 grupes po 5 dalyvius. Kiekviena grupė gaus flipchart lapą ir, naudodama minčių žemėlapių metodą, ras skirtingus 8 rūšių dietų aspektus (mėsos, veganų, vegetariškų, peskatarinių, paleotolinių, žaliavinių veganų, ovo-lakto vegetarizmo ir lankstumo). Privalumai ir iššūkiai sveikatai? Sugadinti stereotipai? Mažo anglies pėdsako trūkumai?)</p> <p>Kiekviena komanda užpildys šią lentelę su visa savo pasirinktos dietos informacija. Pratimo pabaigoje kiekviena komanda pateiks savo išvadas, o tarpininkas papasakos.</p> <p>Pasidalinkite patikimais informacijos šaltiniais, knygomis (pvz., Mažai anglies dioksido į aplinką išskirianti dieta, „Cool Food: Erasing Your Carbon Footprint One Bite at Time“), dokumentiniais filmais (pvz., COWSPIRACY, The Suxting to Secret), tolesnis mokymasis ir pagalba.</p> <p>Išdalinkite dalomąją medžiagą, kurioje apibendrinami pagrindiniai dalykai.</p> <p>Baigiamos pastabos (10 minučių)</p> <p>Vedėjas sudarys atitinkamos medžiagos</p> <p>Klausimų ir atsakymų sesijos santrauką ir apibendrins pagrindinius seminaro įspūdžius. (10)</p> <p>Seanso pabaigoje vedėjas apibendrins visą įgytą naują informaciją, o po to dalyvis turės galimybę atsakyti į klausimus ir įdomybes.</p>
Pastabos	Šiame mokyme bus naudojami minčių žemėlapių ir minčių šturmo metodai.
Pagalbinė medžiaga	<p>Fliplentė</p> <p>Lipnieji užrašai</p> <p>Žymekliai</p>

Veikla	
BENDRA INFORMACIJA	
Vardas	Vietinio maisto galia taupant energiją

Veiklos tikslas	Padidinkite dalyvių informuotumą apie svarbų vietinio maisto vaidmenį suvartojant energiją, pabrėždami vietinių produktų pasirinkimo naudą aplinkai, ekonominei ir sveikatai.
Tikslinė grupė	18–30 metų jaunuoliai
Vedėjo profilis	Vykdytojas turi puikių bendravimo ir fasilitavimo kompetencijų, sulaukęs daug teigiamų atsiliepimų iš ankstesnių seminarų jaunuolių. Jis/ji turi didelę aistrą sveikatai, gerovei, tvarumui, energijos taupymui ir kulinarijos sričiai. Vedėjas turi patirties tokiose kulinarijos srityse kaip mitybos mokslas, valgio planavimas ir energijos taupymas.
Dalyvių profilis	Seminaras skirtas įvairiai žmonių grupei, turinčiai skirtingą išsilavinimą, pomėgius ir gyvenimo būdą. Dalyviai gali būti studentai, kurie aistringai domisi kulinarija, kūno rengyba, mityba, sveikata, gerove, tvarumu ir nešvaisto gyvenimo būdu
Grupės instruktažas	Tiekėtini seminaro, kurio tikslas – mokyti dalyvius apie esminį jų kasdienių pasirinkimų vaidmenį pasaulinėje aplinkoje ir optimizuoti energijos lygį bei bendrą gerovę, rezultatai yra šie: daugiau žinių ir sąmoningumo, pagrįsto mitybos pasirinkimo, praktinio žinių pritaikymo, geresnio energijos lygio, kulinarinio pasitikėjimo, ryžto, drąsumo ir įgūdžių. Įtraukimas ir sąveika.
Numatomas grupės dydis ir tipas	40 jaunų 18–30 metų dalyvių
Mokymosi rezultatai / tikslai	Geresnis supratimas apie sprendimų, susijusių su maisto pirkimu, poveikį.
Veiklos metmenys	
Tikslas / pagrindinis dėmesys	Padidinkite dalyvių informuotumą apie svarbų vietinio maisto vaidmenį suvartojant energiją, pabrėždami vietinių produktų pasirinkimo naudą aplinkai, ekonominei ir sveikatai.
Trukmė	1 val.–60 min.
Temos įvadas	Šiame seminare bus atskleistas gausus vietinio maisto privalumų rinkinys ir didelis jo poveikis mūsų energijos suvartojimui. Pasaulyje, kuriame ekosistemas, ekonomiką ir asmeninę gerovę skleidžiasi pasirinkimai, šiandien susirenkame ištirti, kokį svarbų vaidmenį atlieka vietinis maistas išlaikant mūsų bendruomenes.
Užduoties aprašas	1 sesija: nuo vietinio iki pasaulinio ir nuo visuotinio iki vietinio Visuotinių pusryčių pratimas (50 min.)

	<p>Užsiėmimas pristatomas informuojant dalyvius, kad jie kalbės apie maistą ir kaip maistas mus sieja pasauliniu lygiu. Vykdytojas sudarys 4-5 žmonių grupes ir duos šią užduotį.</p> <p>"Išsamiai išvardykite dalykus, kuriuos paprastai valgote pusryčiams. Turite sugalvoti viską, ką valgote pusryčiams. Būkite konkretūs, jei valgote vaisius, turite nurodyti, kokius būtent vaisius"</p> <p>Jie turės tai padaryti per 5–10 minučių.</p> <p>Po to kiekviena grupė pateiks savo pusryčius, o vedėjas sudarys visų grupių visų maisto produktų sąrašą.</p> <p>Kiekvienai grupei prisistačius, vedėjas atsakys į klausimą „Koks būtų jūsų gyvenimas, jei tektų naudoti tik produktus iš savo apskrities? Kas pasikeistų? Diskusija tęsis nuo kitų produktų naudojimo . šalys/žemynai, tad ką tai mums reiškia pasauliniu mastu?“</p> <p>„Visi esame priklausomi vieni nuo kitų (kaip šalys ir asmenys). Ar manote, kad tai geras ar blogas dalykas? Pagrįskite savo atsakymą"</p> <p>"Kokį vaidmenį / galią turite čia? Kaip galime sumažinti blogas pasekmes?"</p> <p>Klausimų ir atsakymų sesija ir pagrindinių seminaro dalykų apibendrinimas.</p> <p>(10)</p> <p>Vedėjas apibendrina seminaro informaciją ir atsakys į visus dalyvių klausimus.</p>
Pastabos	Šiai veiklai naudojami metodai „Visuotiniai pusryčiai“
Pagalbinė medžiaga	<p>Antraštė</p> <p>Lipnieji užrašai</p> <p>Žymekliai</p>