YOUnite

Holistic programme fostering the integration of overweight and adipose youth healthy into the labour market

INSTRUKCJE DLA TRENERÓW
MODUŁ ODŻYWIANIE

Co-funded by the European Union

ösb Consulting
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

ösb Social Innovation
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

Association for Cultural Relations

ZDROWY KSZTAŁT

emina alapítvány

Spis treści

01 Wprowadzenie

02 Otyłość jako istotny problem globalny

03 Ogólne wytyczne i podstawowa metodologia prowadzenia szkoleń: Model dwuetapowy, sposoby angażowania grupy docelowej, zalecenia dotyczące prowadzenia działań

04 Cele modułu stresu, wyzwania związane ze stresem w powiązaniu z nadwagą i otyłością, naukowe spostrzeżenia na temat stresu i otyłości

05 Odpowiednia terminologia

06 Referencje i dalsze lektury

1. WPROWADZENIE

Pierwsze trzy rozdziały tego Modułu zawierają podstawowe instrukcje i wytyczne, które są spójne dla wszystkich sześciu Modułów opracowanych w ramach Programu YOUnite. Jeśli zapoznałeś się już z tymi sekcjami w innym Module, możesz przejść bezpośrednio do treści specyficznych dla danego Modułu. Zalecamy jednak ponowne zapoznanie się z tymi rozdziałami, jeśli potrzebujesz odświeżenia wiedzy lub dopiero zapoznajesz się z materiałami szkoleniowymi YOUnite.

Instrukcje dla trenerów to dokument uzupełniający moduły szkoleniowe opracowane w ramach projektu YOUnite, mające na celu pomoc trenerom, osobom pracującym z młodzieżą i doradcom w pracy z młodymi ludźmi z nadwagą i otyłością oraz osobami zagrożonymi ich wystąpieniem. Moduły można pobrać ze strony internetowej YOUnite.

YOUnite to projekt mający na celu pomoc nastolatkom z nadwagą i otyłością w pokonywaniu wyzwań i zwiększaniu ich szans na zatrudnienie. Wspierany przez program Erasmus+, projekt YOUnite opracował angażujący program szkoleniowy, który buduje pewność siebie i pomaga młodym ludziom radzić sobie z trudnościami społeczno-ekonomicznym i potencjalnymi źródłami dyskryminacji. Celem modułów jest zapewnienie młodym ludziom z niewielką wcześniejszą wiedzą w tej dziedzinie pierwszych kroków w kierunku zdrowszego stylu życia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Specyficzna grupa docelowa modułów szkoleniowych obejmuje młodych ludzi w wieku od 15 do 24 lat, w szczególności tych, którzy są marginalizowani lub znajdują się w niekorzystnej sytuacji, takich jak NEET (osoby niepracujące, niekształcące się ani nieszkolące się) z nadwagą lub otyłością. Jednak materiały te mogą być również wykorzystywane jako narzędzie prewencyjne dla młodych ludzi zagrożonych nadwagą lub otyłością lub w celu podniesienia świadomości na temat potencjalnych wyzwań związanych z tymi schorzeniami.

Partnerzy projektu YOUnite opracowali sześć modułów szkoleniowych obejmujących zdrowie/medycynę, odżywianie, sport, stres, świadomość i zdolność do zatrudnienia. Moduły te opierają się na nieformalnych praktykach edukacyjnych, zaprojektowanych w celu zwiększenia pewności siebie młodych ludzi, którzy przygotowują się do wejścia na rynek pracy. Moduły mogą być wdrażane jako kompletny program (wszystkie sześć modułów) lub wybierane indywidualnie w celu dostosowania do różnych potrzeb i okoliczności, oferując elastyczność i zdolność adaptacji

Program szkoleniowy został po raz pierwszy przetestowany latem 2024 r. w Austrii, Finlandii, na Węgrzech i w Polsce, gdzie trenerzy młodzieżowi, szkoleniowcy i młodzi uczestnicy testowali różne moduły. Na podstawie ich opinii i ocen materiały zostały udoskonalone w celu zwiększenia ich praktycznego zastosowania.

> Każdy moduł zawiera szczegółowe opisy działań niezbędnych do planowania i realizacji, a instrukcje dla trenerów zapewniają dodatkowe, uzupełniające zasoby.

Instrukcje te mają na celu wsparcie trenerów i nauczycieli, którzy na co dzień pracują z młodzieżą, wyposażając ich w narzędzia i wiedzę potrzebną do skutecznego prowadzenia programu szkoleniowego. Są one przyjazne dla użytkownika i przystępne, co oznacza, że nie jest wymagana wcześniejsza wiedza na ten temat.

Niezależnie od tego, czy jesteś nowy w temacie, czy chcesz pogłębić swoje zrozumienie, te wytyczne pomogą ci pewnie realizować moduły i angażować młodzież w znaczący sposób.

Instrukcje dla trenerów mają również na celu wyposażenie osób pracujących z młodzieżą i trenerów w wiedzę na temat konkretnych wyzwań stojących przed młodymi ludźmi z nadwagą i otyłością. Ponadto instrukcje mają na celu zwalczanie stygmatyzacji osób otyłych lub z nadwagą poprzez promowanie języka, który sprzyja bardziej empatycznemu i skutecznemu podejściu do zdrowia, odżywiania i dobrego samopoczucia.

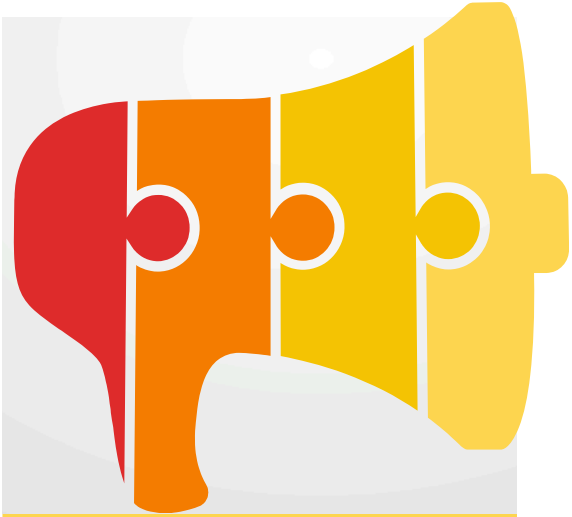
Instrukcje zawierają przegląd kluczowych rozważań dla trenerów, w tym jak wzmocnić pozycję i interakcję z wrażliwymi nastolatkami, szczególnie tymi, którzy wcześniej nie zajmowali się tym tematem, oraz jak zapewnić wspierające i integracyjne środowisko.

