

Свесно јадење – Придобивки од здрава исхрана

Учесници

Работилниците се наменети за возрасни од 40 до 65 години, со посебен фокус на повозрасни лица погодени од посттравматски стрес поради пандемијата COVID-19.

Цел

Учесниците ќе го разберат концептот на свесна исхрана, ќе ги препознаат придобивките од здравата исхрана и ќе ги применат техниките за свесно јадење во нивните секојдневни навики.

Потребни матерјали

- Чинии со различни примероци здрава храна (на пр., овошје, јаткасти плодови, зеленчук)
- Маски за затворање очи
- Хартија и пенкала за пишување белешки
- Музика (опционо, за создавање мирна атмосфера)

Време	Тема	Содржина
0:00 - 00:10	Вовед	Добредојде и претставување (10 мин)
		Претставување на тренерот (2 мин.) Тренерот се претставува себеси, споделувајќи го своето знаење и искуство со свесното јадење.
		Претставување на учесниците (3 мин.) Секој учесник накратко се претставува себеси, споделувајќи го своето име и секое претходно искуство со свесност или свесно јадење. Ова помага да се создаде врска и поддржувачка средина. Учесниците, исто така, можат да ја споменат својата омилена храна.



Време	Тема	Содржина
		Презентација на цел на работилницата - Преглед (2 мин): • Воведете го концептот на свесно јадење. • Објаснете како учесниците ќе доживеат свесност преку јадење и како оваа практика може да се интегрира во секојдневниот живот. Наведете кратка дефиниција: Свесно јадење е практика да се биде целосно свесен за храната што ја консумираме, дразбите што ги чувствуваме и знаците за глад и ситост на нашето тело.
		Кратка дискусија (3 мин): Прашајте ги учесниците што разбираат под „јадење со свесност“ и како тие обично пристапуваат кон јадењето (брзо, расеано, итн.).
0:10 - 00:30	Активност 1	Искуство на свесно јадење (20 min)
		Цел: Вклучување на учесниците во практична вежба за свесно јадење.
		Чекори: 1. Поделете чинии со различни примероци здрава храна на секој ученик. 2. Започнете ја активната со охрабрување на учениците прво да ја допрат храната со врзани очи. Оставете ги да ја почувствуваат текстурата без да знаат што е тоа. 3. Отстранете го превезот и замолете ги внимателно да ја набљудуваат храната — нејзините бои, форми и презентација. 4. Поканете ги да ја помирисаат храната. Нека го опишат мирисот во нивните дневници или нека ги споделат своите впечатоци. 5. Конечно, тие треба да ја вкусат храната, фокусирајќи се на секој залак. Охрабнете ги да цвакаат полека и да ги набљудуваат вкусовите, текстурите и како реагира нивното тело (глад, ситост, уживање).



Време	Тема	Содржина
		Рефлексija: Замовете ги да размислат за нивното искуство и да ги запишат сите промени во нивните перцепции во споредба со тоа како обично јадат.
0:30 - 00:45	Теорија	Придобивки од свесното јадење (15 min)
		Цел: Разговор за предностите на свесно јадење и здрава исхрана.
		Клучни точки: Зголемена свесност за храната: Свесното јадење нè охрабрува да бидеме посвесни за видовите на храна што ја консумираме, што доведува до поздрави навики во исхраната. Подобро управување со тежината: обрнувајќи внимание на знаците за глад и ситост, можеме да избегнеме прејадување и да одржуваме поздрава тежина. Намален стрес околу храната: Свесно јадење помага да се намали анксиозноста или чувството на вина често поврзани со јадењето. Подобрен однос со храната: поттикнува позитивен и избалансиран однос со храната, овозможувајќи благодарност и уживање.
		Откако ќе разговарате за овие теми, замовете ги учесниците да споделат како би можеле да вклучат свесно јадење во нивните секојдневни рутини.
0:45 - 00:55	Активност 2	Создадете свој план за свесно јадење(10 min)
		Цел: Персонализација на концептот за свесно јадење.



Време	Тема	Содржина
		Чекори: 1. Секој учесник ќе создаде едноставен план за свесна исхрана за претстојната недела. 2. Тие ќе идентификуваат ситуации каде што често јадат безумно (на пр., пред телевизор, додека се под стрес) и ќе напишат стратегии за да им пристапат на овие ситуации повнимателно (на пр., паузирање, одредување време за оброци, итн.). 3. Тие ќе си постават мали, остварливи цели, како што се јадење без одвлекување внимание барем еднаш дневно или бавно уживање во секој оброк.
0:55 - 00:60	Заклучок	Прашања и заклучоци (5 мин)
		• Повторете ги клучните точки од практиката, нагласувајќи ги долгорочните придобивки од свесноста и здравата исхрана. • Отворете дискусија за какви било прашања или размислувања.



Дополнителни совети

Воспоставете односи

Додека ја споделувате вашата едукација, вклучете лична приказна или искуство поврзано со свесно јадење. Ова може да им помогне на учесниците да се чувствуваат повеќе поврзани и ангажирани од самиот почеток.

Создадете мирна атмосфера

Започнете со момент на тишина или вежба со кратко дишење за да поставите внимателен тон на сесијата. Ова може да им помогне на учесниците да се релаксираат и да бидат поприсутни.



Дополнителни совети

Поттикнете ја отвореноста

Поканете ги учесниците да го споделат не само своето искуство со свесно јадење, туку и нивните очекувања за сесијата. Ова може да помогне да се идентификуваат заедничките цели и соодветно да се прилагоди сесијата.

Вклучете ги сите учесници

Поставувајте отворени прашања за да се осигурате дека повеќе учесници ќе придонесат. На пример, "Што мислите дека се случува кога јадеме безумно?" или „Како се чувствувате после оброк кога сте изгубиле свест за храна?

Потврдете ги сите одговори

Покажете благодарност за секој придонес, без разлика дали учесникот е искусен или нов во практиката. Ова гради поддржувачка и инклузивна средина.

Врска до секојдневниот живот

Наведете практични примери за тоа како свесното јадење може да се примени во секојдневни ситуации (на пр., за време на појадок, додека грицкате или во специјални услови). Ова им помага на учесниците да разберат како тоа се вклопува во нивните сопствени дневни рутини.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union