

# YOUnite

## Táplálkozási Modul

*A túlsúlyos és elhízott fiatalok munkaerő-piaci integrációját elősegítő holisztikus program*

**HEY.**  
I'm getting  
healthier!

**HEY.**  
I'm cooking!

**HEY.**  
I'm prepared!

## A YOUnite képzési programról

Ez a modul az ERASMUS+ társfinanszírozásában létrejött YOUnite projekt keretében készült, amely 2022. októberétől 2024. októberéig tart. A projekt öt osztrák, finn, magyar és lengyel szervezetnek köszönhetően valósult meg, akik együttműködve foglalkoznak az elhízott és túlsúlyos fiatalok előtt álló kihívásokkal, különös tekintettel a munkaerő-piaci integrációjukra. A program a YOUnite képzési program része, amely hat modulból áll, és az alábbi témaköröket öleli fel: egészségügyi szempontok, táplálkozás, sport, stresszkezelés, tudatosság és foglalkoztatás. Mindegyik modul az elhízás és a túlsúly kezelésének és az általános jólét előmozdításának alapvető szempontjait célozza meg. Az Egészségügyi/orvosi szempontok és a Táplálkozás modulok alapvető ismereteket nyújtanak a tudatos táplálkozási és életmódbeli döntések meghozatalához. A Sport modul támogató környezetben ösztönzi a fizikai aktivitást. A Stresszkezelés és a Tudatosság a mentális egészséggel és a stresszkezelési stratégiákkal foglalkozik. A Foglalkoztatás a foglalkoztathatóság javítására és a munkahelyi diszkrimináció kezelésére összpontosít, képessé téve a fiatalokat arra, hogy magabiztosan és sikeresen lépjenek be a munkaerőpiacra. Ezek a modulok együttesen átfogó eszköztárat kínálnak az oktatók, tanárok, ifjúságsegítők és tanácsadók számára, hogy támogassák és képessé tegyék a fiatalokat arra, hogy megtegyék az első lépéseket az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb élet felé vezető úton.

A YOUnite képzési programot úgy tervezték, hogy különböző részei nagyon rugalmasan felhasználhatók legyenek: akár a teljes program, akár csak egyes modulok vagy tevékenységek megvalósításával. Így a modulok alkalmazhatók a különböző képzési környezetekhez. Minden egyes modulhoz tartozik egy modultevékenységre vonatkozó dokumentum és útmutató a képzők számára. Ezek a dokumentumok egy egységet alkotnak, ezért együtt érdemes őket áttekinteni. Annak érdekében, hogy a kidolgozott képzés hatékony és átfogó legyen, minden országban munkacsoportokat hoztak létre, amelyekben különböző területek szakértői vettek részt, többek között orvosok, egészségügyi dolgozók, táplálkozási szakemberek, szakácsok, foglalkoztatási tanácsadók, ifjúsági munkások, sportolók, tanárok és pszichológusok. Ezek a szakértők megosztották meglátásaikat, és segítettek a célcsoport egyedi igényeihez igazított tevékenységek kialakításában.

A munkacsoportok eredményei alapján kidolgozták a fiatalok képzési programjának tervezetét, és a partnerek oktatókat képző rendezvényeket tartottak, hogy a jövőbeli oktatókat felvértezzék az új képzés hatékony megvalósításához szükséges készségekkel és ismeretekkel. Ezek az oktatók ezután kísérleti foglalkozásokat vezettek a fiatalokkal, ahol a modulokat gyakorlati alkalmazással tesztelték és finomították. A tesztelés és finomítás iteratív folyamata lehetővé tette számunkra, hogy értékes visszajelzéseket gyűjtsünk a képzőktől és maguktól a fiataloktól, elvégezzük a szükséges módosításokat, és megbizonyosodjunk arról, hogy a modulok gyakorlatiasak és hatásosak voltak. A hátrányos helyzetű fiatalokra való összpontosítás biztosítja, hogy azok, akiknek a legnagyobb szükségük van rá, támogatást és útmutatást kapjanak az egészségesebb életmód kialakításához és jövőbeli foglalkoztathatóságuk javításához.

Az elhízásra való összpontosítás kulcsfontosságú, tekintettel annak riasztó gyakoriságára és messzemenő következményeire. Az Egészségügyi Világszervezet szerint 2022-re világszerte a gyermekek és serdülők (5-19 évesek) mintegy 20%-át érinti az elhízás vagy a túlsúly (Egészségügyi Világszervezet). Ez a növekvő járvány nemcsak jelentős közegészségügyi problémát jelent, hanem a társadalmakra és a közegészségügyi rendszerekre is terhet ró. A fiatalok körében az elhízás számos negatív következménnyel jár, beleértve a krónikus betegségeket, például a 2-es típusú cukorbetegséget, a szív- és érrendszeri betegségeket és a mentális egészségügyi problémák megnövekedett kockázatát. Ezek az egészségügyi problémák gyakran felnőttkorban is fennmaradnak, hozzájárulva a magasabb egészségügyi költségekhez és a gazdasági terhekhez. Emellett az elhízás hatással lehet az életminőségre, a tanulmányi teljesítményre és a foglalkoztatási kilátásokra, ami a hátrányos helyzet körforgását állandósítja. Az elhízás elleni küzdelem nemcsak az egyéni egészségügyi eredmények javítása, hanem az állami pénzeszközökre nehezedő gazdasági terhek csökkentése és az általános társadalmi jólét fokozása érdekében is elengedhetetlen.

Az elhízás elleni küzdelemhez sokoldalú megközelítésre van szükség, amelyet az átfogó egészségnevelés is alátámaszt. Ez magában foglalja a túlsúly és az elhízás mindenre kiterjedő hatásainak ellensúlyozására irányuló megelőző intézkedések és kezelési stratégiák végrehajtását, miközben felhívja a figyelmet a kiegyensúlyozott táplálkozásra, a következetes testmozgásra, a mentális jólétre és a stresszkezelésre. A YOUnite képzési program jelentős első lépést tesz ebbe az irányba, különösen a hátrányos helyzetű fiatalok számára, akik távolabb vannak a munkaerőpiactól, és korábban nem foglalkoztak az egészséges életmóddal.



## Bevezetés: Mi a célja a Táplálkozási Modulnak és hogyan járul hozzá az egészségesebb életmódhoz?

Az étkezésünk módja és az általunk választott élelmiszerek döntő szerepet játszanak az egészségünkben, különösen az olyan problémák esetében, mint a testszír felhalmozódása, a túlsúly és az elhízás. A mai rohanó világban, ahol az élelmiszertermelés gyorsan fejlődik, a túlsúly és az elhízás széles körben elterjedt problémává vált. A kulturális sokszínűség ellenére a rossz étkezési szokások és az élelmiszer-túlermelés közös kihívás Európa-szerte és azon túl is. A túlsúly és az elhízás mára globális problémává vált, amelyet elsősorban az táplál, hogy több kalóriát fogyasztunk, mint amennyire a szervezetünknek szüksége van, különösen az olyan erősen feldolgozott, magas kalóriatartalmú, cukros és zsíros ételekből, mint a gyorséttermi ételek és rágcsálnivalók. Az ezekben az élelmiszerekben található alapvető tápanyagok hiánya tovább súlyosbítja a problémát. Ezért az egészséges táplálkozásról szóló viták közvetlenül kapcsolódnak a túlsúly és az elhízás kezeléséhez.

Nyilvánvaló, hogy a túlsúly és az elhízás elsődleges oka az étrendünk és az életmódunk. Az, hogy mit és mennyit eszünk, valamint az elfogyasztott tápanyagok alapvetően befolyásolják egészségünket. A nem megfelelő étrend nemcsak a túlsúlyhoz és az elhízáshoz járul hozzá, hanem növeli a különböző egészségügyi szövődmények kockázatát is. A táplálkozásepidemiológia segít megérteni a táplálkozási szokások, az egészségi állapot és a betegségek kockázata közötti kapcsolatot, hangsúlyozva a táplálkozási magatartás nyomon követésének és a megfelelő oktatásnak a fontosságát, különösen a túlsúlyos és elhízott egyének esetében (Ruiz et al., 2019).