2. OTYŁOŚĆ JAKO ISTOTNY PROBELM GLOBALNY

Unii Europejskiej (UE) problemy z nadwagą i otyłością rosną w szybkim tempie. Według danych Eurostatu w 2019 r. 52,7% dorosłych (powyżej 18 roku życia) mieszkańców UE miało nadwagę [1]. Otyłość stanowi poważny problem zdrowotny, jest uważana za jeden z kluczowych czynników ryzyka wielu chorób niezakaźnych (NCD), takich jak cukrzyca, nadciśnienie, udar i choroby sercowo-naczyniowe [2]. Nadwaga i otyłość wiążą się z większą liczbą zgonów na całym świecie niż niedowaga. Według Europejskiego Regionalnego Raportu Otyłości WHO z 2022 r., problemy z otyłością i nadwagą dotyczyły prawie 60% dorosłych i prawie jednego na troje dzieci (29% chłopców i 27% dziewcząt) w Europejskim Regionie WHO [3].

Otyłość jako stan medyczny ma również skutki bezpośrednie i pośrednie. Ten problem medyczny ma niezaprzeczalny wpływ na warunki zdrowotne. Otyłość u dzieci i dorosłych zwiększa ryzyko wystąpienia kilku problemów zdrowotnych, takich jak wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu, które są czynnikami ryzyka chorób serca, cukrzycy typu 2, problemów z oddychaniem (astma, bezdech senny), problemów ze stawami, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów i dyskomfort mięśniowo-szkieletowy. Wcześniej wspomniane problemy są również związane z problemami psychologicznymi (lęk, depresja), niską samooceną i niższą jakością życia, problemami społecznymi (zastraszanie, stygmatyzacja), a w przypadku dzieci z otyłością istnieje wysokie ryzyko otyłości w wieku dorosłym [4].

Oprócz wpływu otyłości na stan zdrowia, ma ona również wpływ ekonomiczny. Otyłość jest odpowiedzialna za bezpośrednie koszty medyczne i koszty niemedyczne.



Bezpośrednie koszty medyczne mogą obejmować usługi profilaktyczne, diagnostyczne i lecznicze. Koszty pośrednie odnoszą się do choroby i śmierci i obejmują utraconą produktywność.

W UE roczny koszt opieki medycznej związanej z otyłością stanowi od 1,9% do 4,7% całkowitych rocznych kosztów opieki zdrowotnej i 2,8% rocznych kosztów hospitalizacji. Wydatki na opiekę zdrowotną dla osób z nadwagą i otyłością były odpowiednio o 9,9% i 42,7% wyższe w porównaniu z osobami dorosłymi o prawidłowej masie ciała [5].

Co więcej, istnieją istotne dowody na to, że osoby z otyłością mają mniejsze szanse na zatrudnienie, a jeśli są zatrudnione, zarabiają mniej. Nadwaga i otyłość stanowią bariery na rynku pracy i dla sukcesu zawodowego (World of Labour, Susan L. Averett) [6].

3. OGÓLNE WYTYCZNE I PODSTAWOWA METODOLOGIA PROWADZENIA SZKOLEŃ: MODEL DWUETAPOWY, SPOSOBY ANGAŻOWANIA GRUPY DOCELOWEJ, ZALECENIA DOTYCZĄCE PROWADZENIA DZIAŁAŃ

Celem programu szkoleniowego jest zapoznanie młodych ludzi z tematem i sprawienie, by lepiej przystosowali się do rynku pracy, a nie „leczenie otyłości", co jest przedsięwzięciem długoterminowym. Główny nacisk kładziony jest na integrację na rynku pracy, a nie na szkolenia zdrowotne.

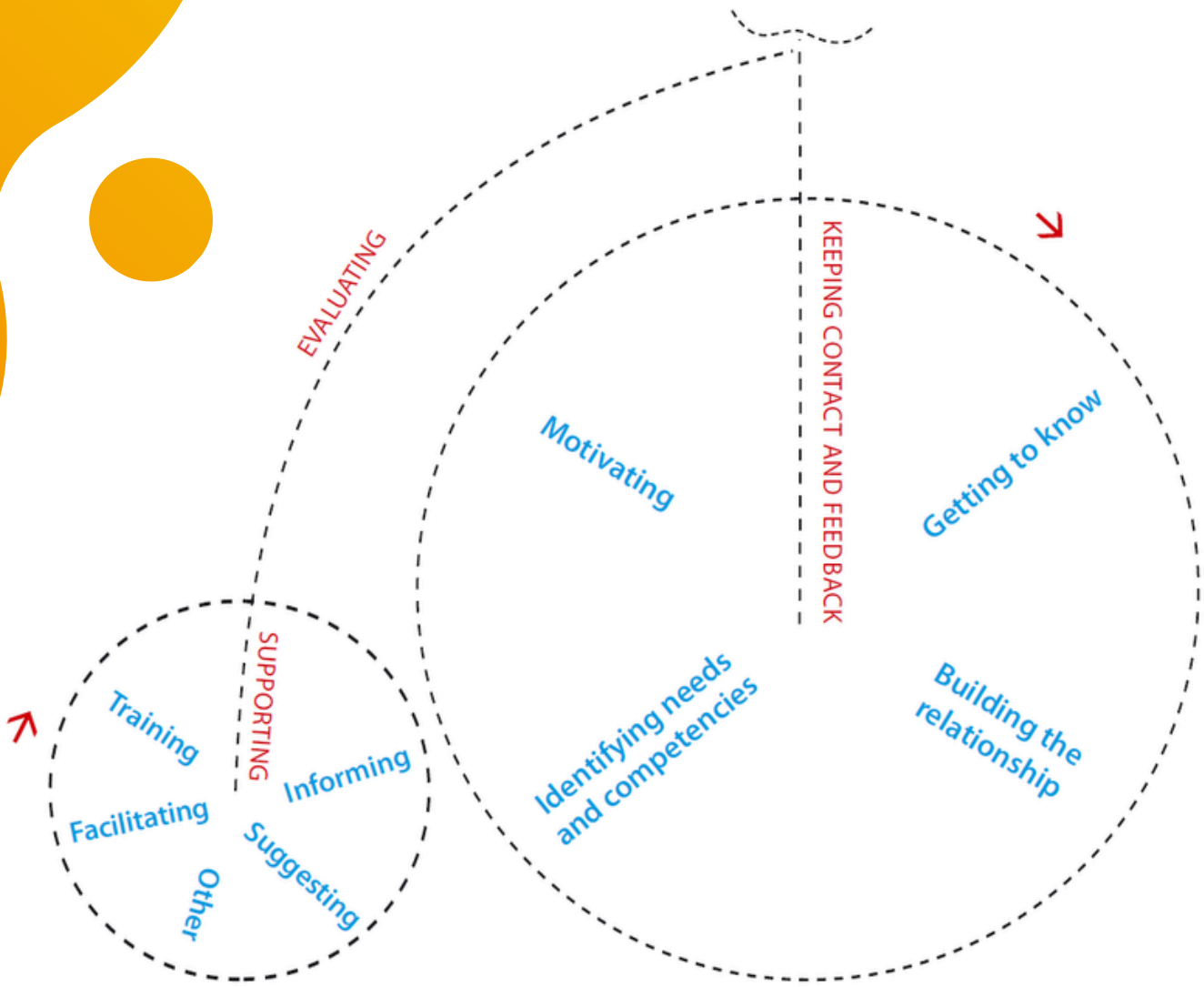
Metody stosowane przez trenerów mogą się różnić, ponieważ pochodzą oni z różnych środowisk, mają różne doświadczenia i profile zawodowe. Najważniejszym aspektem jest to, że samo szkolenie ma być szkoleniem na poziomie podstawowym, aby zachęcić uczestników do dalszego samodoskonalenia.

