



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 (ANPCDEFP). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η ANPCDEFP φέρουν καμία ευθύνη για αυτές.

Δράση KA210-ADU – Συνεργασίες μικρής κλίμακας στην εκπαίδευση ενηλίκων



THRIVE50+

Σύνολο υλικών για το εργαστήριο



Τίτλος: Διατροφή και Στρες – Διατροφή για Ήρεμο Μυαλό και Σώμα

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

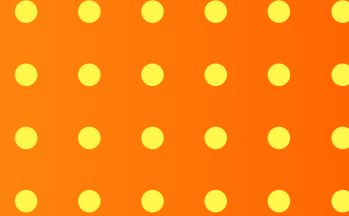


ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το άγχος αποτελεί φυσικό μέρος της ζωής, όμως το χρόνια άγχος μπορεί να επηρεάσει με διάφορους τρόπους τον τρόπο που ο οργανισμός χρησιμοποιεί θερμίδες και θρεπτικά συστατικά. Μακροχρόνια, το άγχος μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει σοβαρά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη, το άγχος και οι διαταραχές προσωπικότητας. Αυτό το εργαστήριο έχει στόχο να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη σχέση μεταξύ άγχους και θρεπτικών συστατικών και τον τρόπο που το ένα επηρεάζει το άλλο.



Co-funded by
the European Union



ΑΝΑΓΚΕΣ ΟΜΑΔΑΣ-ΣΤΟΧΟΥ

Τα άτομα άνω των 50 συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις, όπως προβλήματα υγείας και έλλειψη ύπνου. Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση των επιπέδων άγχους και στη διατήρηση της καλής υγείας. Η επαρκής διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική σε αυτή την ηλικία.



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

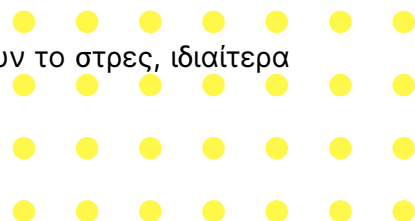
Έχει επιλεγεί διάρκεια 2–3 ωρών ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν επαρκή χρόνο για να μάθουν για τις επιδράσεις της διατροφής στα επίπεδα άγχους και τις τροφές που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν το στρες. Αυτή η διάρκεια επιτρέπει μια ολοκληρωμένη εισαγωγή στο θέμα, πρακτικές ασκήσεις και μια ενότητα ερωτήσεων και απαντήσεων, διατηρώντας παράλληλα το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων ορίζεται από 2 έως 15 άτομα, ώστε να επιτρέπεται η εξατομικευμένη προσοχή και η ουσιαστική αλληλεπίδραση. Αυτό το μέγεθος ομάδας ενισχύει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και μπορούν να λάβουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ορισμένες τροφές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και να προάγουν τη χαλάρωση.
- Κατανόηση της σχέσης μεταξύ διατροφής και στρες.
- Μάθηση για το πώς συγκεκριμένες τροφές μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των επιπέδων στρες.
- Ικανότητα δημιουργίας ενός απλού διατροφικού πλάνου που να περιλαμβάνει αυτές τις τροφές.
- Γνώση των θρεπτικών συστατικών που περιέχονται σε ορισμένες τροφές και συμβάλλουν στη μείωση του στρες.
- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν το στρες, ιδιαίτερα σε άτομα ηλικίας 50+.





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- Υπολογιστής ή λάπτοπ με πρόσβαση στο διαδίκτυο (αν το εργαστήριο πραγματοποιείται διαδικτυακά).
- Προβολέας και οθόνη (αν το εργαστήριο πραγματοποιείται σε εσωτερικό χώρο).
- Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.
- Σημειωματάρια (τετράδια, στυλό).

ΥΛΙΚΑ

- Πίνακας ή χαρτοπίνακας
- Μαρκαδόροι
- Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις
- Έντυπο υλικό (πίνακες «Τροφές & Στρες», πρότυπα ισορροπημένου διατροφικού πλάνου)
- Δείγματα σνακ για επίδειξη (ξηροί καρποί, μαύρη σοκολάτα, φρούτα κ.ά.)
- Νερό για τους συμμετέχοντες

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Δημιουργήστε ένα ελκυστικό και υποστηρικτικό περιβάλλον
- Χρησιμοποιήστε απλές και σαφείς εξηγήσεις
- Ενσωματώστε διαδραστικές συζητήσεις και ομαδική εργασία
- Πρακτικές επιδείξεις τροφίμων: Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες όπως δοκιμή τροφίμων και προετοιμασία σνακ για πιο ενδιαφέρον περιεχόμενο
- Ενσωματώστε οπτικά βοηθήματα και έντυπο υλικό: Παρέχετε οπτικά μέσα για απλοποίηση του περιεχομένου και διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες θα φύγουν με πρακτικά υλικά
- Εισάγετε τεχνικές χαλάρωσης: Ενσωματώστε απλές ασκήσεις χαλάρωσης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για μείωση του άγχους πριν το φαγητό ή όταν αισθάνονται καταβεβλημένοι
- Ομαδική ανταλλαγή και υποστήριξη: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου μπορούν να μάθουν ο ένας από τον άλλο