Az étrend a nap folyamán szokásosan elfogyasztott élelmiszerekre utal, amelyeket kulturális, társadalmi és földrajzi tényezők befolyásolnak. Sajnos az energiadús, tápanyagszegény étrendek elterjedtsége, különösen a nyugati országokban, egyre növekszik. Ez a magas zsírtartalmú, magas cukortartalmú és erősen feldolgozott élelmiszerek által jellemzett táplálkozási minta jelentősen hozzájárul a túlsúlyhoz és az elhízáshoz. Ezért a megfelelő étrend kiválasztásakor döntő fontosságú az élelmiszerek egészségre gyakorolt hatásának, valamint az egyéni preferenciáknak és táplálkozási szükségleteknek a megértése.

Az utóbbi években egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik az egészséges táplálkozás és az egészséget támogató életmód iránt. A táplálkozási trendek és téves információk sokasága közepette azonban elengedhetetlen, hogy megkülönböztessük a megbízható információkat a megbízhatatlan forrásoktól. Ez különösen fontos, mivel egyre nagyobb teret hódítanak az eliminációs diéták, amelyek nem biztos, hogy mindenki számára megfelelőek, és táplálkozási hiányosságokhoz vagy akár egészségügyi állapotokhoz is vezethetnek.

Továbbá a tudatos étkezés és az intuitív étkezés két olyan megközelítésként jelent meg, amely az egészséges étkezési szokásokat támogatja. Az intuitív étkezés, amely a szigorú étrendi szabályok helyett a belső éhség- és jóllakottságjelzésekre való odafigyelést ösztönzi, különösen előnyös a túlsúlyos és elhízott emberek számára. Másrészt a tudatos étkezés arra összpontosít, hogy az étkezések során teljes mértékben jelen legyünk, felismerjük a fizikai és érzelmi érzéseket, és egészségesebb kapcsolatot alakítsunk ki az étellel. A kutatások szerint mindkét megközelítés összefügg az egészséges testsúly és az általános jólét fenntartásával (Nelson, 2017). Ezért a táplálkozás jelentőségének megértésével és a tudatos étkezési gyakorlatok alkalmazásával olyan tudatos döntéseket hozhatunk, amelyek elősegítik a jobb egészségi állapotot.

### Konkrét célok és oktatási célkitűzések:

- *Az étkezési szokások és az érzelmi alapú evés meghatározása:* A modul célja, hogy tisztázza az étkezési szokások és az érzelmi alapú evés fogalmát, segít a résztvevőknek különbséget tenni a fizikai éhség és az evés érzelmi kiváltó okai között, és stratégiákat kínál az egészségesebb megküzdési mechanizmusok kialakítására.
- *A tudatos étkezés elősegítése:* A modul interaktív gyakorlatokon és beszélgetéseken keresztül igyekszik elősegíteni a tudatos étkezési gyakorlatokat, arra ösztönözve a résztvevőket, hogy tudatosabbá váljanak étkezési szokásaik, az éhség- és jóllakottságérzetük, valamint az evés érzelmi kiváltó okai iránt.
- *Egészséges étkezési szokások oktatása:* A modul célja, hogy megismertesse a résztvevőkkel az egészséges táplálkozási szokások alapelveit, beleértve a kiegyensúlyozott étkezés fontosságát, a gyümölcsök és zöldségek fogyasztását, valamint az általános jólétet támogató, megalapozott élelmiszerválasztást.

- **Tájékozott és egészséges élelmiszerválasztás ösztönzése:** A résztvevők megtanulják, hogyan hozhatnak tájékozott és egészséges élelmiszerválasztásokat a különböző élelmiszerek tápértékének megértésével és annak felismerésével, hogy a tápanyagdús élelmiszerek választása mennyire fontos a feldolgozott élelmiszerek helyett.
- **Megfelelő táplálkozás elősegítése:** A modul célja, hogy elősegítse a megfelelő táplálkozás jelentőségének megértését az általános egészség és jólét szempontjából, hangsúlyozva az alapvető tápanyagok szerepét a testi funkciók támogatásában és az étrenddel kapcsolatos egészségügyi problémák megelőzésében.
- **A szabályozott adagok és mennyiségek támogatása:** A résztvevők megismerkednek az adagszabályozás és a megfelelő adagmérések fontosságával az egészséges testsúly fenntartása és a túlevés megelőzése érdekében, valamint gyakorlati stratégiákkal a napi étkezések adagméréteinek kezelésére.



## Milyen kérdésekkel foglalkoznak?

### 1. Tevékenység: Az ételekkel való kapcsolat felfedezése

A tevékenység a túlsúly és az elhízás ellen irányul azáltal, hogy elősegíti a résztvevők saját étkezési szokásaikkal való kapcsolatának ismeretét, segít azonosítani a túlfogyasztás érzelmi és szituációs kiváltó okait, és ösztönzi az egészségesebb étkezési szokások kialakítását. Képesé teszi a résztvevőket arra, hogy konstruktív módon reflektáljanak viselkedésükre, a kreatív problémamegoldás és alternatív megküzdési stratégiák révén elősegíti a pozitív önkép kialakulását és a rugalmasságot.

### 2. Tevékenység: Falatról falatra

A Mindful Eating Activity segít a résztvevőknek megbirkózni az elhízással azáltal, hogy megtanítja őket ízlelgetni az étkezéseiket és felismerni a jóllakottság jeleit, ami jobb testsúlykontrollt eredményez. Ezen túlmenően az étellel való tudatos kapcsolat kialakításával elősegíti az önbecsülést és a jólétet, ösztönözve a személyes preferenciák és szokások átgondolására, ami egészségesebb választásokhoz és a csoportos megosztáson keresztül fokozott érzelmi fejlődéshez vezethet. A tudatosságra való összpontosítás javítja a koncentrációs és stresszkezelési készségeket is, így a résztvevők értékes eszközökkel rendelkeznek a holisztikus jóléthez.

### 3. Tevékenység: Hozzávalók kalandjai

Ez a tevékenység elősegíti az önbecsülést és a jólétet azáltal, hogy a résztvevőknek a főzésen keresztül kreatív kiutat kínál, növeli önbizalmukat, mivel látják erőfeszítéseik eredményét, és büszkeséget és önbizalmat éreznek konyhai képességeik iránt. Ez a tevékenység ösztönzi az ételekkel való pozitív kapcsolatot, és megtanít az egészséges ételkészítésre, ami kulcsfontosságú a túlsúly és az elhízás elleni küzdelemben.

### 4. Tevékenység: Házi készítésű kontra csomagolt

A tevékenységben résztvevők a csomagolt és a házi készítésű élelmiszerek összetevőinek és ízeinek fokozott tudatosságát fejlesztik, ami a táplálkozási döntéseik mélyebb megértéséhez vezet. A boltban vásárolt és a házi készítésű változatok összehasonlításával arra ösztönzik őket, hogy egészségesebb étkezési szokásokat alakítsanak ki, és a kevesebb adalékanyagot és tartósítószeret tartalmazó lehetőségeket részesítsék előnyben. A vak kóstolótesztek elősegítik a tudatos fogyasztást, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy az evés során szerzett érzékszervi tapasztalatokra összpontosítsanak, és arra, hogy a különböző élelmiszerek hogyan hatnak az érzéseikre.

### 5. Tevékenység: A receptcsere

A tevékenység célja, hogy a résztvevőkben felkeltse a kíváncsiságot a főzés és az új ételek kipróbálása iránt, kiemelve a nem feldolgozott élelmiszerek előnyeit anélkül, hogy elítélné a feldolgozott ételeket. A feldolgozatlan és friss alapanyagokra összpontosítva a résztvevők ismereteket szereznek az egészséges élelmiszerekről, felfedezik a különböző ízeket, és megtanulják, hogyan készítsenek recepteket önállóan, elősegítve az egészséges táplálkozás nagyobb megbecsülését.

### 6. Tevékenység: Egész éves kulináris utazás

Ez a tevékenység a résztvevőket a megfelelő táplálkozás és a lehetséges fogyás érdekében az ételek összetételére oktatja, hangsúlyozva a kiegyensúlyozott gyümölcs- és zöldségadozsgokat, elősegítve a tudatos étkezést és növelve az önbecsülést, miközben kiemeli a szezonális étkezés előnyeit a jobb íz, a táplálkozás, a megfizethetőség és a környezeti hatások szempontjából.