> *Model dwukołowy można porównać do roweru - dwa koła poruszają się w tym samym czasie i wpływają na siebie nawzajem. Duże koło reprezentuje motywacyjny i relacyjny aspekt procesu szkoleniowego, podczas gdy małe koło reprezentuje różne sposoby, w jakie trenerzy mogą zapewnić wsparcie grupie, takie jak udzielanie informacji, przekazywanie sugestii lub ułatwianie działań. Oba koła są niezbędne, aby szkolenie przebiegało płynnie.*

Modelem, który posłużył jako podstawa metodologii modułów szkoleniowych, jest model dwucyklowy, przedstawiony przez Centrum Zasobów Inicjatyw Młodzieżowych SALTO [7]. Model ten został jednak zmodyfikowany, aby lepiej odpowiadał konkretnym potrzebom i celom programu szkoleniowego. Metodologia ma na celu zapewnienie wskazówek dla głównych etapów szkolenia i pomoże w zarządzaniu procesem szkolenia podczas wdrażania modułów szkoleniowych.

Model Bi-cycle składa się z następujących faz:

- motywacja
- poznanie
- budowanie relacji
- identyfikacja potrzeb i kompetencji
- wsparcie
- ewaluacja
- informacja zwrotna



Rysunek 1. Model dwucykliczny. Źródło: Centrum Zasobów Inicjatyw Młodzieżowych SALTO (2006)

Trenerzy odgrywają kluczową rolę w osiąganiu celów modułu szkoleniowego, ponieważ to oni wykonują kluczową pracę reprezentowaną przez większe koło. Doświadczenie i wskazówki zapewniane przez trenerów są niezbędne. Trenerzy działają jako siła napędowa wdrażania modułu, prowadząc uczestników w kierunku udanej integracji z rynkiem pracy.

Mówiąc prościej, małe koło reprezentuje to, co dzieje się podczas treningu, podczas gdy większe koło ilustruje, jak to się dzieje, z naciskiem na dynamikę grupy.

Aby zrozumieć ten model, musimy przejść przez każdą fazę która znajduje się w większym, przednim kole.

Motywacja

Trenerzy odgrywają kluczową rolę w inspirowaniu i utrzymywaniu koncentracji uczestników podczas wdrażania modułu szkoleniowego. Aby skutecznie zmotywować młodych ludzi, postaw się w ich sytuacji: co zainspirowałoby Cię i dodało energii, gdybyś był częścią grupy? Rozważ te elementy, aby zwiększyć motywację:

- Bezpieczne, zdrowe środowisko (fizyczne). Upewnij się, że przestrzeń treningowa jest wygodna i sprzyja nauce.
- Wspierające środowisko (emocjonalne). Tworzenie wspierającej atmosfery, w której uczestnicy czują się doceniani i rozumiani.
- Pozytywne, pełne szacunku i wspierające relacje. Budowanie zaufania w grupie poprzez okazywanie prawdziwej troski i szacunku jako trener.
- Wyznaczanie realistycznych i osiągalnych celów. Pomóż uczestnikom wyznaczyć osiągalne cele, nad którymi będą mogli pracować, co zapewni im poczucie spełnienia.

Poznanie

Trenerzy ułatwiają proces poznawania grupy uczestników, którzy biorą udział w szkoleniu. Na tym etapie trener koncentruje się na zrozumieniu pochodzenia i doświadczeń uczestników.

Obejmuje to stworzenie przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni, w której młodzi ludzie czują się komfortowo, dzieląc się swoimi osobistymi historiami, wyzwaniami i aspiracjami, zapewniając głębsze zrozumienie indywidualnych potrzeb. Postaraj się uzyskać jak najwięcej informacji na początku procesu szkoleniowego, aby mieć jasny obraz młodych ludzi, z którymi będziesz pracować i zadań, które należy odpowiednio wykonać.

Aby pomóc młodym ludziom zastanowić się nad ich obrazem siebie i poznać ich najgłębsze życzenia, marzenia i obawy, sugeruje się użycie metody „Osobista mapa myśli". Bardziej szczegółowe informacje na temat tej metody można znaleźć w dalszych lekturach [24, 25] w ostatnim rozdziale.

Osobista mapa myśli to potężne narzędzie do autorefleksji, poznawania siebie nawzajem i pracy z młodzieżą zorientowanej na zasoby.

Etap wzajemnego poznawania się jest ważnym fundamentem silnej relacji, która, miejmy nadzieję, będzie produktywna i owocna zarówno dla trenera, jak i grupy. Jest to szansa dla trenera na poznanie kluczowych postaci i graczy w grupie: kto jest liderem, kto ma pomysły, kto jest najbardziej pasjonatem szkolenia, kto jest najbardziej zaangażowany, kto jest żartownisiem, kto jest bardziej sceptyczny i wiele innych.

Poza tym pamiętaj, że poznanie się nawzajem oznacza umożliwienie młodym ludziom poznania również Ciebie. Jakie doświadczenia doprowadziły cię do tego miejsca, jaką jesteś osobą, jakie działania podejmowałeś jako młody człowiek, jakie wartości reprezentujesz.

Budowanie relacji

Oznacza to zasadniczo zarządzanie dynamiką grupy, czyli zarządzanie interakcjami między uczestnikami, a także między grupą a tobą. W praktyce celem jest stworzenie pozytywnego środowiska poprzez rozwijanie umiejętności obserwatora i komunikatora. Musisz być w stanie zrozumieć zarówno werbalne, jak i niewerbalne sygnały, aby wiedzieć, co dzieje się z każdym uczestnikiem. To zrozumienie pomoże ci w pełni wykorzystać możliwości grupy i dostosować się do różnych stylów komunikacji. Ważne jest, aby unikać negatywnych postaw, które mogą uniemożliwić członkom grupy naturalne wyrażanie siebie.

