

UWAŻNE JEDZENIE KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Grupa docelowa

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, w szczególności w wieku od 40 do 65 lat i starszych.

Cel warsztatu

Uczestnicy zrozumieją koncepcję uważnego jedzenia, rozpoznają korzyści płynące ze zdrowego odżywiania i zastosują techniki uważnego jedzenia w swoich codziennych nawykach.

Wymagane materiały

- Talerze z różnymi rodzajami zdrowej żywności (np. owoce, orzechy, warzywa)
- Opaski na oczy
- Papier i długopisy do prowadzenia dziennika/notatek
- Muzyka (opcjonalnie, dla stworzenia spokojnej atmosfery)

Czas	Temat	Zawartość
0:00 - 00:10	Wstęp	Powitanie i wprowadzenie (10 min)
		Wprowadzenie prowadzącego (2 min) Prowadzący przedstawia się, opowiadając o swoim doświadczeniu w obszarze uważności i świadomego jedzenia.
		Prezentacja uczestników (3 min) Każdy uczestnik przedstawia się, podając imię, nazwisko oraz doświadczenia z uważnością i świadomym jedzeniem. Można też wspomnieć o ulubionym jedzeniu, co pomaga w budowaniu więzi i tworzeniu wspierającej atmosfery.



Czas	Temat	Zawartość
		Prezentacja celów warsztatu (2 min): • Omówienie koncepcji uważnego jedzenia. • Wyjaśnienie, jak uczestnicy będą mogli doświadczyć uważności poprzez jedzenie i integrować tę praktykę w codziennym życiu. Definicja: Uważne jedzenie to pełna świadomość spożywanego pokarmu, odczuć z nim związanych oraz sygnałów głodu i sytości ciała.
		Krótką dyskusja (3 min): Pytanie do uczestników: Czym dla nich jest „uważne jedzenie” i jak zazwyczaj podchodzą do posiłków?
0:10 - 00:30	Ćwiczenie 1	Doświadczenie uważnego jedzenia (20 min)
		Cel: Praktyczne ćwiczenie uważnego jedzenia.
		Kroki: 1. Rozdaj każdemu uczniowi talerz z różnymi rodzajami zdrowej żywności. 2. Rozpocznij ćwiczenie, zachęcając uczestników do dotykania jedzenia z zawiązanymi oczami, by poczuli jego teksturę bez wiedzy o tym, co trzymają. 3. Po zdjęciu opasek poproś, aby dokładnie przyjrzeni się jedzeniu – jego kolorom, kształtom i wyglądom. 4. Poproś, by powąchali jedzenie. Mogą opisać zapach w swoich dziennikach lub podzielić się wrażeniami z grupą. 5. Na koniec zachęć uczestników do spróbowania jedzenia, skupiając się na każdym kęsie. Zaproś ich do powolnego przeżuwania i obserwowania smaków, tekstur oraz reakcji ciała (głód, sytość, przyjemność).



Czas	Temat	Zawartość
		Refleksja: Poproś uczestników o zapisanie swoich doświadczeń oraz różnic w postrzeganiu uważnego jedzenia w porównaniu do spożywania codziennych posiłków.
0:30 - 00:45	Część teoretyczna	Korzyści uważnego jedzenia (15 min)
		Cel: Omów kluczowe zalety uważnego jedzenia
		Kluczowe punkty: Zwiększona świadomość żywieniowa – Praktyka uważnego jedzenia uczy nas większej świadomości wyborów żywieniowych, co sprzyja zdrowszym nawykom. Skuteczniejsze zarządzanie wagą – Skupienie się na sygnałach głodu i sytości pomaga unikać przejadania się i wspiera utrzymanie zdrowej wagi. Zmniejszenie stresu związanego z jedzeniem – Uważne jedzenie łagodzi niepokój i zmniejsza poczucie winy często towarzyszące posiłkom. Zdrowsza relacja z jedzeniem – Uważność sprzyja pozytywnej, zrównoważonej relacji z jedzeniem, pozwalając czerpać z niego wdzięczność i przyjemność.
		Po omówieniu tych punktów poproś uczestników, aby podzielili się spostrzeżeniami, w jaki sposób mogą włączyć uważne jedzenie do swoich codziennych zajęć.
0:45 - 00:55	Ćwiczenie 2	Tworzenie planu uważnego jedzenia (10 min)
		Cel: Spersonalizowanie koncepcji uważnego jedzenia.



Czas	Temat	Zawartość
		Kroki: - Każdy uczestnik stworzy prosty plan uważnego jedzenia na nadchodzący tydzień. Zidentyfikuje sytuacje, w których często je bez zastanowienia (np. przed telewizorem, gdy jest zestresowany) i opracuje strategie, aby podejść do tych sytuacji bardziej świadomie (np. robiąc przerwę, wyznaczając czas na posiłki itp.). Wyznaczy sobie małe, osiągalne cele, takie jak jedzenie bez rozpraszania się przynajmniej raz dziennie lub powolne delektowanie się każdym posiłkiem.
0:55 - 00:60	Zakończenie	Podsumowanie i sesja pytań (5 min)
		- Podsumuj kluczowe punkty warsztatów, podkreślając długoterminowe korzyści płynące ze świadomego i zdrowego odżywiania. - Stwórz przestrzeń na pytania lub refleksje.



Wskazówki

Nawiązanie relacji

Dzieląc się swoim doświadczeniem, dołącz osobistą historię lub anegdotę związaną z uważnym jedzeniem. Może to pomóc uczestnikom poczuć się bardziej związanymi i zaangażowanymi od samego początku.

Stwórz spokojną atmosferę

Rozpocznij od chwili ciszy lub krótkiego ćwiczenia oddechowego, aby nadać sesji uważny ton. Może to pomóc uczestnikom zrelaksować się i być bardziej obecnymi.



Wskazówki

Zachęcanie do otwartości

Poproś uczestników, aby podzielili się nie tylko swoimi doświadczeniami z uważnym jedzeniem, ale także swoimi oczekiwaniami wobec sesji. Może to pomóc zidentyfikować wspólne cele i odpowiednio dostosować sesję.

Zaangażuj wszystkich uczestników

Zadawaj pytania otwarte, aby zapewnić udział większej liczby uczestników. Na przykład: „Jak myślisz, co się dzieje, gdy jemy bez zastanowienia?” lub „Jak się czujesz po posiłku, gdy jesteś rozproszony?”.

Potwierdź wszystkie odpowiedzi

Doceniaj każdy wkład, niezależnie od tego, czy uczestnik jest doświadczony, czy nowy w praktyce. Buduje to wspierające i integracyjne środowisko.

Powiązanie z życiem codziennym

Podaj praktyczne przykłady tego, jak uważne jedzenie może być stosowane w codziennych sytuacjach (np. podczas śniadania, przekąski lub w otoczeniu społecznym). Pomoże to uczestnikom zrozumieć, w jaki sposób pasuje to do ich własnych rutynowych czynności.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union