## Milyen különleges készségekre van szükségük a trénereknek ehhez a modulhoz?

A túlsúlyos és elhízott résztvevőknek szóló táplálkozási modult vezető trénereknek empátiával kell rendelkezniük a támogató környezet megteremtéséhez, erős kommunikációs készséggel az összetett fogalmak egyszerűsítéséhez, és a résztvevők motiválásának képességével, hogy megünnepeljék a kis győzelmeket is. A kulturális kompetencia elengedhetetlen a különböző táplálkozási hátterek tiszteletben tartásához, míg a táplálkozással és az adagok méretével kapcsolatos alapvető ismeretek lehetővé teszik a pontos útmutatást. Emellett elengedhetetlenek a főzési ismeretek az egészséges receptek bemutatásához, valamint a hatékony csoportvezetés a részvétel és a közösségi támogatás ösztönzéséhez. Ezek a készségek együttesen segítenek a résztvevőknek fenntartható, egészségesebb étkezési szokásokat kialakítani.

## Tevékenységek listája

1. Az Ételekkel Való Kapcsolat Felfedezése
2. Falatról Falatra
3. Hozzávalók Kalandjai
4. Házi készítésű kontra Csomagolt
5. A Receptcsere
6. Egész Éves Kulináris Utazás

# 1. Az Ételekkel Való Kapcsolat Felfedezése

<b>Szükséges idő</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tevékenység: 1 óra</b></li><li>• <b>Utólagos kiértékelés (pl. a képzési program végén)</b></li></ul>
<b>Tevékenység típusa</b>	<b>Önreflexió</b>
<b>A legfontosabb tanulságok</b>	<b>A tevékenység elősegíti a résztvevők önismeretét az étellel való kapcsolatukat illetően azáltal, hogy azonosítja a túlevés érzelmi kiváltó okait, egészségesebb étkezési szokásokra ösztönöz, és elősegíti a konstruktív problémamegoldó készségeket, miközben felismeri, mikor kell szakember segítségét kérni.</b>
<b>Munkalap</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Az ételekkel való kapcsolatod felfedezése - Kérdőív</u></b></li></ul>
<b>Egyéb eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tollak</b></li><li>• <b>Papír</b></li></ul>

## Áttekintés

A tevékenység célja, hogy a résztvevők elgondolkodjanak az ételekhez való jelenlegi viszonyukon. A kérdőív célja annak felismerése, hogy a különböző érzelmek és helyzetek hogyan befolyásolhatják az étkezési szokásokat. Az elején a tréner bemutatja a tevékenységet, és kiosztja a kérdőívet a résztvevőknek, hogy maguk töltsék ki. Ezt követően a tréner csoportos beszélgetést hoz létre, ahol a résztvevők elgondolkodnak a válaszaikon, és egy üres papírlapon ötletbörzét tartanak az étkezéssel kapcsolatos kreatív alternatívákról a szükségleteik kielégítésére, amely egy olyan foglalkozásba vezet, amely arra összpontosít, hogy megtervezzék, hogyan valósítsák meg ezeket az ötleteket a következő néhány napban, hangsúlyozva az elérhető célokat és az elkötelezettséget.

A résztvevőket arra ösztönzik, hogy vállaljanak személyes felelősséget a viselkedésük megváltoztatásáért. Támogató csoportkörnyezetben a résztvevők megosztják egymással ötleteiket és kreatív megoldásaikat, elősegítve az együttműködést és az inspirációt. Lehetőség szerint egy későbbi szakaszban utóértékelésre is sor kerülhet, amelynek során a résztvevők reflektálnak a fejlődésükre, értékelik sikereiket és kihívásaikat, és önértékelést végeznek a folyamatos személyes fejlődés elősegítése érdekében.



## Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

1. Bevezetés és Kifejtés (5 perc)
  - o A tréner bemutatja a tevékenységet, és rövid áttekintést ad annak céljáról.
  - o Oszd ki a kérdőívet minden résztvevőnek, és magyarázd el a tartalmát.
2. A kérdőívek kitöltése (15 perc)
  - o A résztvevők egyénileg kell válaszolniuk a kérdésekre.
  - o Tedd lehetővé a résztvevők számára, hogy személyre szabott válaszokat adjanak.
3. Reflexió és kreatív megoldások (10 perc)
  - o Adj egy pillanatot a résztvevőknek, hogy el tudjanak gondolkodni a válaszaikon.
  - o Adj egy üres papírlapot minden résztvevőnek.
  - o Erre reagálva ötleteljenek kreatívan alternatív módokat kitalálva arra, hogy szükségleteik kielégítésére vagy szokásaik megváltoztatására ne csak az ételhez folyamodjanak.
4. A megvalósítás tervezése (10 perc)
  - o Mérlegeljék a résztvevők, hogy hogyan valósítják meg ötleteiket a következő napokban.
  - o Hangsúlyozd az elérhető célok kitűzését, a személyes felelősséget és az elkötelezettséget.
5. Egyéni Elszámoltathatóság (Folyamatos)
  - o A résztvevők vállalják, hogy önállóan hajtják végre a változtatásokat.
  - o Hangsúlyozd a személyes felelősségvállalást a viselkedésbeli változások sikeréért.
6. Csoportos megosztás és kreativitás (20 perc)
  - o Segítsd elő egy támogató és konstruktív megosztási környezet létrejöttét.
  - o Ösztönözd a csoporton belüli kreativitást, hogy új viselkedési formákra vonatkozó ötletek születhessenek.
  - o Önkéntes alapon osszák meg a résztvevők válaszaikat a csoporttal.
7. Follow-Up Értékelés (2-3 héttel később, a képzési program végén)
  - o A résztvevők reflektáljanak a változtatási kísérleteikre.
  - o Értékeljék erőfeszítéseik sikerét, és azonosítsák a fejlesztendő területeket.
  - o Ösztönözze az önértékelést és a személyes fejlődést.



## 2. Falatról Falatra

<b>Szükséges idő</b>	1 óra
<b>Tevékenység típusa</b>	Cselekvés alapú tevékenység
<b>A legfontosabb tanulságok</b>	<b>A tudatos étkezés az étkezés során az érzékszervi és érzelmi elemek tudatosságát hangsúlyozza, elősegítve a lassabb étkezést, a kisebb adagokat, a súlyszabályozást, a jobb étkezési szokásokat és az ételek nagyobb élvezetét.</b>
<b>Munkalap</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Kártyák a Tudatos Evéshez</u></b></li><li>• <b><u>Érzelmek Listája</u></b></li></ul>
<b>Egyéb eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tollak vagy ceruzák, hogy a résztvevők felírassák válaszaikat a kártyákra.</b></li><li>• <b>Érzelmek Listája (nem kötelező): Ha szükséges, adjon egy érzelmi listát, hogy segítsen a résztvevőknek azonosítani, hogyan érzik magukat a tevékenység során.</b></li></ul>

### Áttekintés

E tevékenység során a résztvevők egy tudatos étkezési foglalkozáson vesznek részt, amelynek során a résztvevők egy étkezést vagy uzsonnát fogyasztanak el egy zavaró tényezőktől mentes, technológiától mentes környezetben. A hangsúly a nyugodt légkör megteremtésén lesz, amely arra ösztönzi őket, hogy lassan egyenek, élvezzék minden egyes falatot, és értékeljék az étel érzékszervi elemeit. A csendben való részvétel és a zavaró tényezők elkerülése révén az egyének az étkezéshez való tudatosabb hozzáállást alakíthatják ki. Az élmény fokozása érdekében a foglalkozás elején minden résztvevő kap egy öt kártyából álló készletet, amely az étkezés során egy elmélkedő utazásra kalauzolja őket. Ezeket a kártyákat előre el lehet készíteni, vagy a tevékenység kezdetén közösen lehet elkészíteni.





## Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

### 1. Bevezetés a tudatos étkezésbe (5 perc)

- Kezdd a tudatos étkezés rövid áttekintésével, kiemelve annak előnyeit, mint például a jobb emésztés, az ételek fokozott megbecsülése és a jobb érzelmi tudatosság.
- Magyarázd el, hogy a következő tevékenység célja az étellel való mélyebb kapcsolat kialakítása és az egészségesebb étkezési szokások előmozdítása.

### 2. Előkészítés (5 perc)

- Vagy készítsd el előre az öt elmélkedő kártyát, vagy kérd meg a résztvevőket, hogy közösen készítsék el azokat. Minden egyes kártyának az étkezési tapasztalattal kapcsolatos gondolatokra kell fókuszálnotok.
- Győződj meg róla, hogy minden résztvevőnek van egy 5 kártyából álló készlete, mielőtt az étkezés megkezdődik.

