



„Mâncare pentru energie: dezlănțuirea puterii nutriției”

Să explorăm modul în care alegerile noastre alimentare contribuie la consumul de energie și ce se poate face pentru a lua decizii alimentare mai sustenabile.

#### ATELIER

Activitatea 1	
INFORMAȚII GENERALE	
Nume	„Timpul contează: o explorare culinară a timpului mesei, frecvenței și metodelor de gătit pentru energie optimă”
Scopul/scopul activității	Scopul acestui atelier este de a educa participanții cu privire la rolul critic pe care ora și frecvența mesei îl joacă în optimizarea nivelurilor de energie și a bunăstării generale. Aprofundând în nuanțele diferitelor metode de gătit, participanții vor obține o înțelegere mai profundă a modului în care tehnicile de preparare a alimentelor pot influența răspunsul organismului la nutrienți și pot influența utilizarea energiei.
Grup țintă	tineri cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani
Profilul facilitatorului	Facilitatorul are competențe mari de comunicare și de facilitare cu o mulțime de feedback pozitiv de la tinerii atelierelor anterioare. Are o mare pasiune pentru sănătate, wellness, sustenabilitate, economisirea energiei și domeniul culinar. Facilitatorul are expertiză în domenii culinare, cum ar fi știința nutriției, planificarea meselor și economisirea energiei.
Profilul participanților	Atelierul este conceput pentru a găzdui un grup divers de persoane cu medii, interese și stiluri de viață diferite. Participanții pot include studenți pasionați de gastronomie, fitness, nutriție, sănătate, bunăstare, durabilitate și care au un stil de viață 0 deșeuri
Informații de grup	Rezultatele așteptate ale unui atelier cu scopul de a educa participanții cu privire la rolul critic al orei mesei, al frecvenței și al metodelor de gătit în optimizarea nivelurilor de energie și a bunăstării generale includ: creșterea cunoștințelor și conștientizării, alegeri alimentare informate, aplicarea practică a cunoștințelor, niveluri de energie îmbunătățite, implicare în dezvoltarea abilităților, formarea deprinderilor culinare și implicarea durabilă, și Interacțiune.

<b>Dimensiunea estimată și tipul grupului</b>	max. 40 de tineri participanți cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani
<b>Rezultatele/obiectivele învățării</b>	Înțelegerea și importanța timpului și frecvenței mesei prin diferența dintre metodele de gătit
<b>Schema activității</b>	
<b>Obiectiv/accent principal</b>	Scopul acestui atelier este de a educa participanții cu privire la rolul critic pe care ora și frecvența mesei îl joacă în optimizarea nivelurilor de energie și a bunăstării generale. Aprofundând în nuanțele diferitelor metode de gătit, participanții vor obține o înțelegere mai profundă a modului în care tehnicile de preparare a alimentelor pot influența răspunsul organismului la nutrienți și pot influența utilizarea energiei.
<b>Durata</b>	1 h 40 min - 100 min
<b>Introducere în subiect</b>	În viața noastră rapidă, alegerile pe care le facem în bucătărie și momentul meselor noastre joacă un rol esențial în modelarea bunăstării noastre și, în general, a mediului macro. Este important să înțelegem cum alegerile noastre în materie de preparare pot afecta atât gustul cât și aroma alimentelor noastre, dar și consumul de energie local și global.
<b>Descrierea sarcinii</b>	<p>Introducere în eficiența energetică culinară (15 minute):</p> <p>Facilitatorul va prezenta subiectul și va sublinia legătura dintre energie și domeniul culinar cu exemple de diferite tipuri de preparare a alimentelor și efectul acestora asupra mediului. Dacă grupul nu înțelege, facilitatorul poate finaliza structura împreună cu grupul.</p> <p>Prezentare generală asupra concentrării atelierului pe tehnicile culinare care economisesc energie. Metode de gătit cu economie de energie (40 de minute):</p> <p>După prezentarea subiectului, facilitatorul va împărți participanții în 4 grupuri a câte 10 persoane fiecare.</p> <p>În cadrul grupurilor mici vom aplica Metoda FishBowl în care elevii sunt împărțiți într-un cerc interior și exterior, iar facilitatorul va pune o întrebare deschisă (Ce practici pot ajuta la economisirea energiei atunci când se folosește cuptorul? Care sunt cele mai ușor de adoptat metode de gătit cu economie de energie? eficient din punct de vedere energetic?, ) despre subiect pentru fiecare grupă de 10.</p> <p>În cercul interior sau peștișor, elevii poartă o discuție; elevii din cercul exterior ascultă discuția și iau notițe. Acest antrenant și strategia centrată pe elev construiește înțelegerea ideilor complexe în timp ce dezvoltă abilitățile de discuții în grup. În „bol de pește”, elevii exersează să răspundă la mai</p>