Co-funded by
the European Union

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης



THRIVE 50+





Δραστηριότητα: Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (15 λεπτά)

Στόχος

- Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον και εισάγετε το θέμα του εργαστηρίου.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Εισαγωγή Εκπαιδευτή:** Παρουσιάστε σύντομα τον εαυτό σας ως εκπαιδευτή και μοιραστείτε λίγα λόγια για το υπόβαθρό σας και την εξειδίκευσή σας στη διατροφή και τη διαχείριση του στρες.
- **Επισκόπηση Εργαστηρίου:** Παρουσιάστε μια επισκόπηση των στόχων και των βασικών θεμάτων του εργαστηρίου. Τονίστε τον ρόλο της διατροφής στη διαχείριση του στρες και εξηγήστε τι μπορούν να αποκομίσουν οι συμμετέχοντες από το εργαστήριο.
- **Δραστηριότητα Γνωριμίας:**
 - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς συνήθως διαχειρίζονται το στρες και πώς μπορεί να αλλάζει η διατροφή τους όταν είναι αγχωμένοι, δημιουργώντας παράλληλα αίσθημα κοινότητας.
 - Ενθαρρύνετε την ανοιχτότητα, αλλά τονίστε ότι η συμμετοχή είναι προαιρετική, ώστε να σέβεστε τα όρια άνεσης του κάθε ατόμου.





Στόχος

- Να δοθεί στους συμμετέχοντες κατανόηση σχετικά με το στρες και την επίδρασή του στη διατροφή και το σώμα μας.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Ορισμός του Στρες:** Εξηγήστε τι είναι το στρες, συμπεριλαμβανομένου του οξέος και του χρόνιου στρες, και πώς επηρεάζει το μυαλό και το σώμα. Χρησιμοποιήστε διαφάνειες για να παρουσιάσετε τα βασικά σημεία και να δώσετε σαφείς ορισμούς. Συμπεριλάβετε επίσης παραδείγματα από την καθημερινή ζωή ώστε η έννοια να γίνει πιο κατανοητή.
- **Επιπτώσεις του Στρες στη Διατροφή:** Συζητήστε πώς το στρες επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες (π.χ. συναισθηματική υπερφαγία, έντονη επιθυμία για ζάχαρη, υπερκατανάλωση τροφής, παράλειψη γευμάτων).
- **Διαδραστική Συζήτηση:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με τη διατροφή υπό την επίδραση του στρες. Καταγράψτε τα παραδείγματα στον πίνακα.
- Διευκρινίστε τυχόν απορίες ή ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την έννοια που συζητήθηκε.



Τροφές που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν το στρες.

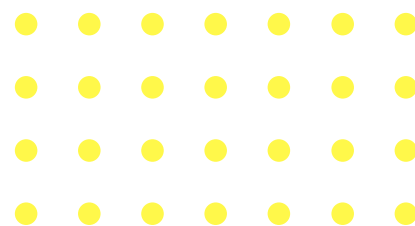
Στόχος

Μέχρι το τέλος αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοούν πώς συγκεκριμένες τροφές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και να προάγουν τη χαλάρωση.
- Μαθαίνουν για τα θρεπτικά συστατικά σε ορισμένες τροφές που συμβάλλουν στη μείωση του στρες.
- Είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα απλό διατροφικό πλάνο που να περιλαμβάνει αυτές τις τροφές.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Εξήγηση της σχέσης στρες και διατροφής:**
- Πώς το στρες επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες (π.χ. συναισθηματική υπερφαγία, επιθυμία για ζάχαρη) και πώς ορισμένες τροφές μπορούν να εντείνουν το στρες (π.χ. καφεΐνη, γλυκά σνακ).
- Πώς οι κατάλληλες τροφές μπορούν να μειώσουν το στρες και να προάγουν ένα αίσθημα ηρεμίας.

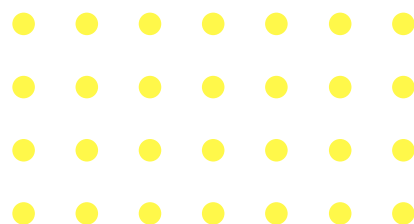




Τροφές που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν το στρες.