### 3. A tér előkészítése (10 perc)

- Kényelmes ülőalkalmatosságok és lágy világítás kialakításával alakítsd a környezetet nyugodtá. Fontold meg gyertyák vagy természetes fény használatát a nyugodt légkör fokozásához.
- Biztosítsd, hogy minden eszközt (telefon, tablet stb.) eltávolítottál a térből, hogy megszüntesd a zavaró tényezőket, és egy olyan teret hozz létre, amely kizárólag az étkezésre összpontosít.

### 4. Közös étkezés és tudatosság (30 perc)

- Csoportos keretek között tedd lehetővé, hogy a résztvevők együtt készítsék el és fogyasszák el az ételt, elősegítve ezzel a közösségi érzést.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy étkezés közben értékeljék a tudatos étkezési szokásaikat. A kártyák segítségével feljegyezhetik az ételek esztétikájára, érzéseire, étkezési tempójára és ízére vonatkozó megfigyeléseiket. Emlékeztess őket, hogy lassan és tudatosan egyenek, minden egyes falatra koncentrálnak.

### 5. Csoportos megosztás és következtetés (10 perc)

- Az étkezés után kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg tapasztalataikat és meglátásaikat a csoporttal. Továbbá gondolkodjanak el azon, hogy mit tanultak az étkezési szokásaikról, és hogyan érezték magukat a foglalkozás során.
- Hangsúlyozd annak fontosságát, hogy ezt az újonnan felfedezett tudatosságot beépítsék a mindennapi étkezési gyakorlatukba a pozitív változások ösztönzése érdekében.

### 6. Follow-Up Értékelés (a képzési program végén)

- Tervezz egy utófoglalkozást, ahol a résztvevők megbeszélhetik, hogyan építették be a tudatos étkezést az életükbe a kezdeti tevékenység óta.
- Bátorítsd őket, hogy osszák meg sikereiket, kihívásaikat és az étellel való kapcsolatukban észlelt változásokat.



### 3. Hozzávalók Kalandjai

<b>Szükséges idő</b>	Minimum 3 óra
<b>Tevékenység típusa</b>	Cselekvés alapú tevékenység
<b>A legfontosabb tanulságok</b>	<b>A hozzávaló-alapú főzés nemcsak ízletes ételeket készít, hanem pénzt is megtakarít, csökkenti az élelmiszer pazarlást, elősegíti a fenntarthatóságot, ösztönzi a kreativitást, és leegyszerűsíti a főzési folyamatot, így mindenki számára elérhetőbbé és élvezetesebbé teszi a tápláló ételeket.</b>
<b>Munkalap</b>	<b>További Olvasmányok:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#"><u>Tim Ferris - The 4-Hour Chef</u></a></li></ul>
<b>Egyéb eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Hozzávalók a főzéshez:</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Biztosíts többféle friss, egészséges alapanyagot, amelyek közül a résztvevők választhatnak.</li><li>◦ Ezeknek tartalmazniuk kell zöldségeket, gyümölcsöket, sovány fehérjéket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, fűszernövényeket és fűszereket.</li></ul></li><li>• <b>Konyhai eszközökkel jól felszerelt konyha:</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Biztosíts egy jól felszerelt konyhát vagy főzőhelyet az ételkészítéshez szükséges összes eszközzel és felszereléssel.</li><li>◦ Ide tartozhatnak a vágódeszkák, kések, keverőtálak, mérőpoharak és -kanalak, edények, serpenyők és főzőedények is.</li></ul></li><li>• <b>Mobiltelefonok vagy számítógépek:</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ étkezési inspirációk és receptek keresésére.</li></ul></li><li>• <b>Receptkártyák vagy jegyzetöbök:</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Adjunk receptkártyákat vagy jegyzetöbököt minden csoportnak, hogy leírassák az összetevőkre épülő receptjeiket és a főzési folyamat során elvégzett módosításokat..</li></ul></li><li>• <b>Beszélgetéshez szükséges eszközök:</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Készíts elő egy flip chartot, táblát vagy bármilyen más eszközt, ami a nyomon követési megbeszéléshez szükséges.</li><li>◦ Ez magában foglalhat filctollakat, öntapadós jegyzeteket vagy bármilyen vizuális segédeszközt az ötletek rögzítésére és a beszélgetés megkönnyítésére.</li></ul></li></ul>

#### Áttekintés

A tevékenység magában foglalja a Tim Ferris 4 órás séfje által inspirált, összetevőkön alapuló főzés bevezetését, egy étel közös elkészítését, a receptvariációk megvitatását, valamint a főzés szórakozásának és kreativitásának hangsúlyozását.

A tevékenységnek két érdekes változata van: (A) a résztvevők kis csoportokban, közösen elérhető alapanyagokból készítenek ételeket, elősegítve a csapatmunkát és a kreativitást, vagy (B) a résztvevők megosztják és megvitatják az otthon található alapanyagokat, majd közösen összeállítanak egy ételt ezekből az alapanyagokból. Mindkét megközelítés elősegíti a főzési folyamatban való aktív részvételt, és az összetevők kiválasztásáról és az ételek elkészítéséről folytatott elmélkedésbe torkollik, ami fokozza az általános élményt.

## Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

	<b>A: Adott és kiválasztott összetevők</b>	<b>B: Mi van mindig otthon?</b>
1	<p>Bevezetés és instrukciók (5 perc): Mutasd be a tevékenységet, ismertesd az összetevő alapú főzés fogalmát és előnyeit. Adj útmutatást a kiegyensúlyozott étel összeállításához, és hangsúlyozd a kreativitást a folyamat során. Térj ki a résztvevők esetleges kérdéseire és aggályaira.</p>	
2.	<p>Hozzávalók kiválasztása (10 perc): Készíts egy listát a lehetséges összetevőkről, figyelembe véve a különböző ízeket és étrendi preferenciákat. Röviden ismertesd a listán szereplő egyes összetevők táplálkozási előnyeit. A résztvevők csoportja a megadott összetevők közül kiválaszt 4 darabot, amelyekből egy ételt készíthet.</p>	<p>Hozzávalók kiválasztása (10 perc): Minden résztvevő felsorol 1-2 dolgot, ami „mindig van otthon” a hűtőszekrényben vagy a kamrában. A felsorolt tételeket felírják egy papírra, hogy később egy ételt készítsenek belőlük.</p>
3.	<p>Csoportok kialakítása (5 perc): Hozzatok létre 3-4 fős kiscsoportokat. Biztosíts minden csoportnak megfelelő munkaterületet és hozzáférést a főzőeszközökhöz.</p>	<p>Csoportok kialakítása (5 perc): Hozzatok létre 3-4 fős kiscsoportokat. Biztosíts minden csoportnak megfelelő munkaterületet és hozzáférést a főzőeszközökhöz.</p>
4.	<p>Egészséges ételek készítése (15 perc): A csoportok a kiválasztott 4 tételből készítenek egy ételt. Bátorítsd a csoportot, hogy legyenek kreatívak és nyitottak. Motiváld a résztvevőket, hogy keressenek inspirációt és recepteket az interneten is.</p>	<p>Egészséges ételek készítése (15 perc): A felsorolt tételek közül legalább 4 tétel felhasználásával a résztvevők keressenek egy receptet az interneten, vagy készítsenek maguk egy ételt. Több fogás is elkészíthető, szem előtt tartva, hogy minden résztvevőnek legyen feladata a főzési folyamat során. Ösztönözd a csoportot kreativitásra és nyitottságra.</p>

