



## AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA

### SCENARIUSZ SPOTKANIA NR 2

#### Informacje uzupełniające :

- długość spotkania / dnia szkoleniowego w wersji stacjonarnej (w sali szkoleniowej) = 6 godzin lekcyjnych (45min) + godzina zegarowa przewidziana na przerwy (30 min przerwa na obiad, + 30 min na przerwy kawowe/ techniczne)
- długość spotkania / dnia szkoleniowego w wersji terenowej:
  - wizyta w sklepie= 8 godzin lekcyjnych (45min) + 30 min przerwa na obiad
  - spotkanie z Kucharzami = 8 godzin lekcyjnych (45min) . Lunch + przerwa kawowa jest częścią spotkania.
- Początek zajęć – godzina 10.00

Temat zajęć
<p><b>Etykiety – rozumienie informacji</b></p> <p><b>Aplikacje - narzędzia z których warto korzystać na co dzień</b></p>

Cel zajęć
<p>Celem zajęć jest przygotowanie słuchaczy do samodzielnego selekcjonowania i porównywania między sobą poszczególnych produktów spożywczych na podstawie przede wszystkim treści zawartych na opakowaniach. Dzięki zajęciom słuchacze dowiedzą się na jakie elementy na etykietach produktów spożywczych należy zwracać szczególną uwagę - co należy wybierać oraz czego należy unikać z punktu widzenia zasad zdrowego żywienia. Nabędą umiejętności czytania etykiet znajdujących się na opakowaniach produktów spożywczych i zrozumieją jakie znaczenie mają informacje zawarte w tabeli wartości odżywczej dla ich zdrowia. Słuchacze dowiedzą się również o innych źródłach informacji o wartości odżywczej produktów spożywczych - dostępnych na stronach internetowych, np. sklepów spożywczych online. Dowiedzą się z jakich prostych aplikacji dostępnych powszechnie w smartfonach można korzystać w celu ułatwienia sobie odczytania i zrozumienia informacji zawartych na etykietach.</p>

Obszary	Cele szczegółowe	Efekty kształcenia
Edukacja cyfrowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omówione zostaną podstawowe aplikacje zainstalowane fabrycznie w telefonie, takie jak: aparat, latarka, kalkulator. W trakcie słuchacze będą mieli możliwość wykorzystania aplikacji w praktyce dnia codziennego.</li> </ul>	



<p>Edukacja żywieniowa (rozumienie i przetwarzanie informacji )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omówienie etykiet znajdujących się na opakowaniach produktów spożywczych.</li> <li>• Poznanie informacji obowiązkowych znajdujących się na etykietach produktów spożywczych.</li> <li>• Nabycie umiejętności samodzielnego czytania etykiet produktów spożywczych oraz analizy informacji.</li> <li>• Zrozumienie znaczenia informacji zawartej w tabeli wartości odżywczej dla zdrowia.</li> <li>• Poznanie negatywnych konsekwencji dla zdrowia wynikających z nadmiernego spożycia cukru, soli, tłuszczów.</li> <li>• Nabycie umiejętności porównywania etykiet między sobą i wyboru produktów o korzystniejszym składzie.</li> </ul>	
<p>Kompetencje społeczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podtrzymywanie procesu grupowego - aktywności związane z budowaniem grupy, integracją, poczuciem bezpieczeństwa i komfortem uczestników</li> <li>• Aktualizacja / potwierdzenie zasad pracy grupy i uczestników w projekcie – kontrakt (zasady, rytuały, reguły, potrzeby)</li> <li>• Informacje organizacyjne</li> </ul>	<p>.....</p>

## Plan zajęć / warsztatów

### **POWITANIE**

**Czas : 25 minut**

Opis:

**Moduł rozpoczyna rundka powitalna podczas której prowadzący opiekun psychologiczny dopytuje uczestników „z czym przyszli na zajęcia danego dnia”, jak oceniają swoje samopoczucie, jakie mają nastawienie, itp.**

**Sprawdza i dopytuje o ich potrzeby, klaryfikuje potrzebę uzupełnienia kontraktu, życzy dobrego i owocnego dnia.**

Zasoby, z których korzystamy (infografika, materiał video, artykuł, karty edukacyjne, aplikacje, inne pomoce dydaktyczne)