	<p>multe puncte de vedere. După 15 minute de discuție, cercul interior va deveni cercul exterior și cercul exterior, cercul interior și o nouă discuție va începe.</p> <p>După ce termină vor prezenta grupului ce problemă au scris și, de asemenea, vor primi feedback de la celelalte grupuri.</p> <p>La sfârșitul exercițiului, vor fi 10 minute de debriefing.</p> <p>Explorarea metodelor de gătit care optimizează utilizarea energiei fără a compromite gustul. Practici eficiente de bucătărie (30 de minute)</p> <p>După prezentarea câtorva practici eficiente din punct de vedere energetic, facilitatorul va împărți participanții în grupuri (3-5 per echipă), fiecare grup va primi o hârtie flipchart pe care va prezenta o practică eficientă de bucătărie pentru o mai bună înțelegere și lucru în echipă.</p> <p>Aplicarea tehnicilor de economisire a energiei pentru a pregăti împreună o discuție delicioasă. orice întrebări și împărtășiți perspective din sesiunea practică.(15 min)</p> <p>La sfârșitul sesiunii, facilitatorul va repeta toate informațiile noi învățate și, după aceea, participantul va avea ocazia să abordeze întrebări și curiozități.</p>
<b>Observații</b>	În această activitate se va folosi Metoda FishBowl pentru o mai bună înțelegere a subiectului.
<b>Materiale suport</b>	<p>Flipchart</p> <p>Note lipicioase</p> <p>Marcatoare</p>

<b>Activitatea 2</b>	
<b>INFORMAȚII GENERALE</b>	
<b>Nume</b>	Identificarea alimentelor care stimulează energia și analizarea dietelor pe bază de plante în comparație cu carnea
<b>Scopul/scopul activității</b>	Scopul atelierului este de a oferi participanților cunoștințe și perspective practice despre nutriție, concentrându-se în special pe impactul alegerilor dietetice asupra nivelurilor de energie.
<b>Grup țintă</b>	tineri cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani
<b>Profilul facilitatorului</b>	Facilitatorul are competențe mari de comunicare și de facilitare cu o mulțime de feedback pozitiv de la tinerii atelierelor anterioare. Are o mare pasiune pentru sănătate, wellness, sustenabilitate, economisirea energiei și domeniul culinar. Facilitatorul are expertiză în domenii culinare, cum ar fi știința nutriției, planificarea meselor și economisirea energiei.

<b>Profilul participanților</b>	Atelierul este conceput pentru a găzdui un grup divers de persoane cu medii, interese și stiluri de viață diferite. Participanții pot include studenți pasionați de gastronomie, fitness, nutriție, sănătate, bunăstare, durabilitate și care au un stil de viață 0 deșeuri
<b>Informații de grup</b>	Rezultatele așteptate ale unui atelier cu scopul de a educa participanții cu privire la rolul critic al alimentelor care stimulează energia mesei, al diferitelor diete, al diferențelor în stilul de viață și al optimizării nivelurilor de energie și a bunăstării generale includ: cunoștințe și conștientizare sporite, alegeri dietetice informate, aplicare practică a cunoștințelor, nivel îmbunătățit de dezvoltare a abilităților și niveluri de încredere în energie Obiceiuri, implicarea participanților și interacțiune.
<b>Dimensiunea estimată și tipul grupului</b>	40 de tineri participanți cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani
<b>Rezultatele/obiectivele învățării</b>	Înțelegerea și importanța alimentelor care stimulează energia și analizarea dietelor pe bază de plante în comparație cu carnea. Aceste rezultate ale învățării urmăresc să se asigure că participanții părăsesc atelierul cu cunoștințe practice, abilități de gândire critică și motivație pentru a lua decizii informate și conștiente de sănătate cu privire la obiceiurile lor alimentare.
<b>Schema activității</b>	
<b>Obiectiv/accent principal</b>	Scopul atelierului este de a oferi participanților cunoștințe și perspective practice despre nutriție, concentrându-se în special pe impactul alegerilor dietetice asupra nivelurilor de energie.
<b>Durata</b>	3h= 180 min
<b>Introducere în subiect</b>	Mâncarea pe care o consumăm servește drept combustibil pentru corpul nostru, influențând nu numai sănătatea noastră fizică, ci și nivelul de energie și vitalitatea generală. Astăzi, ne aprofundăm în specificul alimentelor care stimulează energia și explorăm diferențele dintre dietele pe bază de plante și cele pe bază de carne. Această activitate va dezvălui secretele din spatele menținerii nivelului de energie prin alimentația atentă.
<b>Descrierea sarcinii</b>	<p>Sesiunea 1: (95 min) Înțelegerea alimentelor care stimulează energia</p> <p>Introducere (15 minute)</p> <p>Facilitatorul va crea o scurtă prezentare generală a subiectului.</p> <p>Scurtă prezentare generală a modului în care organismul transformă alimentele în energie și subliniază importanța și a nutriției generale pentru nivelul de energie. (40 de minute)</p> <p>Facilitatorul va împărți grupul în 4 grupuri. Fiecare grup va primi un tip de</p>