5.	Bevásárlás (30-60 perc): Az összes hozzávalót vásároljátok meg együtt. A résztvevők előzetesen eldönthetik, hogy ki miért felel a bevásárlásban, és osszák fel a feladatokat.
6.	Előkészítés (10 perc): Rendezd be a főzőhelyet az eszközökkel, felszereléssel és hozzávalókkal. Biztosítsd, hogy a munkaterület tiszta és készen álljon az ételkészítésre. A csoportok megállapodnak abban, hogy ki mit készít el az ételkészítés során.
7.	Főzési foglalkozás (30-60 perc): A résztvevők részt vehetnek a főzési folyamatban. Szükség szerint nyújts útmutatást és segítséget, biztosítva a biztonságot és a megfelelő eszközhasználatot. Ösztönözd az együttműködést.
8.	Asztalterítés és közös étkezés (40 perc): Jelentsd be a főzőszakasz végét, és kérd meg a csoportokat, hogy véglegesítsék az ételeiket. Terítsék meg az asztalt. Élvezzétek együtt a házi készítésű ételeket.
9.	Főzés Következtetés (10 perc): A terület közös megtisztítása. Győződj meg róla, hogy minden főzőeszköz visszakerült a helyére.
10.	Megbeszélés és reflexió (15 perc): Állíts fel egy vitaterületet flipcharttal, táblával vagy az ötletek rögzítésére szolgáló egyéb anyagokkal. Kezdeményezz beszélgetést az elkészített receptek variációiról, a táplálkozási szempontokról és a főzés általános élményéről. Bátorítsd a résztvevőket, hogy osszák meg gondolataikat a szórakozásról és a kreativitásról. Rögzítsd a legfontosabb pontokat a flipcharton vagy a táblán a későbbi áttekintés céljából.
11.	Összegzés és lezárás (5 perc): Foglald össze a tevékenység legfontosabb tanulságait, és köszönd meg a résztvevők részvételét. Adj meg további forrásokat vagy információkat az egészséges főzésről.

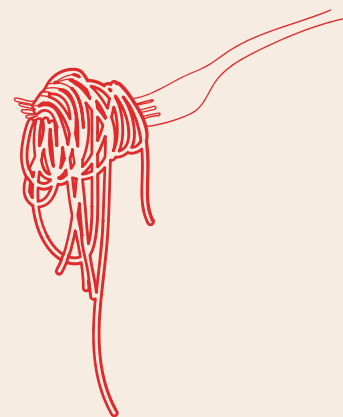


## 4. Házi készítésű kontra Csomagolt

<b>Szükséges idő</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Előkészületek: 2 óra</li><li>• Tevékenység: 1,5 óra</li></ul>
<b>Tevékenység típusa</b>	Cselekvés alapú tevékenység
<b>A legfontosabb tanulságok</b>	A tevékenység felhívja a figyelmet az élelmiszer-összetevőkre, elősegíti az egészségesebb választék kiválasztását, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy maguk készítsék el az ételeket.
<b>Munkalap</b>	<p><u>Handout a Feldolgozott Élelmiszerekről</u></p> <p><b>További Olvasmányok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Táplálkozási Információk Megértése</u></li><li>• <u>Félrevezető Állítások az Élelmiszerek Címkein</u></li><li>• <u>Mi az Élelmiszer-feldolgozás?</u></li><li>• <u>Információ a Feldolgozott Élelmiszerekről</u></li><li>• <u>Ultra-Feldolgozott Élelmiszerek és az Egészség</u></li></ul>
<b>Egyéb eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hozzávalók főzéshez és csomagolt opciók vakkótoláshoz</li><li>• Konyha a házi készítésű lehetőségek elkészítéséhez</li><li>• Szemfedők (vagy sálak / egyéb eszközök a szemek eltakarásához)</li></ul>

### Áttekintés

Ez az izgalmas tevékenység a csomagolt élelmiszerek és az eredeti receptek alapján készült házi készítésű változatok érzékszervi felfedezésébe vonja be a résztvevőket. A résztvevők ízpróbákba bocsátkoznak, hogy megkülönböztessék a boltban vásárolt és a házi készítésű változatok közötti árnyalatokat. A vak kóstolóteszteken keresztül mélyebb megértést szereznek az ízprofilokról és a kedvenc ételeiket alkotó összetevőkről. Emellett a résztvevők megtanulnak ráhangolódni a testükre, felismerve, hogy mely ételek adnak nekik energiát, és melyektől érzik magukat fáradtnak. Az egyszerűséget és megfizethetőséget hangsúlyozó tevékenység arra ösztönzi a résztvevőket, hogy önállóan készítsenek egészséges ételeket, elősegítve a kulináris készségek fejlesztését és a tudatos étkezési szokások kialakítását. Ez a strukturált megközelítés szórakoztató, tanulságos és magával ragadó élményt biztosít minden résztvevő számára!



### Példák az összehasonlítandó élelmiszerekre:

- Burgonyapüré
- Burgonya fánkok
- Zöldségleves
- Bolognai
- Curry
- Gyümölcsjoghurt vagy joghurtital



## Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

### 1. Ételek előkészítése, tréner (2 óra)

- Válaszd ki az ételeket: Válassz 3 vagy több különböző ízű és állagú ételt.
- Hozzávalók beszerzése és az ételek előzetes elkészítése.

### 2. Berendezés (15 perc)

- Gyűjtsd össze az anyagokat: vagy kérd meg a résztvevőket, hogy hozzák magukkal a sajátjukat.
- Készíts ki kóstolókanalakat vagy tányérokat.
- Állomások felállítása: Rendezd el az edényeket egy asztalon, és titokban címkézd fel őket a későbbi hivatkozáshoz.

### 3. Bevezetés (5 perc)

- Ismertesd a tevékenységet: Röviden mutasd be a vakkóstolás fogalmát, hangsúlyozva, hogyan fokozza az ízeletést és a szaglást.
- Célok felvázolása: Például új ízek felfedezése és bizonyos ételekkel szembeni előítéletek csökkentése.

### 4. Kóstolás és értékelés (30 perc)

- A résztvevők bekötik a szemüket, és egyenként megkóstolják az egyes ételeket.
- Bátorítsd őket, hogy jegyzeteljenek az ízelekről, textúrákról és az ételek által kiváltott érzésekről.

### 5. Beszélgetés elősegítése (10 perc)

- A kóstolás után vegyükd le a szemkötőt, és vezessünk egy megbeszélést, amely lefedi: Milyen ízek tűntek ki? Milyen volt a textúra? Voltak meglepő elemek?
- Hasonlítsd össze az ételek megjelenését, színét és textúráját most, hogy látják őket.

### 6. Összehasonlítás (15 perc)

- Beszéljétek meg a készételek és a saját készítésű ételek közötti különbségeket:
- Összetevők: Minőség és frissesség elemzése.
- Költségek: Hasonlítsa össze az összetevők árát a boltban vásárolt opciókkal.
- Idő: Vedd figyelembe az egyes ételek elkészítési idejét.
- Egészségügyi előnyök: Beszéljétek a tápértékekről és a készételek tartósítószeréről.

### 7. Megbeszélés és következtetés (10 perc)

- Bátorítsd a résztvevőket, hogy osszák meg tapasztalataikat és azt, hogy mit tudtak meg a preferenciáikról.
- Emeld ki az otthon főzött ételek legfontosabb előnyeit, pl.:
- Az összetevők ellenőrzése
- Költséghatékonyság
- Testreszabhatóság, pl. az ételeket a saját ízlésre és diétás igényekre szabhatóság.
- Táplálkozási előnyök, pl. kevesebb tartósítószer, egészségtelen zsír és hozzáadott cukor.

### 8. Összegezd a legfontosabb tanulságokat (5 perc)

- Foglald össze a workshop legfontosabb tanulságait.
- Hangsúlyozd az ételek látvány nélküli megtapasztalásának és az otthoni főzés előnyeinek fontosságát.



## 5. A Receptcsere

<b>Szükséges idő</b>	3-3,5 óra
<b>Tevékenység típusa</b>	Cselekvés alapú tevékenység
<b>A legfontosabb tanulságok</b>	<b>A nem feldolgozott, friss és egészséges élelmiszerek felfedezésének ösztönzése új ételek kipróbálásával és a főzés iránti kíváncsiság erősítésével.</b>
<b>Munkalap</b>	<i>Ennél a tevékenységnél nem alkalmazható</i>
<b>Egyéb eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobiltelefon, internet a kutatáshoz</li><li>• Tollak és íróeszközök a receptekhez és a bevásárlólistához</li><li>• Felszerelt konyha</li><li>• Főzéshez hozzávalók</li><li>• Nyomtató és laminálógép a szakácskönyvhöz vagy a receptkönyvekhez, hogy írhasanak bele</li></ul>

### Áttekintés

A legtöbb ember hajlamos ragaszkodni a már ismert receptekhez. Ebben a gyakorlatban a résztvevők különböző ötleteket gyűjtenek össze azért, hogy mindenki megosztja kedvenc receptjét, és utánanézz annak. A csoport ezután kiválaszt 2-3 ételt, amelyet majd közösen elkészítenek. Ezt követően egy bevásárlókörutra kerül sor a szükséges alapanyagok beszerzésére, majd egy közös főzésre, ahol mindenki megkóstolhatja a közösen elkészített ételeket. Az összes kiválasztott receptet egy szakácskönyvbe foglalják, amely fényképeket és részletes útmutatót tartalmaz, és amely kellemes emlékként szolgál a résztvevők számára. Ez a magával ragadó megközelítés nemcsak a főzési készségeket fejleszti, hanem elősegíti az együttműködést is, és új ízek felfedezésére ösztönöz!



## Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

### 1. Bevezetés (5 perc)

- A tréner mutassa be a tevékenységet, és magyarázza el röviden az új ételek felfedezésének és a főzés fontosságát.

### 2. Receptek keresése (10 perc)

- A résztvevők a saját eszközeik vagy a rendelkezésre bocsátott anyagok segítségével keressék meg kedvenc ételük vagy ételeik receptjét.
- Bátorítsd őket, hogy olyan lehetőségeket vegyenek figyelembe, amelyek feldolgozott és feldolgozatlan összetevőket egyaránt tartalmaznak.

### 3. Szavazás és vita (15 perc)

- Gyűjtsd össze az összes receptet, és mutasd be a csoportnak.
- Kezdeményezz beszélgetést a következő kérdésekkel:
- Honnan származik ez a recept?
- Milyen gyakran készítik vagy fogyasztják?
- Mennyire könnyű elkészíteni, és mennyire tekinthető „egészségesnek”?
- A résztvevők szavazással válasszanak ki 2-3 ételt, amelyet közösen szeretnének elkészíteni.

### 4. Bevásárlás (30-60 perc)

- Menjetek el együtt megvásárolni a kiválasztott receptekhez szükséges hozzávalókat.

### 5. Főzés (30-60 perc)

- A résztvevők számától függően oszd fel a főzési feladatokat (pl. aprítás, keverés, mérés).
- Biztosítsd, hogy minden résztvevő szerepet kapjon a főzési folyamatban.
- Főzzétek meg a kiválasztott recepteket csoportosan, a résztvevők működjenek együtt a rájuk bízott feladatokban.

### 6. Étkezés (30-60 perc)

- Tálald fel az ételt, és élvezzétek együtt, elősegítve a közösségi légkört.

### 7. Reflexív Beszélgetés (20 perc)

- Kezdeményezz beszélgetést a főzés gyakoriságáról, a tevékenység élvezetéről és az egészséges harapnivalókra vonatkozó ötletekről.
- Ösztönözd a résztvevőket arra, hogy ötletbörzét folytassanak gyakorlati megoldások és javaslatok kidolgozására a főzés és a házi ételek elkészítésében való motivációjuk javítására.

### 8. Szakácskönyv (60 perc)

- Gyűjtsd össze az összes receptet, és állítsd össze őket egy szakácskönyvbe.
- Minden bejegyzés tartalmazza a recept nevét, egy fényképet az ételről, a hozzávalók listáját, egy lépésről-lépésre történő útmutatót és az egyes ételek rövid leírását.
- Nyomtasd ki, vágd ki, ragaszd össze, lamináld le és kösd be az egyes receptoldalakat, hogy elkészüljön a végleges szakácskönyv.
- Oszd ki az elkészült szakácskönyvet a résztvevőknek emlékkébe.





## 6. Egész Éves Kulináris Utazás

<b>Szükséges idő</b>	1 óra
<b>Tevékenység típusa</b>	Cselekvés alapú tevékenység
<b>A legfontosabb tanulságok</b>	<b>A tevékenység során megtanítjuk a kiegyensúlyozott ételösszetételeket a jobb táplálkozás és a fogyás érdekében, hangsúlyt fektetve a szezonális termékekre a jobb íz, a megfizethetőség és a környezeti előnyök érdekében.</b>
<b>Munkalap</b>	<b>További olvasmányok (eufic):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Seasonal Products</u></li><li>• <u>Dietary Guidelines of Countries</u></li></ul>
<b>Egyéb eszközök</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papírtányérok</li><li>• Papírlapok, beleértve a színes papírt is</li><li>• Színes újságok élelmiszerek képeivel</li><li>• Zsírkréták, filctollak, festékek</li><li>• Ragasztó, ragasztószalag, olló</li><li>• Esetleg gyurma (a tevékenység egy további változatához)</li></ul>

### Áttekintés

Ez a tevékenység az egészséges élelmiszerekről és a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz szükséges megfelelő adagméretekről való tájékoztatására összpontosít. A résztvevők feladata 4 szezonális tányér elkészítése, amelyek mindegyike az év egy-egy évszakát (tél, tavasz, nyár és ősz) képviseli. Lényeges, hogy a résztvevők a szezonális alapanyagokat használják, igazodva ahhoz, ami az adott évszakban elérhető és a legmegfelelőbb. Egy kiegyensúlyozott tányér 50%-ban zöldségekből és gyümölcsökből, 25%-ban fehérjéből (például hús, hal vagy vegetáriánus alternatívák, pl. tofu), és 25%-ban gabonatermékekből (például zabpehely, rizs vagy burgonya) áll, az ajánlás szerint.

A szezonális étkezés számos kellemes előnnyel jár, többek között a fokozott frissességgel és ízzel, mivel a csúcsidekben betakarított termékek, például a nyári paradicsom és az őszi alma a legfinomabbak. Emellett a tápanyagellátás is javul; a téli citrusfélék például tele vannak C-vitaminnal, ami tökéletesen alkalmas az immunrendszer támogatására. Ráadásul a szezonális élelmiszerek gyakran megfizethetőbbek. Ez a gyakorlat a környezetnek is kedvez, mivel csökkenti a szállítással járó szén-dioxid-kibocsátást. A szezonális étkezés elfogadása lehetővé teszi, hogy jobb ízeket élvezhessen, és kapcsolódjon a természet ritmusához!



## Útmutató a tevékenység vezetéséhez:

### 1. Bevezetés (5 perc)

- A tréner melegen üdvözi a résztvevőket, röviden bemutatkozik, és felvázolja a foglalkozás napirendjét.
- Hangsúlyt fektetünk a kiegyensúlyozott arányok fontosságára a tányéron: 50%-ban zöldségek és gyümölcsök, 25%-ban fehérjék és 25%-ban szénhidrátok.

### 2. A feladat leírása (5 perc)

- A tréner kérje meg a résztvevőket, hogy készítsenek 4 kiegyensúlyozott tányért, egyet az év minden évszakához, a helyben elérhető és az évszaknak megfelelő alapanyagokból.
- A résztvevőket bátorítsd arra, hogy kreativitásukat tetszőleges módszerrel fejezzék ki, például rajzolással, leírással vagy kollázssal.

### 3. Kreatív foglalkozás (30 perc)

- A résztvevők egyénileg, párban vagy csoportosan kreatívan tervezzék meg a 4 szezonális tányérjukat.

### 4. Prezentáció és beszélgetés (20 perc)

- Miután befejezték kreatív munkát, minden résztvevő, pár vagy csoport megosztja a tányérjairól szóló információkat.
- A tréner további kérdések feltevésével elősegíti a megbeszélést:
- Miért éppen ezeket a termékeket választottátok?
- Átvennéd ezt a kompozíciót a saját étkezéseidhez?
- Praktikus ez a mindennapi életben?
- El tudod képzelni, hogy ezekből az összetevőkből különböző ételeket készíts?
- Milyen gondolataid vannak az ételkészítés lehetséges változtatásairól?



# Munkalapok a Táplálkozási Modul Tevékenységeihez





# 1. Táplálkozási Tevékenység - Az ételekkel való kapcsolatod felfedezése:

## Kérdőív 1/2

A kérdőív célja, hogy segítsen megérteni étkezési szokásaink, az étkezés motivációit és azt, hogy a környezetünk hogyan befolyásolhatja választásainkat.