**Mazaki**

**Kartki do notowania**

**Długopisy**

**Flipchart**

## Część cyfrowa

### Zajęcia w sali komputerowej

**Metoda:** Pogadanka + warsztaty

**Czas trwania:** 10:15 – 11.15

**Metoda:** Pogadanka

**Opis:** Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób skutecznie korzystać z aplikacji, które znajdują się w smartfonach. Omówiony zostanie podział na te montowane fabrycznie oraz te, które samemu się pobiera. Uczestnicy poznają narzędzie i możliwość jego zastosowania: aparat, kalkulator, latarka. Dowiedzą się jak przenosić aplikacje w inne miejsce ekranu smartfona

**Zasoby, z których korzystamy:**

Smartfony

## Część merytoryczna

### 1. Co kryje etykieta? Ćwiczenie wprowadzające w tematykę zajęć zakończone pogadanką/dyskusją w grupie.

**Metoda:** Dyskusja w grupie/pogadanka

**Czas:** 11.15-12.00

**Opis:**

Każdy słuchacz otrzymuje od prowadzących swój etykiet zestaw produktów spożywczych. Do zestawu dołącza również etykiety przyniesione ze sobą z domu (nieobligatoryjnie). Celem ćwiczenia jest dokładne przestudiowanie etykiet produktów spożywczych i wytypowanie elementów wspólnych i powtarzalnych, które znaleźć można na każdym produkcie. Prowadzący warsztaty ekspert tematyczny zapisuje wszystkie najważniejsze elementy na prezentacji multimedialnej bazując na ustaleniach słuchaczy, które na bieżąco weryfikuje. Powstaje mapa etykiety - obowiązkowych informacji, które muszą się na niej znaleźć.

### 2. Podsumowanie – co kryje etykieta

**Metoda:** Dyskusja w grupie/pogadanka

**Czas:** 12:00 -12.25

**Zasoby, z których korzystamy:**

Prezentacja w power poincie, opakowania produktów spożywczych, proste narzędzia dostępne w każdym smartfonie, np. aplikacja aparat do robienia zdjęć etykietom i powiększania ich, aplikacja lupa, aplikacja latarka



### 3. Jak czytać etykiety? Czyli od ogółu do szczegółu. Dyskusja w grupie dotycząca tego, które informacje z punktu widzenia utrzymania prawidłowego stanu zdrowia są najbardziej kluczowe.

**Metoda:** Dyskusja w grupie/pogadanka połączona z pracą w grupach

**Czas:** 12:25 -13.00

**Opis:** Podczas pogadanki prowadząca zajęcia wraz z uczestnikami poszuka odpowiedzi m.in. na następujące pytania:

- Od czego zacząć czytać etykiety?
- Które informacje mają dla nas największe znaczenie?
- Czym jest tabela wartości odżywczej?
- Jakie znaczenie ma skład produktu?
- Czy każde E jest złe?
- Komunikaty o których warto coś wiedzieć (np. "light" to nie to samo co lekki, "bez dodatku cukru" "fitness" nie zawsze musi być fit)

Aby znaleźć odpowiedzi na powyższe pytania uczestnicy mają do dyspozycji materiały wyświetlane na prezentacji i pytania naprowadzające oraz etykiety produktów spożywczych dostępne w sali. Pracują w małych grupach wymieniając się spostrzeżeniami.

#### **Zasoby, z których korzystamy:**

Prezentacja w power poincie, opakowania produktów spożywczych, proste narzędzia dostępne w każdym smartfonie, np. aplikacja aparat do robienia zdjęć etykietom i powiększania ich, aplikacja lupa, aplikacja latarka

**Przerwa obiadowa - czas 13.00 -13.30**

### 4. Praca z etykietami – szukamy zdrowszych zamienników produktów

**Metoda:** Praca w parach, zabawy dydaktyczne, pogadanka

**Czas:** 13.30 -14.00

**Opis:** W koszyku pełnym etykiet uczestnicy proszeni są o znalezienie tożsamyh produktów, ale różniących się pod względem jakości i składu. Dla jednego produktu poszukujemy jego lepszego zamiennika o mniejszej zawartości cukru, tłuszczu lub soli. Celem ćwiczenia jest sprawdzenie umiejętności porównywania etykiet i dokonywania korzystnych i świadomyh wyborów żywieniowych. Każda z par musi znaleźć "dobry" i "zły" produkt i omówić go na forum.