macronutrienți (carbohidrați, proteine, grăsimi) și vitamine și minerale și va avea responsabilitatea de a crea o prezentare a rolului lor în producerea de energie.

Identificați și discutați alimentele bogate în carbohidrați complecși, proteine și grăsimi sănătoase. Subliniați importanța vitaminelor și mineralelor pentru energia susținută. (20 min)

Facilitatorul va pregăti o Prezentare Canva a subiectului și va folosi Metoda cursului pentru a fi sigur de transmiterea informațiilor corecte și complete.

Activitate de grup: Crearea de exemple de planuri zilnice de masă care se concentrează pe alimente care stimulează energia. (20 min)

Facilitatorul va forma 6 grupuri de câte 6-7 persoane fiecare. Fiecare grup va trebui să creeze un exemplu de masă a zilei (mic dejun, prânz și cină) concentrându-se pe alimente și rețete cu amprentă scăzută de carbon. La sfârșitul exercițiului vor fi create 2 mostre de mese zilnice axate pe creșterea energiei și alimente eficiente din punct de vedere energetic.

Sesiunea 2 (85 min): Diete pe bază de plante vs. Diete pe bază de carne  
Brainstorming asupra culturii și aspectele de mediu ale alegerilor dietetice.  
Considerații nutriționale (10 minute)

Pentru o mai bună înțelegere, facilitatorul va începe discuția despre acest subiect. El va încuraja brainstorming-ul grupului și diferitele perspective și idei ale participanților.

Definiți și diferențiați între dietele pe bază de plante și cele pe bază de carne.

Comparați și contrastați profilurile nutriționale ale dietelor pe bază de plante și cele pe bază de carne. Abordați preocupările comune legate de proteine, fier, calciu și alți nutrienți esențiali în ambele diete.

Efecte asupra sănătății (55 de minute)

Facilitatorul va împărți grupul în 8 grupuri a câte 5 participanți fiecare. Fiecare grup va primi o foaie de flipchart și folosind metoda Mind Mapping va găsi diferitele aspecte ale a 8 tipuri de diete (pe bază de carne, vegană, vegetariană, pescatariană, paleotăliană, crud vegană, vegetarianism ovo-lacto și flexitarian). Beneficii și provocări pentru sănătate? La sfârșitul exercițiului, fiecare echipă își va prezenta constatările, iar facilitatorul va informa. suport.

Distribuiți fișe care rezumă punctele cheie.

Observații de închidere (10 minute)

Facilitatorul va face un rezumat al materialelor relevante pentru subiectul Sesiunea de întrebări și răspunsuri și va recapitula concluziile cheie din atelier. (10)

La sfârșitul sesiunii, facilitatorul va rezuma toate informațiile noi învățate și după aceea, participantul va avea ocazia să adreseze întrebări și curiozități.

