



Co-funded by
the European Union

Αποποίηση Ευθύνης: Η χρηματοδότηση παρέχεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/-είς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας για τα Κοινωνικά Προγράμματα στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ANPCDEF). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η ANPCDEF φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

Δράση KA210-ADU – Συνεργασίες μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE50+

Σύνολο υλικών για το εργαστήριο



Τίτλος: Υπερτροφές για Ηλικιωμένους:
Ενίσχυση της Υγείας με Επιλογές Πλούσιες
σε Θρεπτικά Συστατικά

Τίτλος Έργου:

**Ολοκληρωμένοι Πόροι Υγείας για τη Βελτίωση
της Ζωτικότητας και της Αντοχής 50+**

Αριθμός Έργου

2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

THRIVE 50+



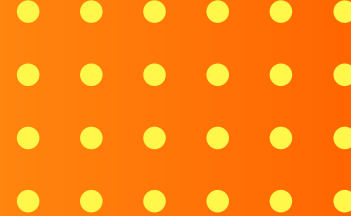


ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Καθώς μεγαλώνουμε, το σώμα μας γίνεται πιο επιρρεπές σε διάφορα προβλήματα υγείας, καθιστώντας όλο και πιο σημαντική τη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής. Οι υπερτροφές, που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και περιέχουν απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας και της ευεξίας σε άτομα ηλικίας 50+. Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τις τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη κοινών προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και άλλα.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα υγείας, όπως ανεπαρκή ενέργεια λόγω έλλειψης τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά. Η επαρκής διατροφή γίνεται απαραίτητη καθώς ο μεταβολισμός επιβραδύνεται και η απορρόφηση θρεπτικών συστατικών μειώνεται σε αυτή την ηλικία. Η ομάδα 50+ ωφελείται από την εκπαίδευση για υγιεινή διατροφή, έλεγχο μερίδων και επιλογές τροφών πλούσιων σε θρεπτικά στοιχεία, όπως οι υπερτροφές, καθώς και τη σημασία της ενυδάτωσης.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

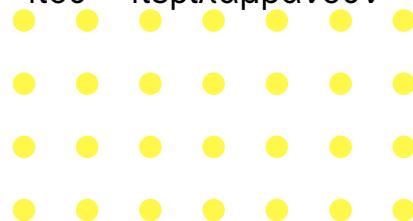
Η διάρκεια των 2-3 ωρών είναι κατάλληλη γιατί παρέχει αρκετό χρόνο για να καλυφθούν θέματα σχετικά με τις καλύτερες υπερτροφές, πρακτικές συνταγές και γευσιγνωσίες, χωρίς να νιώθουν οι συμμετέχοντες πίεση. Επιπλέον, δίνεται επαρκής χρόνος για ερωτήσεις και απαντήσεις.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ένα μικρό μέγεθος ομάδας (2-15 άτομα) βελτιώνει την προσωπική αλληλεπίδραση, γεγονός που βοηθά κάθε συμμετέχοντα να λάβει επαρκή προσοχή και να μοιραστεί εμπειρίες σχετικές με τις καθημερινές διατροφικές προκλήσεις του.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Αναγνώριση κοινών υπερτροφών και των ωφελειών τους για την υγεία
- Κατανόηση της σημασίας των υπερτροφών για την υγεία των ηλικιωμένων
- Μάθηση τρόπων ενσωμάτωσης των υπερτροφών στα καθημερινά γεύματα
- Μοιραστείτε συνταγές και ιδέες γευμάτων που περιλαμβάνουν υπερτροφές



“Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur eiusmod tempor. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur eiusmod tempor.”





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Προβολέας για παρουσίαση PowerPoint
- Διαφάνειες παρουσίασης
- Σημειωματάρια και στυλό

ΥΛΙΚΑ

- Έντυπο υλικό με λίστα συνταγών υπερτροφών και τα οφέλη τους
- Διαφάνειες PowerPoint ή οπτικά βοηθήματα
- Δείγματα υπερτροφών
- Μαρκάδοροι και στυλό
- Λίστα για ψώνια από το σούπερ μάρκετ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Διαδραστικά θέματα: Γρήγορες και εύκολες συνταγές με υπερτροφές και επιδείξεις για το πώς να προετοιμάζετε απλά πιάτα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.
- Ομαδικές συζητήσεις για αγαπημένες υπερτροφές: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αν χρησιμοποιούν ήδη κάποια υπερτροφή.
- Πρακτικός σχεδιασμός γευμάτων: Κάθε συμμετέχων θα δημιουργήσει πλάνο γευμάτων μιας εβδομάδας που να περιλαμβάνει τουλάχιστον υπερτροφή σε κάθε γεύμα.