### Étkezési szokások:

- Rendszeresen étkezel? Hányszor egy nap (főétkezések és uzsonnák)?
- Akkor eszel, amikor éhes vagy?
- Minden nap eszel gyümölcsöt és zöldséget?
- Mennyi vizet iszol naponta? Milyen gyakran fogyasztasz édesített italokat?
- Előre megtervezed az étkezéseket?
- A tápérték alapján választod ki az élelmiszereket?
- Figyelsz az élelmiszerek címkéire és összetevőire?
- Szoktál késő este vagy éjszaka enni? A késői étkezés befolyásolja az alvásod minőségét?
- Gyakran eszel gyorséttermi vagy készételeket?
- Gyakran eszel gyorséttermi ételt, mert az „kényelmesebb”?
- Gyakran rendelsz házhoz szállított ételt?
- Eltérnek a hétköznapi étkezési szokásaid a hétvégeiktől?
- Gyakran eszel sietve, anélkül, hogy odafigyelnél arra, hogy mit és hogyan eszel?
- Hajlamos vagy kihagyni az étkezéseket, ha sietsz vagy időhiányban szenvedsz?

### Motivációk:

- Befolyásolja a hangulatod az étkezési szokásaid (pl. stressz, szomorúság, boldogság, unalom)? Ha igen, hogyan?
- Az étel a jutalmazás egyik formája számodra?
- Vannak olyan ételek, amelyekhez szép emlékek kötnek?
- Fontos szerepet játszik az étel a társasági életedben?
- Gyakran eszel társadalmi nyomás alatt (pl. baráti társaságban)?
- Más emberek befolyása alatt hozod meg étkezési döntéseid?
- Gyakran eszel többet a szükségesnél, ha társaságban vagy?
- Az aktuális táplálkozási trendek diktálják az ételválasztásodat?

### Környezet:

- Általában egyedül vagy társaságban szoktál enni?
- Általában otthon vagy étteremben szoktál enni?
- Van otthon egy állandó helye, ahol általában étkezel?
- Csendes és zavaró tényezőktől mentes az étkezőhelyed?
- Tévénézés vagy számítógépezés/telefonálás közben szoktál enni?
- Ha étteremben eszel, milyen szempontok alapján választod ki, hogy hol étkezel?
- Változnak az étkezési szokásaid az évszaknak vagy a körülményeknek megfelelően?



# 1. Táplálkozási Tevékenység - Az ételekkel való kapcsolatod felfedezése:

## 2/2

### Összefoglaló és az eredmények értelmezése:

#### Étkezési szokások:

A „mikor eszel” kérdés megértése értékes információkat adhat az ételekhez való viszonyodról, és segíthet azonosítani a fejlesztendő területeket.

- Ha például gyakran eszel érzelmek vagy stressz hatására, az annak a jele lehet, hogy más módokat kell keresned arra, hogy megbirkózz az olyan állapotokkal, például a fizikai aktivitás vagy egyéb hobbik.
- Ha az étkezéseid rendszertelenek és tervezetlenek, a meghatározott étkezési idők bevezetése segíthet abban, hogy jobban tudd kontrollálni az éhségérzeted és elkerüld az egészségtelen nassolást. Az étkezések előzetes megtervezése szintén támogathatja az egészségesebb ételválasztást.
- A sok gyorséttermi étel, késő esti nassolás vagy magas kalóriatartalmú italok fogyasztására utaló válaszok azt jelentik, hogy kiegyensúlyozottabb, gyümölcsökben, zöldségekben és teljes kiőrlésű gabonafélékben gazdag étrendre van szükséged.

Ha olyan területeket találsz, amelyeken szeretnél javítani, fontold meg, hogy apró, konkrét célokat tűzz ki, például adj több zöldséget minden étkezéshez, korlátozd az esti nassolást, vagy tervezd egészségesebb lehetőségeket, amikor étteremben eszel.

#### Motiváló tényezők:

A fenti kérdésekre adott válaszaid értékes információkkal szolgálhatnak étkezési szokásaidról és motivációdokról. Íme néhány pont, amin érdemes elgondolkodni:

- Ha olyan válaszokat választottál, amelyek arra utalnak, hogy gyakran eszel olyan helyzetekben, amelyeket különböző érzelmek kísérnek, például szomorúság, stressz, félelem, szorongás, unalom, ez érzelmi alapú evésre utalhat. Az érzelmek kezelésének alternatív módjainak megtalálása kulcsfontosságú lehet az étkezési szokások megváltoztatásához.
- Ha az ételt jutalomként kezeled, vagy megszokásból eszel, az hosszú távon egészségtelen étkezési szokásokhoz vezethet. Hasznos lesz átgondolni és jó új szokásként bevezetni a jutalmazás egészségesebb formáit.
- Ha az étkezési szokásaidat erősen befolyásolja a társadalmi környezeted vagy a társadalmi nyomás, hasznos és hatékony lehet, ha átgondolod, hogyan és mikor hozhatsz tudatosabb étkezési döntéseket.

Ne feledd, hogy a „miért eszem” kérdés megértése az első lépés a változtatáshoz.

#### Környezet:

Az étkezés helye nagy hatással lehet az étkezési szokásaidra, az ételválasztásra és az étellel való általános kapcsolatodra.

- Az élelmiszerekkel kapcsolatos tudatosság hiánya és a tervezés hiánya egészségtelen döntésekhez vezethet. Az élelmiszerekkel kapcsolatos tudatosság fejlesztése és az étkezések megtervezése javíthatja az étkezési szokásokat. Kezdd apró változtatásokkal, például azzal, hogy legalább napi egy étkezést olyan helyen fogyasztasz el, amely elősegíti a tudatos étkezést.
- Ha például gyakran eszel sietve, állva vagy munka közben, az azt jelezheti, hogy nem szánsz elég időt az étkezés tudatos megélésére, ami gyorsabb evéshez és az étellel való kevésbé elégedettséghez vezethet. Ha nyugodt helyen étkezel, az ételre koncentrálsz, és kerülöd az álló helyzetben történő evést, az javíthatja étkezési szokásaid.
- Ha sokszor étkezel otthonodtól távol, gyorséttermekben vagy rendel ételt házhozszállítással, ez befolyásolhatja az ételválasztásod, és arra készíthet, hogy kevésbé egészséges ételeket válassz. Fontold meg, hogy több ételt készíts otthon, mert így nagyobb befolyásod van az összetevőkre és az ételek tápértékére.

Figyeld meg, hogy az a környezet, amelyben étkezel, hogyan befolyásolja a választásaid. A hely, ahol étkezel ösztönzi-e az egészséges ételválasztást? Tudsz változtatni azon, hogy az étkezési élményed tudatosabbá és kielégítőbbé tedd?

#### Következtetés:

Mindenki képes megváltoztatni a szokásait. Minden pozitív változtatás változást jelent, és egy újabb lépést a helyes irányba, ami egészségesebb táplálkozási szokásokhoz és jobb közérzethez vezet. Kezdd apró, de következetes lépésekkel, hogy fokozatosan egészségesebb kapcsolatot alakíts ki az ételekkel. Ne feledd, hogy a szokások megváltoztatása időbe telik, ezért légy megértő és türelmes önmagaddal.



## 2. Táplálkozási Tevékenység - Falatról Falatra: Kártyák a Tudatos Evéshez

### 1. Kártya: Vizuális élvezet

A résztvevők az elkészített étel megjelenésére fognak összpontosítani. Minden egyes kártya a vizuális elemek részletes és pontos leírására ösztönöz, a színek, az elrendezés és az általános esztétikai tulajdonságok feltárásával. Ez a lépés arra ösztönzi őket, hogy fokozottabban figyeljenek a kulináris alkotásuk vizuális aspektusaira.

→ Feladat: Írd le az étel vizuális aspektusait (színek, textúrák, elrendezés).

### 2. Kártya: Érzelmi paletta

A második lap az evéssel kapcsolatos érzelmek birodalmában merül el. A résztvevők megfogalmazzák és megnevezik érzéseiket az étkezés előtt, alatt és után. Ennek az önvizsgálatnak az a célja, hogy összekapcsolja az érzelmi tájképet az evés aktusával, elősegítve az étkezési tapasztalatok érzelmi dimenzióinak mélyebb megértését.

→ Feladat: Az étkezés előtti, alatti és utáni érzések azonosítása és megnevezése. (Segítségképpen adj egy érzéslistát.)

### 3. Kártya: Ízek felfedezése

A harmadik kártyán a résztvevők ízlelési utazásra indulnak, azonosítva és leírva az étkezés során tapasztalt különböző ízeket. A sós és édes ízeztől kezdve a savanyú és fűszeres ízekig ez a lépés arra ösztönzi a résztvevőket, hogy megfogalmazzák érzékszervi tapasztalataikat, és ezzel fokozzák az ízzetek tudatosságát.

