

Mangiare consapevole – Benefici di un'alimentazione sana

Pubblico target

I workshop sono rivolti ad adulti di età compresa tra 40 e 65 anni, con particolare attenzione agli anziani colpiti da stress post-traumatico dovuto alla pandemia di COVID-19.

Obiettivo

I partecipanti comprenderanno il concetto di alimentazione consapevole, riconosceranno i benefici di un'alimentazione sana e applicheranno tecniche di alimentazione consapevole alle loro abitudini quotidiane.

Materiali necessari

Piatti con diversi campioni di cibo sano (ad esempio frutta, noci, verdure)

- Bende sugli occhi
- Carta e penne per tenere un diario
- Musica (facoltativa, per creare un'atmosfera tranquilla)

Tempo	Argomento	Contenuto
dalle 0:00 alle 00:10	Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min)
		Introduzione del facilitatore (2 min) Il facilitatore si presenta, condividendo il suo background e la sua esperienza con la consapevolezza e l'alimentazione consapevole.
		Introduzione dei partecipanti (3 min) Ogni partecipante si presenta brevemente, condividendo il proprio nome e qualsiasi precedente esperienza con la consapevolezza o l'alimentazione consapevole. Questo aiuta a creare una connessione e un ambiente di supporto. I partecipanti possono anche menzionare il loro cibo preferito.



Tempo	Argomento	Contenuto
		Presentazione degli obiettivi del workshop - Panoramica (2 min): • Introduci il concetto di alimentazione consapevole. • Spiega in che modo i partecipanti sperimenteranno la consapevolezza attraverso il cibo e come questa pratica può essere integrata nella vita quotidiana. Fornisci una breve definizione: mangiare consapevolmente è la pratica di essere pienamente consapevoli del cibo che consumiamo, delle sensazioni che provoca e dei segnali di fame e sazietà del nostro corpo.
		Breve discussione (3 min): Chiedete agli studenti cosa intendono per "alimentazione consapevole" e qual è in genere il loro approccio al mangiare (veloce, distratto, ecc.).
dalle 0:10 alle 00:30	Attività 1	Esperienza di alimentazione consapevole (20 min)
		Obiettivo: coinvolgere gli studenti in un esercizio pratico di alimentazione consapevole.
		Passaggi: 1. Distribuire a ogni studente piatti con diversi campioni di cibo sano. 2. Inizia l'attività incoraggiando gli studenti a toccare prima il cibo bendati. Lascia che ne sentano la consistenza senza sapere di cosa si tratta. 3. Togliete la benda e chiedete loro di osservare attentamente il cibo: i suoi colori, le sue forme e la sua presentazione. 4. Invitateli ad annusare il cibo. Fategli descrivere l'odore nei loro diari o condividere le loro impressioni. 5. Infine, dovrebbero assaggiare il cibo, concentrandosi su ogni boccone. Incoraggiateli a masticare lentamente e osservare i sapori, le consistenze e come reagisce il loro corpo (fame, sazietà, piacere).



Tempo	Argomento	Contenuto
		Riflessione: chiedete loro di riflettere sulla loro esperienza e di scrivere eventuali cambiamenti nelle loro percezioni rispetto al modo in cui mangiano abitualmente.
dalle 0:30 alle 00:45	Teoria	Benefici dell'alimentazione consapevole (15 min)
		Obiettivo: discutere i vantaggi di un'alimentazione sana e consapevole.
		Punti chiave: Maggiore consapevolezza alimentare: un'alimentazione consapevole ci incoraggia a essere più consapevoli dei tipi di cibo che consumiamo, portando ad abitudini alimentari più sane. Migliore gestione del peso: prestando attenzione ai segnali di fame e sazietà, possiamo evitare di mangiare troppo e mantenere un peso più sano. Riduzione dello stress legato al cibo: mangiare in modo consapevole aiuta a ridurre l'ansia o il senso di colpa spesso associati al mangiare. Miglioramento del rapporto con il cibo: favorisce un rapporto positivo ed equilibrato con il cibo, favorendo gratitudine e piacere.
		Dopo aver discusso questi punti, chiedi agli studenti di condividere come potrebbero integrare l'alimentazione consapevole nella loro routine quotidiana.
dalle 0:45 alle 00:55	Attività 2	Crea il tuo piano alimentare consapevole (10 min)
		Obiettivo: personalizzare il concetto di alimentazione consapevole.

Tempo	Argomento	Contenuto
		Passaggi: 1. Ogni studente creerà un semplice piano alimentare consapevole per la settimana successiva. 2. Individueranno le situazioni in cui mangiano spesso senza pensarci (ad esempio, davanti alla TV, quando sono stressati) e scriveranno delle strategie per affrontare queste situazioni in modo più consapevole (ad esempio, fare una pausa, stabilire un orario per i pasti, ecc.). 3. Si porranno obiettivi piccoli e raggiungibili, come mangiare senza distrazioni almeno una volta al giorno o assaporare ogni pasto lentamente.
dalle 0:55 alle 00:60	Conclusione	Conclusione e domande e risposte (5 min)
		• Riassumiamo i punti chiave della lezione, sottolineando i benefici a lungo termine di un'alimentazione sana e consapevole. • Lasciate spazio a domande o riflessioni.



Suggerimenti aggiuntivi

Stabilire un rapporto

Mentre condividi il tuo background, includi una storia personale o un'esperienza relativa all'alimentazione consapevole. Questo può aiutare i partecipanti a sentirsi più connessi e coinvolti fin dall'inizio.

Crea un'atmosfera calma

Inizia con un momento di silenzio o un breve esercizio di respirazione per impostare un tono consapevole per la sessione. Questo può aiutare i partecipanti a rilassarsi e a essere più presenti.



Suggerimenti aggiuntivi

Incoraggiare l'apertura

Invita i partecipanti a condividere non solo la loro esperienza con l'alimentazione consapevole, ma anche le loro aspettative per la sessione. Questo può aiutare a identificare obiettivi comuni e adattare la sessione di conseguenza.

Coinvolgere tutti i partecipanti

Fai domande aperte per assicurarti che più partecipanti contribuiscano. Ad esempio, "Cosa pensi che accada quando mangiamo senza pensarci?" o "Come ti senti dopo un pasto quando sei stato distratto?"

Riconosci tutte le risposte

Mostra apprezzamento per ogni contributo, che il partecipante sia esperto o nuovo alla pratica. Ciò crea un ambiente di supporto e inclusivo.

Collegamento alla vita quotidiana

Fornire esempi pratici di come l'alimentazione consapevole può essere applicata in situazioni quotidiane (ad esempio, durante la colazione, mentre si fa uno spuntino o in contesti sociali). Ciò aiuta i partecipanti a capire come si adatta alle loro routine.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union