



AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA

SCENARIUSZ SPOTKANIA NR (8)

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

Szklanka szklance nierówna, czyli jak sprawić by miary domowe były jednakowe w kuchni babci, mamy i wnuczki?

Cel zajęć

Celem zajęć jest opracowanie książki kucharskiej z własnymi przepisami uczestników

Obszary	Cele szczegółowe	Efekty kształcenia
Edukacja cyfrowa	Uczestnicy rozwijają umiejętności związane z obsługą dokumentów w google docs. Słuchacze po ukończeniu zajęć będą potrafili udostępnić notatki w google docs innym użytkownikom sieci.	



<p>Edukacja żywieniowa (rozumienie i przetwarzanie informacji)</p>	<p>Zapoznanie się z miarami domowymi i ich przeliczaniem na gramy, kilogramy, mililitry, litry. Wykorzystanie strony internetowej ilewazy.pl. Zapoznanie z różnymi technikami kulinarnymi i ich wpływie na wartość odżywczą potrawy. Praktyczne wykorzystanie miar domowych przy opracowaniu przepisów do książki kucharskiej.</p> <p>Wykorzystanie przy doborze przepisów do książki</p> <p>Zapoznanie z różnymi modelami żywienia, w tym rodzajami przepisów dostępnych na stronach internetowych wraz z ich charakterystyką.</p>	
<p>Kompetencje społeczne</p>	<p>Podtrzymywanie i procesu grupowego - aktywności związane z budowaniem grupy, integracją, poczuciem bezpieczeństwa i komfortem uczestników</p> <p>Aktualizacja / potwierdzenie zasad pracy grupy i uczestników w projekcie – kontrakt (zasady, rytuały, reguły, potrzeby)</p> <p>Informacje organizacyjne</p>	

Plan zajęć / warsztatów

Rozpoczęcie dnia szkoleniowego/ wprowadzenie do zajęć:

POWITANIE

Czas : 10 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 merytoryczna

1. Wprowadzenie do dokumentów Google (warsztat)

Czas: 90 minut

Opis:

W trakcie zajęć słuchacze zapoznają się z funkcjami i możliwościami pracy na dysku Google, ze szczególnym uwzględnieniem dokumentów Google. Dzięki udziałowi w ćwiczeniu uczestnicy będą potrafili utworzyć dokument Google z własnymi przepisami oraz udostępnić dokument prowadzącemu.

Dietetyk: sala komputerowa

1. **Odebranie wyzwania z zajęć 6** – ugotowanie comfort food – uczestnicy opowiadają o odczuciach, czy udało się zastosować wytyczne/porady uzyskane na zajęciach nr 6. W tym miejscu prowadzący zaznacza istotność możliwości powielenia ulubionych przepisów, wskazuje na gramatury – uniwersalne zapisanie przepisu.

Metoda: dyskusja

Czas: 11:45 - 12:05

2. 1. Szklanka szklance nie równa, czyli jak sprawić by miary domowe były jednakowe w kuchni babci, mamy i wnuczki.

Metoda: dyskusja, zajęcia praktyczne z komputerem

Czas: 12:05 - 13:00

Opis: Uczestnicy dobierają się w pary i wymieniają się wybranymi do swojej książki przepisami. Omawiają sposób wykonania przepisu dopytując o proporcje i miary składników.

Podają gramatury typowych miar domowych łyżeczka, łyżka, filiżanka, szklanka, szczypta, kromka, plaster, 1 sztuka np. pomidora, jabłka, jako.

Swoje przypuszczenia co do masy produktów weryfikują ze stroną internetową ilewazy.pl

Omawiają wraz z dietetykiem zasady przeliczania gramatur, przydatnych technik kulinarnych, możliwości stosowania wymienników w przepisach.

Uczestnicy zapisują swój przepis w pliku wskazanym przez opiekuna cyfrowego. Uwzględniają ciekawe historie oraz emocje towarzyszące wybranym potrawom.

Dołączają swoje zdjęcie oraz zdjęcie potrawy (własnej lub pogładowej). Opracowują przepis zgodnie z wytycznymi : podanie składników wraz z ich gramaturą, liczby porcji, orientacyjny czas przygotowania, stopień trudności przepisu, dodatkowa porada co do jego przygotowania, dekorowania czy serwowania. Uczestnicy inspirowani są przykładami podobnych opracowań - dbają o powtarzalność przepisów oraz atrakcyjną stronę wizualną (dodanie zdjęć, własne historie i porady)

Podczas opracowania przepisu uczestnicy wraz z dietetykiem przeliczają swoje przepisy przy użyciu kalkulatora w telefonie na odpowiedniki w gramach. Zapisują to w książce kucharskiej.

Zasoby, z których korzystamy (*karty edukacyjne (przepisy własne), strona internetowa ilewazy.pl*)

Przerwa obiadowa - 30 minut

2. **Dalszy ciąg pracy nad przepisami** - dopracowanie przepisów, sprawdzenie ich prawidłowości, konsultacja wątpliwości. Uzupełnienie zapisów o brakujące elementy np. o historię dotyczącą przepisu.

Metoda: dyskusja, zajęcia praktyczne z komputerem

Czas: 13:30 – 14:00

3. **Zapoznanie z innymi koncepcjami żywienia (diety roślinne) oraz wprowadzenie pojęcia superfoods mogące wpływać na komfort życia i długowieczność.**

Metoda: pogadanka, dyskusja

Czas: 14:15 – 15:30

Opis:

Nowe plemiona w kuchni – wegetarianie, weganie, fleksitarianie, locavore – trzymać się z daleka czy warto ich podpatrywać?

Dietetyk prezentuje zdjęcia różnych posiłków

Zdjęcie posiłku diety ogólnej

Diety wegetariańskiej

Wegańskiej

Peskatariańskiej

Uczestnicy wskazują czym te diety różnią się od założeń diety ogólnej (tradycyjnej). Wskazują elementy korzystne dla zdrowia, wskazują swoje obawy, omawiają to czy dany rodzaj diety jest prosty do wprowadzenia (zaopatrzenie, przygotowanie, samopoczucie).

Dietetyk omawia zasady diety. Uczestnicy dyskutują nad użytecznością wprowadzenia niektórych rozwiązań diet roślinnych do własnego jadłospisu.

Praca domowa – ugotowanie potrawy wybranej do książki i zrobienie zdjęcia i przesłanie za pomocą e-maila lub messenger

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.