Aby to osiągnąć, konieczne jest zastosowanie umiejętności społeczno-psychologicznych, takich jak empatia, cierpliwość, zdolność adaptacji, które są niezbędne w interakcjach międzyludzkich. Umiejętności te pomogą ci zrozumieć dynamikę grupy, a w połączeniu z silnymi umiejętnościami komunikacyjnymi pozwolą ci wspierać młodych ludzi w zarządzaniu ich aspiracjami, radzeniu sobie ze zmianami i rozwijaniu umiejętności na rynku pracy.

Skuteczność w budowaniu dobrych relacji z grupą będzie często zależeć od doświadczenia, umiejętności słuchania, obserwowania i nawiązywania dialogu, a także utrzymywania otwartej postawy i umiejętności pracy z różnymi osobowościami.

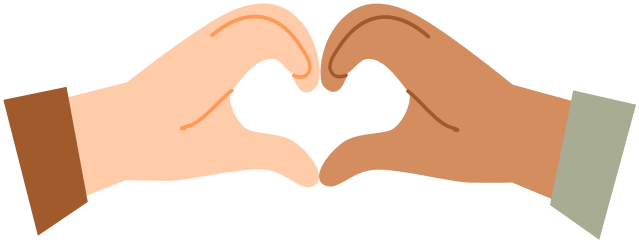
Identyfikacja potrzeb i kompetencji

Bardzo ważne jest, aby dowiedzieć się, jakie kompetencje i umiejętności mają już członkowie grupy i które z nich muszą rozwinąć, aby osiągnąć cele szkolenia. Nie martw się, jeśli okaże się, że grupie brakuje pewnych niezbędnych umiejętności do wykonania danego zadania związanego ze szkoleniem.

Dzięki modułowi szkoleniowemu będą mieli szansę je rozwinąć, a Twoim zadaniem jako trenera będzie pomoc grupie w określeniu własnych celów edukacyjnych, które mają zostać osiągnięte.

Wsparcie

Chodzi o zapewnienie ciągłych wskazówek i zachęt podczas całego szkolenia modułowego. Trener działa jako mentor i coach, oferując spersonalizowane porady i zasoby, aby pomóc uczestnikom osiągnąć ich cele. Wiąże się to z pomaganiem uczestnikom w ustalaniu realistycznych celów i byciem dostępnym, aby sprostać wszelkim wyzwaniom, przed którymi mogą stanąć. Trener powinien stworzyć sieć wsparcia wokół uczestników, sprawiając, że czują się stale zachęcani i prowadzeni przez całą podróż.



Ewaluacja

Wiąże się to z mierzeniem postępów i wyników szkolenia. Trener powinien korzystać z różnych metod, takich jak formularze informacji zwrotnych, ćwiczenia samooceny lub dyskusje grupowe, aby zebrać spostrzeżenia na temat skuteczności szkolenia.

Dostarczanie konstruktywnych informacji zwrotnych i zachęcanie uczestników do zastanowienia się nad swoimi postępami pomaga zidentyfikować, co zostało osiągnięte i jakie obszary wymagają poprawy. Rolą trenera jest zapewnienie, że ewaluacja jest procesem ciągłym, pozwalającym na dostosowanie, które zwiększa wpływ szkolenia.

Informacja zwrotna

Utrzymywanie kontaktu obejmuje ciągłą komunikację i wymianę informacji między trenerem a młodymi ludźmi. Ważne jest, aby trener odpowiadał na wszelkie pytania pojawiające się podczas szkolenia. Upewnij się, że młodzi ludzie wiedzą, kiedy i jak mogą się z tobą skontaktować, jeśli potrzebują pomocy.
Jeśli chodzi o informacje zwrotne, ważne jest, aby stworzyć środowisko, w którym zarówno ty, jak i młodzi ludzie mogą przekazywać i otrzymywać informacje zwrotne. Aby zapewnić, że informacje zwrotne są produktywne i korzystne, należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Informacje zwrotne powinny być jasne, konkretne i zrozumiałe dla osoby lub grupy, która je otrzymuje.
- Osoba lub grupa powinna być w stanie zaakceptować informacje zwrotne i postrzegać je jako konstruktywne.

- Informacje zwrotne powinny dostarczać praktycznych informacji, które dana osoba lub grupa może wykorzystać do poprawy.

Upewnij się, że informacje zwrotne, które przekazujesz, koncentrują się na potrzebach osoby lub grupy, która je otrzymuje, a nie na twoich własnych potrzebach. Pomaga to uniknąć reakcji obronnych i zachęca do pozytywnych zmian.
Jednocześnie wykorzystaj informacje zwrotne od młodych ludzi, aby zastanowić się nad własną praktyką szkoleniową i ją ulepszyć.

Co robić, a czego nie mówić o otyłości i nadwadze

Istnieje kilka różnych sposobów, w jakie otyłość jest powszechnie opisywana w mediach i społeczeństwie, co może przyczyniać się do stygmatyzacji wagi. Mogą one obejmować:

- Język, który nie stawia osoby na pierwszym miejscu.
- Używanie obraźliwych i pejoratywnych słów.
- INiedokładne lub niewłaściwe użycie żargonu medycznego.
- Brak uznania szerszego kontekstu dotyczącego przyczyn otyłości.

Ten rodzaj języka może upraszczać otyłość i jej przyczyny, nie uwzględnia szerszych czynników i determinantów otyłości oraz tworzy negatywny obraz osób dotkniętych otyłością. To z kolei może wzmacniać błędne przekonania na temat otyłości i przyczyniać się do stygmatyzacji wagi.

Język NAJPIERW CZŁOWIEK odnosi się do stawiania jednostki przed omawianą chorobą. Na przykład, lepiej jest powiedzieć „osoba z otyłością” niż „osoba otyła” lub inne krytyczne etykiety. Używanie pierwszego języka ludzi jest naprawdę ważne, ponieważ pomaga uniknąć dehumanizacji osób żyjących z chorobami przewlekłymi.

Użycie języka zorientowanego na ludzi zapewnia, że nie etykietujemy osoby z jej chorobą. Jest to coś, co można zastosować w wielu różnych scenariuszach i zachęcamy do jego stosowania, gdy mówimy o otyłości.

Przykłady słów i wyrażeń, których należy unikać	Alternatywny język i uwagi
✗ Osoba otyła ✗ Otyły podmiot/uczestnik ✗ Otyłe dzieci	✓ Osoba z otyłością ✓ Podmiot/uczestnik z otyłością ✓ Dzieci z otyłością

Pomimo rosnącej liczby dowodów na to, że otyłość jest spowodowana wieloma czynnikami, wiele osób nadal postrzega otyłość jako wynik indywidualnych zachowań i wyborów. Mówiąc o otyłości, nierzadko zdarza się, że osoby używają pewnych słów w celu uzyskania dramatycznego efektu. Chociaż często nie są one skierowane bezpośrednio do danej osoby, należy unikać ich używania.