→ Feladat: Írd le az étkezés során tapasztalt ízeket (édes, savanyú, sós stb.).

### 4. Kártya: Tudatos fogyasztás

A negyedik kártya a lassúbb étkezésre szólít fel, hangsúlyozva az ételek textúrájának és az ízek dinamikus változásának figyelembevételét az étkezés során. A tudatos fogyasztás ösztönzésével a résztvevők gazdagabban értékelik az étel textúráit és ízárnyalatait.

→ Feladat: Próbáld meg lassan enni, figyelve a textúra és az ízek változására. Írd le az élményt.

### 5. Kártya: Reflektív Lezárás

Az ötödik kártya arra kéri a résztvevőket, hogy reflektáljanak a gyakorlatok során szerzett új tapasztalataikra. Arra ösztönzi őket, hogy gondolják végig, volt-e valami meglepő, tanulságos, vagy új a felmerülő perspektívák között. Ezeknek a reflexióknak a megosztása a csoporttal vagy a közeli egyénnel a gyakorlat szerves részét képezi, elősegítve a felismerések és a közös tapasztalatok közösségi terének kialakulását.

Ez a gyakorlat nem csak az étkezés közbeni tudatosságot fejleszti, hanem lehetőséget biztosít a személyes reflexióra és a közös felfedezésekre is, növelve a kulináris élmény érzékszervi és érzelmi dimenzióinak általános tudatosságát és megbecsülését.

→ Feladat: Gondolkodj el a gyakorlaton, és ha úgy gondolod, oszd meg érzéseidet a csoporttal.



## 2. Táplálkozási Tevékenység - Falatról Falatra: Érzelmek Listája

nyitott	zsibbadt
elégedett	unott
kiteljesedett	zavarodott
jelenlévő	üres
relaxált	közömbös
lenyűgözött	nyugtalan
energikus	zavarba jött
izgatott	öntudatos
boldog	gyenge
inspirált	félelemmel teli
felfrissült	szorongó
elégedett	ijedt
frusztrált	tétova
kalandvágó	ideges
bátor	rémült
merész	aggódó
szabad	érzékeny
földhözragadt	szerencsés
büszke	hálás
erős	bátorított
kiteljesedett	alkalmatlan
kedves	nyugodt
kiváncsi	reflexív
elkötelezett	önimádó
felfedezni vágyó	sebezhető
lenyűgözött	stresszes
érdeklődő	feszült
stimulált	túlterhelt
csalódott	aggódó
melankólikus	elégedetlen
boldogtalan	megkérdőjelező
zaklatott	szkeptikus
lecsatlakozott	gyanús



## 4. Táplálkozási Tevékenység - Házi Készítésű kontra Csomagolt: Handout a Feldolgozott Élelmiszerekről

Az iparilag előállított, magas só-, cukor- és adalékanyag-tartalmú élelmiszerek fogyasztása a legtöbb országban növekszik. Ez azért aggasztó, mert a nagymértékben feldolgozott termékek magas fogyasztása különböző tanulmányok szerint elősegítheti az elhízást és számos krónikus betegséget, például a 2-es típusú cukorbetegséget, a demenciát és a szív- és érrendszeri megbetegedéseket.

- A múltban az élelmiszerek minőségét elsősorban a táplálkozási szokások vagy bizonyos tápanyagok mennyisége alapján értékelték. Napjainkban a hangsúly egyre inkább az élelmiszer-feldolgozás mértékére helyeződik át. A tudományos vizsgálatokban az úgynevezett NOVA osztályozást használják szabványként, amely az élelmiszereket és italokat különböző feldolgozottsági fokú csoportokra osztja.
- Az ultrafeldolgozott élelmiszerek előnye, hogy hosszú eltarthatósági idővel rendelkeznek, praktikusak, könnyen hozzáférhetőek és megfizethetőek. Általában csomagoltak és hosszú az összetevők listája. A termékek általában sok adalékanyagot, energiát (kalóriát), konyhasót, telített zsírokat és cukrot tartalmaznak, de kevés rostot, vitamint és ásványi anyagot.
- A gyakran erősen feldolgozott termékek közé tartoznak például a szénsavas üdítőitalok, az édes és sós rágcsálnivalók, a jégkrém, a csokoládészeletek, a sütemények, a margarin, a fagyasztott pizza, a csirkefalatkák, a kolbászok, az instant levesek, valamint a hús, a tej, a joghurt és a sajt növényi alapú alternatívái.
- Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint egyre több bizonyíték van arra, hogy az iparilag előállított, nagymértékben feldolgozott élelmiszerek negatív hatással lehetnek az egészségre. A magas fogyasztás számos krónikus betegséggel, például gyomor-bélrendszeri és szív- és érrendszeri betegségekkel, demenciával, depresszióval, rákkal és elhízással hozható összefüggésbe.
- A negatív hatásokat gyakran az általában alacsonyabb tápértéknek tulajdonítják. Ez azonban csak az egyik szempont. A nagyfokú feldolgozás például elősegítheti olyan potenciálisan mérgező vegyületek, mint a policiklikus aromás szénhidrogének, transzszírsavak vagy akrilamid képződését. Az is lehetséges, hogy a csomagolásból származó káros anyagok, például a ftalátok és a biszfenolok idővel átkerülnek az élelmiszerbe - írja egy francia kutatócsoport a *The Lancet - Gastroenterology & Hepatology* című szaklapban.
- Egy másik szempont, hogy az olyan adalékanyagok, mint az emulgeálószeres és a mesterséges édesítőszeres magas bevitel elősegíti a gyulladások kialakulását a szervezetben. Ebben fontos szerepet játszhat a bélmikrobiom. Az étrend megváltoztatja a bélben lévő baktériumközösség összetételét és aktivitását. Ily módon a nagymértékben feldolgozott termékek magas fogyasztása megzavarhatja az immunrendszert, és így elősegítheti a krónikus gyulladást és a kapcsolódó egészségügyi rendellenességeket a szervezetben. A kutatás még gyerekcipőben jár. A jövőbeni vizsgálatoknak tisztázniuk kell a háttérben álló biológiai mechanizmusokat.
- Az Egyesült Nemzetek Élelmezési és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) a magasan feldolgozott élelmiszerek fogyasztásának korlátozását ajánlja. Továbbra is érvényes a következő: minél kevésbé feldolgozott, minél frissebb és minél természetesebb egy élelmiszer, annál jobb a szervezet számára. Figyeljünk a címkére, és kerüljük a sok adalékanyagot és magas só-, zsír- és cukortartalmú termékeket. Még ha a túlnyomórészt növényi alapú étrendnek számos egészségügyi előnye is van, a vegán nem jelenti automatikusan az egészséget. Ha tisztán növényi alapú étrendet szeretne, akkor korlátozza az ipari helyettesítő termékek fogyasztását, és ehelyett ahol csak lehet, használjon feldolgozatlan növényi eredetű élelmiszereket



## Hivatkozások:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)


Ruiz, L. D., Zuelch, M. L., Dimitratos, S. M., & Scherr, R. E. (2019, 12 23). Adolescent Obesity: Diet Quality, Psychosocial Health, and Cardiometabolic Risk Factors. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020092/>

Nelson, J. B. (2017, 8 1). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 171-174.

## Köszönetnyilvánítás:

A YOUnite egy olyan projekt, amelynek célja, hogy segítse a túlsúlyos és elhízott serdülőket a kihívások leküzdésében és a munkaerő-piaci foglalkoztathatóságuk javításában. Az ERASMUS+ program által támogatott YOUnite projekt célja egy új, magával ragadó és önbizalomépítő képzési program kidolgozása, amely támogatja az elhízott fiatalokat abban, hogy megbirkózzanak a társadalmi-gazdasági nehézségekkel és a diszkrimináció bármely más lehetséges forrásával.

A partnerséget az ÖSB Consulting (Ausztria) vezeti finn (ACR), magyar (EMINA), lengyel (Zdrowy Kształt) és osztrák (ÖSB Social Innovation) partnerszervezetekkel.

 [www.younite-erasmus.eu](http://www.younite-erasmus.eu)

©YOUnite 2024

Az Útmutató tartalma kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk felhasználásáért.

# YOUnite