

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS

Sąmoningas valgymas - sveikos mitybos nauda

Tikslinė grupė

Praktiniai seminarai skirti suaugusiems nuo 40 iki 65 metų, ypač daug dėmesio skiriant vyresnio amžiaus žmonėms, patyrusiems potrauminį stresą dėl COVID-19 pandemijos.

Tikslas

Dalyviai supras sąmoningo valgymo sąvoką, atpažins sveikos mitybos naudą ir pritaikys sąmoningo valgymo metodus savo kasdieniams įpročiams.

Reikalingos medžiagos

Lėkštės su įvairiais sveiko maisto pavyzdžiais (pvz., vaisiais, riešutais, daržovėmis).

- Akių raiščiai
- Popierius ir rašikliai dienoraščiui rašyti
- Muzika (neprivaloma, skirta ramiai atmosferai sukurti)

Laikas	Tema	Turinys
0:00 - 00:10	Įvadas	Pasisveikinimas ir įžanga (10 min.)
		Vedėjo prisistatymas (2 min.) Vedėjas prisistato, papasakoja apie save ir savo patirtį sąmoningumo ir sąmoningo valgymo srityje.
		Dalyvių prisistatymas (3 min.) Kiekvienas dalyvis trumpai prisistato, pasako savo vardą, pavardę ir bet kokią ankstesnę sąmoningumo ar sąmoningo valgymo patirtį. Tai padeda užmegzti ryšį ir sukurti palankią aplinką. Dalyviai taip pat gali paminėti savo mėgstamiausią maistą.



Laikas	Tema	Turinys
		Praktinio seminaro tikslų pristatymas - apžvalga (2 min.): • Pristatykite sąmoningo valgymo sąvoką. • Paaiškinkite, kaip dalyviai patirs sąmoningumą valgydami ir kaip šią praktiką galima integruoti į kasdienį gyvenimą. Pateikite trumpą apibrėžimą: Sąmoningas valgymas - tai praktika, kai visiškai įsisąmoniname vartojamą maistą, jo sukeltus pojūčius ir kūno signalus apie alkį ir sotumą.
		Trumpa diskusija (3 min.): Paklauskite besikomančiųjų, ką jie supranta išgirdę sąvoką „sąmoningas valgymas“ ir kaip jie paprastai valgo (greitai, išsiblaškę ir pan.).
0:10 - 00:30	Veikla Nr.1	Sąmoningo valgymo patirtis (20 min.)
		Tikslas: Įtraukti besimokančiuosius į praktinį sąmoningo valgymo pratimą.
		Žingsniai: • Išdalinkite lėkštes su skirtingais sveiko maisto pavyzdžiais. • Veiklą pradėkite paragindami dalyvius užrištomis akimis pirmiausia paliesti maistą. Leiskite jiems pajusti maisto tekstūrą nežinant, kas tai yra. • Nuimkite raištį ir paprašykite jų atidžiai stebėti maistą - jo spalvas, formas ir išvaizdą. • Pakvieskite juos užuosti maisto kvapą. Tegul jie aprašo kvapą savo dienoraščiuose arba dalijasi įspūdžiais. • Galiausiai jie turėtų paragauti maisto, sutelkdami dėmesį į kiekvieną kąsnį. Paraginkite juos kramtyti lėtai ir stebėti skonį, tekstūrą ir kūno reakciją (alkį, sotumą, malonumą).



Laikas	Tema	Turinys
		Refleksija: Paprašykite, kad jie apmąstytų savo patirtį ir užrašytų bet kokius savo pojūčių pokyčius, palyginti su tuo, kaip jie paprastai valgo.
0:30 - 00:45	Teorija	Sąmoningo valgymo nauda (15 min.)
		Tikslas: Aptarti sąmoningo ir sveiko valgymo privalumus.
		Pagrindiniai aspektai: Padidėjęs informuotumas apie maistą: Dėmesingas valgymas skatina mus geriau suvokti, kokį maistą vartojame, ir taip formuoja sveikesnius mitybos įpročius. Efektyvesnis svorio valdymas: Atkreipdami dėmesį į alkio ir sotumo signalus, galime išvengti persivalgymo ir išlaikyti sveikesnį svorį. Mažesnis stresas dėl maisto: Sąmoningas valgymas padeda sumažinti nerimą ar kaltę, dažnai susijusią su valgymu. Geresnis santykis su maistu: jis skatina teigiamą ir subalansuotą santykį su maistu, leidžia būti dėkingiems ir mėgautis maistu.
		Aptarę šiuos klausimus, paprašykite dalyvių papasakoti, kaip jie galėtų įtraukti sąmoningą valgymą į savo kasdienę veiklą.
0:45 - 00:55	Veikla Nr. 2	Sukurkite sąmoningo valgymo planą (10 min.)
		Tikslas: Suasmeninti sąmoningo valgymo koncepciją.



Laikas	Topic	Content
		Etapai: - Kiekvienas dalyvis sukurs paprastą sąmoningo valgymo planą ateinančiai savaitei. - Išsiaiškins situacijas, kuriose dažnai valgo be proto (pvz., prie televizoriaus, streso metu), ir parašys strategijas, kaip tokiose situacijose elgtis sąmoningiau (pvz., daryti pauzę, skirti laiko valgymui ir t. t.). - Jie išsikels mažus, pasiekiamus tikslus, pavyzdžiui, bent kartą per dieną valgyti nesiblaškant arba lėtai mėgautis kiekvienu valgymu.
0:55 - 00:60	Išvada	Išvados, klausimai bei atsakymai (5 min.)
		- Apibendrinkite pagrindinius užsiėmimo aspektus, pabrėždami ilgalaikę sąmoningo ir sveiko maitinimosi naudą. - Leiskite užduoti klausimų ar pamąstymų.



Papildomi patarimai

Užmegzkite ryšį

Dalydamiesi savo patirtimi, įtraukite asmeninę istoriją ar patirtį, susijusią su sąmoningu valgymu. Tai gali padėti dalyviams nuo pat pradžių jaustis labiau įsitraukusiems ir dalyvaujantiems.

Sukurkite ramią atmosferą

Pradėkite nuo trumpo kvėpavimo pratimo, kad nusiteiktumėte sąmoningam užsiėmimo ritmui. Tai gali padėti dalyviams atsipalaiduoti ir labiau įsitraukti į dabartį.



Papildomi patarimai

Atvirumo skatinimas

Pakvieskite dalyvius pasidalyti ne tik savo patirtimi, susijusia su sąmoningu valgymu, bet ir lūkesčiais, kurių jie tikisi iš šio užsiėmimo. Tai gali padėti nustatyti bendrus tikslus ir atitinkamai pritaikyti užsiėmimą.

Visų dalyvių įtraukimas

Užduokite atvirus klausimus, kad daugiau dalyvių galėtų išreikšti savo nuomonę. Pavyzdžiui, "Kaip manote, kas nutinka, kai valgome nesaikingai?" arba "Kaip jaučiatės po valgio, kai buvote susijaudinęs?".

Pritarti visiems atsiliepimams

Pagirkite kiekvieną dalyvį, nesvarbu, ar jis yra patyręs, ar naujokas. Taip sukurama palaikanti ir įtraukianti aplinka.

Sąsaja su įprastu gyvenimu

Pateikite praktinių pavyzdžių, kaip dėmesingas valgymas gali būti taikomas kasdienėse situacijose (pvz., pusryčiaujant, užkandžiaujant ar socialinėje aplinkoje). Tai padeda dalyviams suprasti, kaip tai dera jų pačių kasdienybėje.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union