Przykłady słów i wyrażeń, których należy unikać	Alternatywny język i uwagi
✗ “Klątwa” ✗ “Szczep” ✗ “Zaraza”	✓ Używaj dokładnych faktów i liczb ✓ Jasno określaj problem, nie pozostawiając miejsca na interpretację. ✓ Unikaj dwuznacznego języka ✓ Wyraźnie określaj konsekwencje zdrowotne. Na przykład: „Otyłość może wpływać na nasze zdrowie w sposób x, y i z”.

Otyłość powinna być określana jako choroba, a nie stan. W przeciwieństwie do tego, nadwaga jest zwykle definiowana jako stan medyczny oparty na wskaźniku masy ciała (BMI). Używając terminu „nadwaga”, należy stosować go jako rzeczownik lub przymiotnik w języku osobowym [8]. Na przykład, zarówno „osoby z nadwagą”, jak i „osoby z nadwagą” są dopuszczalne; jednak „osoby z nadwagą” nie są.
Poza kontekstem naukowym, klinicznym lub zdrowia publicznego można stosować bardziej neutralne i inkluzywne terminy, takie jak „osoby o większej masie ciała” lub „osoby o większej masie ciała”.

Praktyczne wskazówki dla trenerów i edukatorów pracujących z młodzieżą z nadwagą i otyłością

Zaangażowanie grupy docelowej młodzieży z nadwagą i otyłością jako grupy wymaga przemyślanego i wrażliwego podejścia. Oto kilka zaleceń i zakazów, które należy wziąć pod uwagę podczas prowadzenia zajęć.

Co można robić:

- **Stworzenie nieoceniającego i wspierającego środowiska, w którym uczestnicy czują się komfortowo, dzieląc się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.**

Przykład: Rozpocznij sesje od ćwiczeń przełamujących lody, które zachęcają wszystkich do zabrania głosu, zapewniając, że wszystkie głosy zostaną wysłuchane bez krytyki lub przerywania. Używaj zwrotów takich jak „Dziękuję za podzielenie się", aby potwierdzić wkład.

- **Stosuj pełną szacunku i inkluzywną terminologię, która promuje pozytywne nastawienie i akceptację.**

Przykład: Używaj języka zorientowanego na ludzi i zawsze kształtuj dyskusje w pozytywnym świetle, koncentrując się na dobrym samopoczuciu, a nie na samej wadze.

- **Uznaj, że podróż każdego uczestnika z otyłością jest wyjątkowa i potwierdź jego uczucia i perspektywy.**

Przykład: Podczas dyskusji uznaj indywidualne doświadczenia, mówiąc na przykład: „Rozumiem, że każda podróż jest inna i ważne jest, aby szanować historię każdej osoby".

- **Zachęcaj do otwartego dialogu, w którym uczestnicy mogą swobodnie wyrażać swoje myśli, pytania i obawy.**

Przykład: Stwórz anonimową skrzynkę pytań, w której uczestnicy mogą przesyłać pytania lub wątpliwości, które mogą czuć się niekomfortowo, wyrażając je na głos. Odpowiedzi na te pytania można udzielić w grupie, aby wspierać otwartą komunikację.

- **Dostarczanie opartych na dowodach informacji na temat otyłości i zdrowego stylu życia w celu umożliwienia podejmowania świadomych decyzji.**

Przykład: Udostępniaj zasoby, takie jak broszury lub filmy wideo renomowanych organizacji zajmujących się zdrowiem i wyjaśniaj w przystępny sposób naukę stojącą za odżywianiem i ćwiczeniami. Zorganizuj sesję pytań i odpowiedzi, aby wyjaśnić wszelkie wątpliwości.

- **Pomóż uczestnikom zastanowić się nad ich doświadczeniami i wyzwaniami, łącząc informacje z ich życiem.**

Przykład: Po lekcji na temat zdrowego odżywiania poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoimi obecnymi nawykami żywieniowymi i przedyskutowali, jakie zmiany chcieliby wprowadzić. Zachęć do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, zadając pytania takie jak: „Jak myślisz, jak można to zastosować w codziennym życiu?”.

- **Wspieranie poczucia przynależności wśród uczestników poprzez działania wsparcia rówieśniczego i możliwości nawiązywania kontaktów.**

Przykład: Organizuj zajęcia grupowe, które wymagają pracy zespołowej, takie jak spacer grupowy lub lekcje gotowania, aby zachęcać do budowania więzi. Zachęcaj uczestników do dzielenia się tym, czego się nauczyli lub co im się podobało.

Czego nie robić:

- **Powstrzymuj się od dokonywania założeń lub osądów na podstawie wyglądu lub doświadczeń, traktuj wszystkich uczestników z szacunkiem.**

Przykład: Unikaj komentarzy typu „Wyglądasz, jakbyś potrzebował więcej ćwiczeń”. Zamiast tego skup się na ogólnych stwierdzeniach, które odnoszą się do wszystkich, takich jak „Wspaniale jest znaleźć zajęcia, które wszyscy lubimy”.

- **Unikaj języka, który wzmacnia stereotypy lub negatywne przekonania na temat otyłości i unikaj krzywdzących lub stygmatyzujących określeń.**

Przykład: Zamiast mówić: „Ludzie z otyłością są leniwi”, skup się na złożoności zarządzania wagą, np. „Istnieje wiele czynników, które wpływają na wagę danej osoby”.

- **Nie wywieraj presji na uczestników, aby dzielili się osobistymi informacjami lub stosowali taktyki, które mogą ich zawstydzić lub wprawić w zakłopotanie.**

Przykład: Unikaj zmuszania kogokolwiek do dzielenia się swoją wagą lub osobistymi zmaganiami. Zamiast tego zachęcaj do dobrowolnego dzielenia się, tworząc bezpieczną przestrzeń i mówiąc: „Dziel się tylko tym, o czym czujesz się komfortowo".

- **Zachęcaj uczestników do szukania wskazówek u pracowników służby zdrowia w celu uzyskania spersonalizowanych porad, a nie przedstawiania zaleceń medycznych.**

Przykład: Zamiast udzielać porad medycznych, poinstruuj uczestników, aby skonsultowali się z lekarzem w sprawie osobistych obaw dotyczących zdrowia. Możesz powiedzieć: „Najlepiej jest porozmawiać o tym ze swoim lekarzem, aby uzyskać poradę dostosowaną do Ciebie".

- **Zniechęcaj do porównywania uczestników i kładź nacisk na indywidualne postępy i rozwój.**

Przykład: Unikaj stwierdzeń typu „Zobacz, ile schudł!". Zamiast tego skup się na osobistych osiągnięciach, mówiąc: „Zrobiłeś wielki postęp w swojej podróży i to jest najważniejsze".

- **Podkreślaj wspólne doświadczenia i wspólne cele, unikając działań, które mogą nieumyślnie izolować uczestników.**

Przykład: Używaj inkluzywnego języka, takiego jak „Wszyscy jesteśmy tutaj, aby się wspierać", zamiast wyróżniać kogokolwiek. Aktywności powinny być zaprojektowane tak, aby obejmowały wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności lub umiejętności.