Co-funded by
the European Union

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης



THRIVE 50+





Δραστηριότητα: Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

- Δημιουργήστε μια φιλόξενη ατμόσφαιρα και εισαγάγετε το εργαστήριο

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Ζεστό Καλωσόρισμα:** Χαιρετίστε τους συμμετέχοντες καθώς φτάνουν, δημιουργώντας μια ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα. Φροντίστε ώστε όλοι να αισθάνονται άνετα και να νιώθουν ότι ανήκουν, συμμετέχοντας σε σύντομες συνομιλίες και δείχνοντας ειλικρινές ενδιαφέρον για την παρουσία τους.
- **Εισαγωγή Εκπαιδευτή:** Παρουσιάστε σύντομα τον εαυτό σας ως εκπαιδευτή, μοιράζοντας λίγα λόγια για το υπόβαθρό σας και γιατί σας ενδιαφέρουν τόσο πολύ οι υπερτροφές. Εξηγήστε τον ρόλο σας στο εργαστήριο, τονίζοντας ότι είστε εκεί για να καθοδηγήσετε και να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία μάθησης.
- **Επισκόπηση Εργαστηρίου:** Εξηγήστε συνοπτικά τους στόχους του εργαστηρίου και το πρόγραμμα της ημέρας.





Δραστηριότητα: Εισαγωγή στις Υπερτροφές (20 λεπτά)

Στόχος

- Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σχετικά με την έννοια των υπερτροφών και τα οφέλη τους για την υγεία, ιδιαίτερα για άτομα ηλικίας 50+.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- Παρουσίαση:** Ορίστε τις υπερτροφές και τα οφέλη τους χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά όπως πυκνότητα θρεπτικών συστατικών, υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, μέταλλα και ιδιότητες ενίσχυσης της υγείας, με τη βοήθεια διαφανειών.
- Παραδείγματα Υπερτροφών:** Τονίστε μερικές βασικές υπερτροφές:
 - Για την υγεία της καρδιάς: βρώμη, αβοκάντο, σολομός
 - Για τη δύναμη των οστών: σπανάκι, λάχανο (kale), αμύγδαλα
 - Για την υγεία του εγκεφάλου: μύρτιλα, καρύδια, κουρκουμάς
- Ομαδικές συζητήσεις:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ποιες από αυτές τις τροφές γνωρίζουν ή καταναλώνουν ήδη τακτικά.
- Υλικά:** Χαρτοπίνακας (flipchart), μαρκαδόροι και έντυπο υλικό με λίστα υπερτροφών και τα συγκεκριμένα οφέλη τους για την υγεία.





Στόχος

- Δείξτε στους συμμετέχοντες πόσο εύκολο είναι να προετοιμάσουν γεύματα χρησιμοποιώντας υπερτροφές και δώστε τους την ευκαιρία να δοκιμάσουν τα αποτελέσματα.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Ζωντανή Επίδειξη Μαγειρικής:** Καθοδηγήστε μια επίδειξη μαγειρικής με απλά πιάτα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, που μπορούν εύκολα να παρασκευαστούν στο σπίτι.
 - a. Παραδείγματα πιάτων: Σαλάτα κινόα με αβοκάντο, πουτίγκα με σπόρους τσία και μούρα, ή smoothie με σπανάκι και φρούτα.
 - b. Εξηγήστε πώς να προετοιμάζετε, να μαγειρεύετε και να αποθηκεύετε αυτά τα τρόφιμα.
 - c. Τονίστε τα οφέλη για την υγεία καθώς μαγειρεύετε (π.χ. η κινόα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, τα μούρα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά).
- **Συνεδρία Γευσιγνωσίας:** Σερβίρετε τα προετοιμασμένα πιάτα στους συμμετέχοντες. Ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους σχετικά με τη γεύση και την ευκολία παρασκευής.
- **Συζήτηση:** Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να ενσωματώσουν αυτά τα πιάτα στη δική τους διατροφή.
- **Υλικά:** Υλικά για την επίδειξη (κινόα, μούρα, σπανάκι, κ.ά.), είδη μαγειρικής, έντυπα με τις συνταγές.



Δραστηριότητα (διάρκεια....)

Στόχος

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Activity title (duration....)

Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Co-funded by
the European Union



Activity title (duration...)

Objective

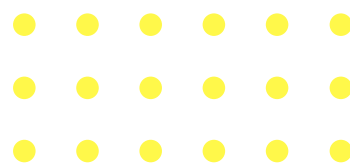
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.





Co-funded by
the European Union



Activity title (duration...)

Objective

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Explanation of activity:

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent consectetur placerat velit vel pharetra. Ut at nunc sed nulla aliquam condimentum. Nulla cursus elit id purus malesuada, eu mattis diam gravida. Suspendisse consequat quam dui, vitae tempus sem feugiat eget.