#### **Zasoby, z których korzystamy:**

Aplikacja – aparat, (ewentualnie wyszukiwarka internetowa w telefonie) , opakowania produktów spożywczych.

### 5. Praca w grupie - mniej cukru, soli i tłuszczu. Kupuję to!

**Metoda:** Praca w grupie, zabawy dydaktyczne, pogadanka

**Czas:** 14.00 -14.30



### Opis:

Uczestnicy zostają podzieleni na 3 grupy. Każdej grupie Prowadząca zajęcia przydziela 2-3 etykiety produktów spożywczych oraz rozdaje narzędzia do pracy: olej, cukier, sól, przezroczyste szklanki i łyżki. Uczestnicy mają za zadanie na podstawie informacji zawartych w tabeli wartości odżywczej znaleźć ile cukru (grupa 1), tłuszczu (grupa 2) i soli (grupa 3) znajduje się w danym produkcie, odmierzyć odpowiednią ilość łyżką i umieścić w szklance. Uczestnicy typują lidera w każdej grupie, który prezentuje wyniki wspólnej pracy wraz z komentarzem. Celem ćwiczenia jest interpretacja tabeli wartości odżywczej i przełożenie na miary domowe zawartości cukru, tłuszczu i soli w produkcie, a przez to zwiększenie świadomości żywieniowej Uczestników.

Podczas pogadanki prowadząca zajęcia wraz z uczestnikami poszuka odpowiedzi na następujące pytania:

- Nadmiar soli, cukru i tłuszczu w diecie - dlaczego jest szkodliwy?
- Jaka jest rola błonnika pokarmowego i dlaczego znalazł się na etykiecie?
- Ile jemy a ile powinniśmy jeść?

### 7. Podsumowanie: Zalecenia żywieniowe vs rzeczywistość.

**Metoda:** Pogadanka/ dyskusja w grupie

**Czas:** 14.30-15.00

**Opis:** Pogadanka podsumowująca zdobytą na ćwiczeniach praktycznych wiedzę dotyczącą tego, jak ważne jest podejmowanie świadomych wyborów przy półce sklepowej – w jaki sposób wpływa to na nasze codzienne nawyki żywieniowe i jak przekłada się na stan zdrowia. Prowadzący pokazuje na slajdach koszyk pełen zakupów obrazujący ile cukru, tłuszczu i soli możemy spożyć w ujęciu tygodniowym i rocznym mniej, gdy dokonujemy korzystnych wyborów żywieniowych i porównujemy produkty między sobą.

#### Zasoby, z których korzystamy:

Prezentacja w power poincie

#### Praca domowa:

Poszukiwanie „potwora” żywieniowego wśród produktów posiadanych w domu.. Wysłanie e-mailem do prowadzącego informacji o zawartości cukru, soli i tłuszczu w wybranym produkcie, który uczestnicy posiadają w domu

Instrukcja dla uczestników:

Każdy z nas ma kulinarnego „potwora” - produkt, który mimo że wiemy, iż nie jest zdrowy i tak lubimy po niego sięgnąć.

Sprawdź etykietę swojego „potwora” i tak jak dzisiaj podczas zajęć, oblicz ile jest w nim:  
cukru,  
soli,  
tłuszczu.

Może dzięki uświadomieniu sobie tego rzadziej będziesz po niego sięgać

## **RUNDA ZAMKNIĘCIA DNIA, PODSUMOWANIE**

**Czas : 20 minut**

Opis:

**Po zakończeniu części merytorycznej, prowadzący (opiekun psychologiczny), zgodnie z uzgodnionym planem, rozpoczyna rundę zamknięcia spotkania.**

**Rozpoczyna rundkę końcową, zbierając od każdego z uczestników krótkie informacje zwrotne o tym “z czym wychodzą ze spotkania” (w obszarze kompetencji cyfrowych oraz żywieniowych). Każdy z uczestników dzieli się na forum grupy swoimi przemyśleniami (według struktury zamodelowanej przez trenera i w ustalonym ograniczonym czasie). Informacje zwrotne są życzliwie komentowane (klaryfikacja).**

**Spotkanie zamyka przekazanie przez trenera w formie skrótowej informacji o tym co czeka uczestników na kolejnym spotkaniu oraz przypomnienie o ew. wyzwaniu do opracowania indywidualnego w domu.**