- **Uznanie wieloaspektowego charakteru otyłości, unikanie zbyt uproszczonych wyjaśnień lub rozwiązań.**

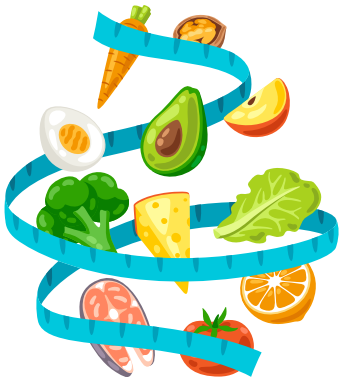
Przykład: Zamiast mówić: „Po prostu jedz mniej i ćwicz więcej", omów złożone czynniki, które przyczyniają się do otyłości, takie jak genetyka, środowisko i zdrowie emocjonalne, i potwierdź te złożoności.

4. CELE MODUŁU ODŻYWIANIE, WYZWANIA ZWIĄZANE Z ZATRUDNIENIEM W ZWIĄZKU Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ, SPOSTRZEŻENIA NAUKOWE NA TEMAT ZATRUDNIENIA I OTYŁOŚCI

Moduł żywieniowy ma na celu promowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez dostarczanie trenerom dokładnych i aktualnych informacji na temat podstawowych składników odżywczych, grup żywności, wielkości porcji i wytycznych dietetycznych.

Cele szczegółowe obejmują:

- rozwinięcie podstawowego zrozumienia świadomych i zdrowych nawyków żywieniowych, w tym koncepcji jedzenia emocjonalnego.
- zdobycie podstawowej wiedzy na temat wpływu odżywiania na zdrowie i jakość życia człowieka.
- zdobycie podstawowej wiedzy na temat edukacji żywieniowej, zasad dotyczących składników odżywczych i powiązanych zagadnień.



Wyzwania związane ze odżywianiem w związku z nadwagą i otyłością

Dieta, odżywianie, nawyki żywieniowe i tradycje żywieniowe są elementami, które bezpośrednio wpływają na rozwój tkanki tłuszczowej, a w konsekwencji na otyłość. Współczesny świat, z jego szybkim rozwojem i postępem w produkcji żywności, jest kluczowym czynnikiem wzrostu otyłości [9]. Pomimo różnic kulturowych i zróżnicowanych preferencji żywieniowych w Europie, problemy związane z nadprodukcją żywności i niezdrowymi nawykami żywieniowymi są powszechne w całej Europie i na świecie.

Otyłość stała się problemem ogólnoświatowym. Spożywanie większej ilości kalorii niż organizm jest w stanie spalić jest głównym czynnikiem powodującym otyłość. Wysokokaloryczna żywność, szczególnie ta bogata w cukier i niezdrowe tłuszcze, przyczynia się do nadmiernego spożycia kalorii. Produkcja i konsumpcja żywności o dużej gęstości energetycznej, ale ubogiej w składniki odżywcze, takiej jak fast food i słodkie przekąski, skutkuje wysokim spożyciem kalorii bez dostarczania niezbędnych składników odżywczych. Dlatego odżywianie jest bezpośrednio związane z otyłością.

Naukowe spostrzeżenia na temat odżywiania i otyłości

Właściwe odżywianie

Jednym z głównych czynników ryzyka wpływających na zdrowie człowieka jest niewłaściwe odżywianie, które w znacznym stopniu przyczynia się do otyłości [10]. Kiedy mówimy o odżywianiu, odnosimy się do rodzaju i ilości spożywanej żywności, a także do relacji z jedzeniem, w tym prawidłowych lub nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Dieta odnosi się do indywidualnego stylu odżywiania, dostosowanego do płci, wieku i stanu fizjologicznego, takiego jak ciąża, laktacja lub obecność niektórych chorób, takich jak cukrzyca, zaburzenia hormonalne lub choroby narządów [11]. Dieta danej osoby zależy również od czynników takich jak zawód, aktywność fizyczna, preferencje smakowe, temperament, a często także religia lub etyka. Dieta często wiąże się ze znacznymi wyrzeczeniami i dyskomfortem, podczas gdy racjonalne odżywianie lub modyfikacja zachowań żywieniowych są rzadziej brane pod uwagę.

Rzeczywistość jest jednak brutalna: żadna krótkoterminowa dieta „cud" nie jest w stanie trwale wyeliminować nadwagi. Diety te mogą prowadzić do tymczasowej i niekiedy znacznej utraty wagi, ale ich efekty nie są trwałe. Tylko przemyślana i konsekwentna zmiana diety jest skuteczna, a nie krótkoterminowy remont. Dlatego drogą do sukcesu nie jest kolejna dieta cud, ale stopniowa, konsekwentna zmiana w kierunku zdrowszych nawyków żywieniowych.

Co to znaczy zdrowo się odżywiać?

Zdrowe odżywianie oznacza spożywanie odpowiednich ilości składników odżywczych o odpowiednich wartościach odżywczych i energetycznych w celu utrzymania prawidłowej masy ciała i zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dążąc do prawidłowego odżywiania, które wspiera redukcję masy ciała, osoby powinny [12]:

- Ustanowienie i utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych w oparciu o ich indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne, dążenie do utraty wagi nie większej niż 1 kg tygodniowo w pierwszym miesiącu, a następnie około 0,5 kg tygodniowo.
- Zróżnicowanie diety w celu spełnienia wymagań żywieniowych dotyczących białek, węglowodanów i tłuszczów oraz zapewnienie odpowiedniego spożycia warzyw i owoców.
- Spożywaj wystarczające ilości produktów zbożowych i produktów pełnoziarnistych (takich jak pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze i brązowy ryż), które są kluczowym źródłem błonnika pokarmowego.
- Pij odpowiednie ilości płynów, zwłaszcza wody.
- Uważaj na spożywanie zbyt dużej ilości cukru, soli i wysoko przetworzonej żywności.

Oto pięć powodów, dla których warto unikać przetworzonej żywności [13]:

- Przetworzona żywność zazwyczaj zawiera mnóstwo dodanego cukru. Te puste kalorie mogą prowadzić do chorób przewlekłych.

- Zawierają one wysoce pożądane smaki (np. słodkie, słone i tłuste), które mogą prowadzić do przejadania się. Czasami będziemy jeść do momentu, w którym poczujemy się źle, ponieważ nasz mózg blokuje uczucie sytości na rzecz zapewnienia satysfakcji z jedzenia przetworzonej żywności.

- Przetworzona żywność uzależnia. Cukier i wysoko nagradzana żywność śmieciowa działają na te same części mózgu, co narkotyki, takie jak kokaina.