<b>Observații</b>	Metodele folosite în acest antrenament vor fi Mind Mapping și Brainstorming.
<b>Materiale suport</b>	Flipchart Note lipicioase Marcatoare

<b>Activitate</b>	
<b>INFORMAȚII GENERALE</b>	
<b>Nume</b>	Puterea alimentelor locale în conservarea energiei
<b>Scopul/scopul activității</b>	Creșterea gradului de conștientizare a participanților cu privire la rolul critic pe care îl joacă alimentele locale în consumul de energie, subliniind beneficiile de mediu, economice și de sănătate ale alegerii produselor locale.
<b>Grup țintă</b>	tineri cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani
<b>Profilul facilitatorului</b>	Facilitatorul are competențe mari de comunicare și de facilitare cu o mulțime de feedback pozitiv de la tinerii atelierelor anterioare. Are o mare pasiune pentru sănătate, wellness, sustenabilitate, economisirea energiei și domeniul culinar. Facilitatorul are experiență în domenii culinare, cum ar fi știința nutriției, planificarea meselor și economisirea energiei.
<b>Profilul participanților</b>	Atelierul este conceput pentru a găzdui un grup divers de persoane cu medii, interese și stiluri de viață diferite. Participanții pot include studenți pasionați de gastronomie, fitness, nutriție, sănătate, bunăstare, durabilitate și care au un stil de viață 0 deșeuri
<b>Informații de grup</b>	Rezultatele așteptate ale unui atelier cu scopul de a educa participanții cu privire la rolul critic al alegerilor lor de zi cu zi în mediul global și de a optimiza nivelurile de energie și bunăstarea generală includ: cunoștințe și conștientizare sporite, alegeri alimentare informate, aplicare practică a cunoștințelor, niveluri îmbunătățite de energie, dezvoltare culinară, încredere și implicare durabilă, formarea și implicarea în abilități durabile. Interacțiune.
<b>Dimensiunea estimată și tipul grupului</b>	40 de tineri participanți cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani
<b>Rezultatele/obiectivele învățării</b>	Înțelegerea mai bună a impactului deciziilor pure în materie de achiziție a alimentelor.

Schema activității	
<b>Obiectiv/accent principal</b>	Creșterea gradului de conștientizare a participanților cu privire la rolul critic pe care îl joacă alimentele locale în consumul de energie, subliniind beneficiile pentru mediu, economice și pentru sănătate ale alegerii produselor locale.
<b>Durata</b>	1 h - 60 min
<b>Introducere în subiect</b>	Acest atelier va dezvălui bogatul tapis de beneficii țesute în inima alimentelor locale și impactul profund al acestuia asupra consumului nostru de energie. Într-o lume în care alegerile influențează ecosistemele, economiile și bunăstarea personală, ne adunăm astăzi aici pentru a explora rolul esențial pe care îl joacă alimentele locale în susținerea comunităților noastre.
<b>Descrierea sarcinii</b>	<p>Sesiunea 1: De la local la global vs de la global la local</p> <p>Exercițiu de mic dejun global (50 min)</p> <p>Activitatea este introdusă prin informarea participanților că vor vorbi despre mâncare și despre modul în care alimentele ne conectează la nivel global. Facilitatorul va face grupuri de 4-5 persoane și va da următoarea sarcină.</p> <p>"Enumerați în detaliu lucrurile pe care le aveți de obicei la micul dejun. Trebuie să vii cu toate lucrurile pe care le ai la micul dejun. Fii specific, dacă mănânci fructe trebuie să specificați exact ce fructe"</p> <p>Vor avea la dispoziție 5-10 minute pentru a face asta.</p> <p>După aceasta, fiecare grup își va prezenta micul dejun, iar facilitatorul va întocmi o listă cu toate alimentele din toate grupurile.</p> <p>După ce fiecare grup s-a prezentat, facilitatorul va răspunde la întrebarea „Cum ar fi viața ta dacă ar fi să folosești doar produse din propriul tău județ? Ce s-ar schimba? deci ce înseamnă asta pentru noi la nivel global?”</p> <p>”Toți suntem dependenți unul de celălalt (ca țări și indivizi). Crezi că este un lucru bun sau rău? Justifică-ți răspunsul”</p> <p>”Ce rol/putere ai în asta? Cum putem reduce consecințele negative?”</p> <p>Sesiune de întrebări și răspunsuri și recapitularea principalelor concluzii de la atelier. (10)</p> <p>Facilitatorul va rezuma informațiile din atelier și va răspunde la orice întrebări ale participanților.</p>
<b>Observații</b>	Metodele utilizate pentru această activitate Exercițiul de mic dejun global
<b>Materiale suport</b>	<p>Flipchart</p> <p>Note lipicioase</p> <p>Marcatoare</p>