- Przetworzona żywność ma niską zawartość niezbędnych składników odżywczych w porównaniu do całej, nieprzetworzonej żywności (która wygląda podobnie do tego, jak wygląda w naturze po spożyciu). Nawet u osób z nadwagą i otyłością może wystąpić niedożywienie, a zatem muszą one spożywać pokarmy bogate w składniki odżywcze.
- Spalamy mniej kalorii trawiąc przetworzoną żywność. Prawdziwa żywność zawiera więcej błonnika, którego rozkład wymaga większego wydatku energetycznego.

Żywność, która jest minimalnie przetworzona i pochodzi głównie z roślin, wiąże się z najwyższym poziomem ogólnego zdrowia i zapobiegania chorobom.

Jedzenie emocjonalne

Jedzenie w celu zaspokojenia potrzeb psychologicznych jest często spowodowane różnymi emocjami. Ludzie mogą jeść, aby wzmocnić pozytywne uczucia (jako nagrodę lub rozrywkę), aby pocieszyć się, gdy są smutni lub źli, lub aby uspokoić się w czasach stresu lub niepokoju. Jedzenie emocjonalne może być również sposobem na zwrócenie na siebie uwagi, zdobycie autorytetu lub znalezienie miłości i uznania. W takich przypadkach jedzenie służy rozładowaniu napięcia i zaspokojeniu potrzeb emocjonalnych.

Jednak emocjonalne jedzenie często prowadzi do nadmiernego spożywania żywności, szczególnie tych, które są wysokokaloryczne, ale mają niską wartość odżywczą. Takie zachowanie może przyczyniać się do otyłości i negatywnie wpływać na ogólny stan zdrowia. Jest to również częsty czynnik rozwoju zaburzeń odżywiania [14].

Aby poradzić sobie z emocjonalnym podjadaniem, pomocne jest znalezienie innych przyjemnych i satysfakcjonujących zajęć, które nie wiążą się z jedzeniem, takich jak ćwiczenia fizyczne, relaks lub angażowanie się w osobiste hobby, takie jak spacer, czytanie dobrej książki, spotkania z przyjaciółmi lub oglądanie filmów.

Poszukiwanie pomocy u profesjonalistów, takich jak psycholog, psychoterapeuta lub dietetyk, również może być korzystne. Regularne sesje z ekspertem mogą zapewnić wsparcie i motywację do wprowadzenia trwałych zmian w stylu życia.

Jak kontrolować porcje

Kontrola porcji polega na spożywaniu odpowiedniej ilości jedzenia zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem energetycznym. Spożywanie odpowiedniej ilości jedzenia ma kluczowe znaczenie, ponieważ nadmierne spożycie kalorii może prowadzić do nadwagi i otyłości, zwiększając ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i innych schorzeń.
Zimbabwe Hand Jive jest przykładem prostej metody kontroli porcji. Dr Kazzim Mawji opracował tę technikę, aby pomóc osobom żyjącym z cukrzycą w łatwym określeniu wielkości porcji [15]. Obecnie Zimbabwe Hand Jive jest stosowana na całym świecie. Wykorzystuje ręce jako narzędzie pomiarowe do mierzenia odpowiedniej wielkości porcji węglowodanów, tłuszczów, białek i warzyw. Dobrze zbilansowany posiłek zawiera po jednym z poniższych składników:

- Palma = 1 porcja białka (mięso, ryby, drób)
- Zamknięta pięść = 1 porcja węglowodanów (zboża i skrobia)
- Kciuk = 1 porcja (w przybliżeniu jedna łyżka stołowa) żywności o dużej zawartości tłuszczu (takiej jak masło orzechowe).
- Zaciśnięte dłonie = 1 porcja owoców lub warzyw

Rysunek 2. Zimbabwe Hand Jive. Źródło: UMass Chan Medical School

Praktyczne zasady pomagające kontrolować wielkość posiłków obejmują:

- Używaj mniejszych talerzy i misek, aby porcje wydawały się większe.
- Podawać posiłek w całości na talerzu, eliminując półmiski do dalszych dodatków.
- Dokładnie przeżuwaj każdy kęs i kontroluj tempo jedzenia.
- Rozpocznij posiłek od produktów niskokalorycznych i zakończ go produktami o wyższej kaloryczności.
- Skoncentruj się na posiłku, bądź uważny i obecny; nie oglądaj telewizji, nie czytaj gazety lub książki ani nie rozmawiaj przez telefon.

Zdrowe nawyki żywieniowe

Zdrowe nawyki żywieniowe dostosowane do naszych potrzeb i możliwości zwiększają prawdopodobieństwo osiągnięcia i utrzymania prawidłowej masy ciała, pozytywnie wpływając na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, a także ogólne samopoczucie.

Ustanowienie zdrowych nawyków żywieniowych wiąże się z wprowadzeniem zmian w stylu życia. Proces ten wymaga czasu, zaangażowania, uwagi i cierpliwości. Najskuteczniejszym sposobem na wprowadzenie tych zmian są małe, stopniowe kroki - proste, realistyczne działania, które stopniowo prowadzą do określonego celu.

Cel ten powinien być realistyczny, mierzalny, akceptowalny, osiągalny i terminowy.

Kluczowe jest rozpoczęcie procesu zmiany w odpowiednim momencie życia, najlepiej gdy młodzi ludzie są w pełni przygotowani i posiadają niezbędne zasoby. Czynniki takie jak brak czasu, przytłaczające obowiązki, ciągły stres, niewystarczające wsparcie lub niesprzyjające środowisko mogą zmniejszyć motywację i energię, utrudniając pomyślne wdrożenie zmian. Z biegiem czasu wyzwania te mogą zmniejszyć entuzjazm, zmniejszyć chęć kontynuowania i wzmocnić przekonanie, że zmiana jest nieosiągalna.

Kluczowe znaczenie ma zrozumienie różnych etapów zmiany nawyków i zaakceptowanie faktu, że nasze zasoby i potrzeby mogą ewoluować w trakcie całego procesu. Samoobserwacja, wgląd we własne potrzeby i emocje, elastyczność i zdolność do adaptacji to kluczowe elementy. Przyjmując te cechy, możemy zachować większą kontrolę nad procesem, dzięki czemu nasze działania będą bardziej skuteczne. Wreszcie, utrzymanie motywacji i wiara w możliwość osiągnięcia naszych celów są kluczem do udanej zmiany.

5. ODPOWIEDNIA TERMINOLOGIA

Dieta odnosi się do całkowitej ilości pożywienia spożywanego przez człowieka. W nauce o żywieniu człowieka wyróżnia się kilka podstawowych rodzajów diet: dietę zwyczajową (naturalną), która w medycynie określana jest jako dieta podstawowa; dietę alternatywną, która jest świadomym sposobem odżywiania, mającym na celu rezygnację z pewnych pokarmów, np. wegetarianizm (do diet alternatywnych zalicza się także diety eliminacyjne); oraz dietę terapeutyczną, w której podaż energii i składników odżywczych jest modyfikowana ze względów zdrowotnych. Inna klasyfikacja obejmuje dietę śródziemnomorską, dietę niskotłuszczową, dietę kopenhaską, dietę GAPS, dietę DASH, dietę jednoskładnikową, dietę rozdzielną i dietę eliminacyjną.

Zbilansowana dieta obejmuje odpowiednie proporcje białek, węglowodanów i tłuszczów w codziennej diecie i jest bogata w różnorodne produkty spożywcze. Zachowując odpowiednie proporcje różnych grup żywności, dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych składników mineralnych. Niezbędne grupy żywności obejmują białko, tłuszcze, węglowodany i błonnik pokarmowy. Pokarmy, które należy uwzględnić w zbilansowanej diecie to warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał i produkty mleczne, chude mięso, rośliny strączkowe i napoje.

Odżywianie to proces wykorzystywania żywności do wzrostu, metabolizmu i naprawy tkanek.

Składniki odżywcze to substancje chemiczne wymagane przez organizm do utrzymania podstawowych funkcji i są optymalnie uzyskiwane poprzez spożywanie zbilansowanej diety. Istnieje sześć głównych klas składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia człowieka: węglowodany, lipidy, białka, witaminy, minerały i woda.

Normy żywieniowe określają ilości energii i składników odżywczych, które zapewniają spożycie zgodnie z normami, które zapobiegają chorobom niedoborowym i niekorzystnym skutkom nadmiernego spożycia. Celem stosowania norm żywieniowych jest optymalizacja diety każdej osoby. Optymalna wartość odżywcza oznacza odżywianie zgodne z naszym wiekiem, stanem fizjologicznym, poziomem aktywności fizycznej, płcią, masą ciała i ogólnym stanem zdrowia.

Edukacja żywieniowa obejmuje systematyczne przekazywanie wiedzy na temat żywności i żywienia, w oparciu o aktualne i sprawdzone wyniki badań naukowych.

Nawyki żywieniowe obejmują wszystkie czynności związane z jedzeniem, które wykonujemy w rutynowy, automatyczny i naturalny sposób. Kiedy mówimy o nawykach żywieniowych, odnosimy się do tego, co i jak jemy, jakie produkty wybieramy w sklepie oraz ile razy dziennie przygotowujemy i spożywamy posiłki.

Bilans energetyczny to optymalna równowaga pomiędzy kaloriami, które spożywamy w ciągu dnia, a energią wydatkowaną przez organizm. Ujemny bilans skutkuje redukcją masy ciała, podczas gdy dodatni bilans skutkuje przyrostem masy ciała.

Uważne jedzenie to świadome spożywanie posiłku, podczas którego cała uwaga jest poświęcona wyłącznie tej czynności.

Jedzenie emocjonalne odnosi się do tendencji do jedzenia podczas doświadczania emocji, zwłaszcza negatywnych, stresu lub wysokiego napięcia. Funkcją jedzenia emocjonalnego jest regulowanie i radzenie sobie z emocjami. Innymi słowy, jedzenie emocjonalne opisuje sytuacje, w których jedzenie staje się środkiem do łagodzenia i regulowania różnych emocji, takich jak smutek, złość, samotność, nuda i niepokój.

Tłuszcze nasycone to rodzaj tłuszczu w diecie. Jest to jeden z niezdrowych tłuszczów, wraz z tłuszczami trans. Tłuszcze te są najczęściej stałe w temperaturze pokojowej. Pokarmy takie jak masło, olej palmowy i kokosowy, ser i czerwone mięso zawierają duże ilości tłuszczów nasyconych.

6. REFERENCJE I DALSZE LEKTURY

Referencje

01 Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.

02 Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. International Journal of Obesity, 45. doi:https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5.

03 WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf

04 Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html.

05 Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. SAGE Open Medicine, 4, p.205031211667040. doi:https://doi.org/10.1177/2050312116670406.

06 Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. IZA World of Labor. doi:https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2.

07 d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf.

08 National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity.

09 Popkin, B.M. and Ng, S.W. (2021). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. Obesity Reviews, 23(1). doi:https://doi.org/10.1111/obr.13366.

10 Al-Jawaldeh, A. and Abbass, M.M.S. (2022). Unhealthy Dietary Habits and Obesity: The Major Risk Factors Beyond Non-Communicable Diseases in the Eastern Mediterranean Region. Frontiers in Nutrition, [online] 9. doi:https://doi.org/10.3389/fnut.2022.817808.

11 Council, R. (2024). Recommendations on Diet, Chronic Diseases, and Health. [online] Nih.gov. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218738 [Accessed 2 Sep. 2024].

12 Kim, J.Y. (2020). Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance. Journal of Obesity & Metabolic Syndrome, [online] 30(1), pp.20–31. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8017325.

13 www.denverhealthmedicalplan.org. (n.d.). 5 Reasons to Ditch Processed Foods | Denver Health Medical Plan. [online] Available at: https://www.denverhealthmedicalplan.org/blog/5-reasons-ditch-processed-foods.

14 Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D. and Guiné, R.P.F. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. Foods, [online] 12(4), p.872. doi:https://doi.org/10.3390/foods12040872.

15 Baumer, E.M. (1999). Using the Zimbabwe Hand Teaching Method With an Urban Austrian Population. Diabetes Spectrum, 12(3).

Dalsze lektury

16 Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html.

17 Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself.

18 www.eufic.org. (n.d.). The European Food Information Council : Food facts for healthy choices EN: (EUFIC). [online] Available at: https://www.eufic.org/en.

Podziękowania:

YOUnite to projekt mający na celu pomoc nastolatkom z nadwagą i otyłością w pokonywaniu wyzwań i zwiększaniu ich szans na zatrudnienie na rynku pracy. Projekt YOUnite, wspierany przez program ERASMUS+, ma na celu opracowanie nowego, angażującego i budującego pewność siebie programu szkoleniowego, wspierającego młode osoby otyłe w radzeniu sobie z trudnościami społeczno-ekonomicznymi i wszelkimi innymi potencjalnymi źródłami dyskryminacji.
Partnerstwo jest prowadzone przez ÖSB Consulting (Austria) z organizacjami partnerskimi z Finlandii (ACR), Węgier (EMINA), Polski (Zdrowy Ksztalt) i Austrii (ÖSB Social Innovation).

www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Treść niniejszej Instrukcji odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Co-funded by the European Union

YOUnite

Co-funded by the European Union

ösb Consulting
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

ösb Social Innovation
Ein Unternehmen der ÖSB Gruppe.

Association for Cultural Relations

ZDROWY KSZTAŁT
medycyna | wiedza | terapia

emina alapítvány