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Βασικά Θρεπτικά Συστατικά που Μειώνουν το Στρες:**
- **Μαγνήσιο:** Βρίσκεται σε φυλλώδη λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Το μαγνήσιο βοηθά στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.
- **Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα:** Βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια, λιναρόσπορο και καρύδια. Τα ωμέγα-3 μειώνουν τη φλεγμονή και βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- **Βιταμίνες του Συμπλέγματος Β:** Σημαντικές για την υγεία του εγκεφάλου, βρίσκονται σε δημητριακά ολικής άλεσης, αυγά και φυλλώδη λαχανικά.
- **Τρυπτοφάνη:** Βρίσκεται στη γαλοπούλα, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στους σπόρους. Η τρυπτοφάνη βοηθά στην αύξηση της σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που ρυθμίζει τη διάθεση.





Διαδραστική Δραστηριότητα: Δοκιμή Τροφίμων (20 λεπτά)

Στόχος

- Πώς οι κατάλληλες τροφές μπορούν να μειώσουν το στρες και να προάγουν ένα αίσθημα ηρεμίας
- Πώς ορισμένες τροφές μπορούν να αυξήσουν το στρες

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Δοκιμή Τροφών που Ανακουφίζουν από το Στρες:** Προσφέρετε μικρά δείγματα από διάφορες τροφές που μειώνουν το στρες (π.χ. αμύγδαλα, μαύρη σοκολάτα, μούρα, χαμομήλι). Καθώς οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν τις τροφές, εξηγήστε τα οφέλη για την υγεία και πώς προάγουν τη χαλάρωση.
- **Ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια):** Πλούσιοι σε μαγνήσιο, βοηθούν στη μείωση της μυϊκής έντασης και προάγουν τη χαλάρωση.
- **Μαύρη σοκολάτα:** Περιέχει αντιοξειδωτικά που μπορούν να μειώσουν τις ορμόνες του στρες.
- **Μούρα:** Πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία βοηθά στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης.
- **Βότανα για τσάι (π.χ. χαμομήλι, μέντα):** Προάγουν τη χαλάρωση και βοηθούν να ηρεμήσει το μυαλό πριν τον ύπνο.
- **Ομαδική Συζήτηση:** Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς νιώθουν όταν τρώνε αυτές τις τροφές και αν έχουν παρατηρήσει κάποια επίδραση στη διάθεσή τους ή στα επίπεδα του στρες.



Co-funded by
the European Union



Πρακτικές Τεχνικές: Ενσωμάτωση Τροφών που Μειώνουν το Στρες στα Καθημερινά Γεύματα (35 λεπτά)

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Βασικά Στοιχεία Σχεδιασμού Γευμάτων:** Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να ενσωματώνουν τροφές που μειώνουν το στρες στα καθημερινά τους γεύματα.
- **Επιλογές Πρωινού:** Βρώμη με λιναρόσπορο και μούρα· γιαούρτι με καρύδια και μέλι.
- **Μεσημεριανό και Βραδινό:** Ψητός σολομός με φυλλώδη λαχανικά, σάντουιτς με γαλοπούλα και αβοκάντο, ή σούπα φακής με λαχανικά.
- **Σνακ:** Αμύγδαλα, μαύρη σοκολάτα ή φρέσκα φρούτα.

Διαδραστική Δραστηριότητα Σχεδιασμού Γευμάτων: (10 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε τους ένα απλό φύλλο εργασίας για τον σχεδιασμό γευμάτων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα ημερήσιο πλάνο γευμάτων που να περιλαμβάνει τουλάχιστον τρεις τροφές που μειώνουν το στρες. Μετά τη δραστηριότητα, κάθε ομάδα παρουσιάζει το πλάνο γευμάτων της.
- **Ομαδική Συζήτηση:** Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς θα μπορούσαν να αλλάξουν τις τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες για να ενσωματώσουν αυτές τις τροφές στη διατροφή τους.



Θέσπιση Στόχων και Προσωπικός Αναστοχασμός (10 λεπτά)

Επεξήγηση δραστηριότητας:

- **Προσωπικός Αναστοχασμός:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγη ώρα για να σκεφτούν την τρέχουσα διατροφή τους και πώς το στρες επηρεάζει τις διατροφικές τους συνήθειες.
- **Θέσπιση Προσωπικού Στόχου:** Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο εργασίας για τη θέσπιση στόχων, όπου μπορούν να γράψουν έναν ή δύο εφικτούς στόχους (π.χ. «Θα αντικαταστήσω τον απογευματινό μου καφέ με βότανα» ή «Θα προσθέσω φυλλώδη λαχανικά στο μεσημεριανό μου τρεις φορές την εβδομάδα»).
- **Κοινοποίηση Στόχων:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους στόχους τους με έναν σύντροφο ή με την ομάδα για να ενισχύσουν την υπευθυνότητα και την υποστήριξη.

Ερωτήσεις & Απαντήσεις και Κλείσιμο (10 λεπτά)

- **Συνεδρία Ερωτήσεων & Απαντήσεων:** Ανοίξτε τη συζήτηση για ερωτήσεις σχετικά με συγκεκριμένες τροφές, θρεπτικά συστατικά ή πρακτικές στρατηγικές για την ενσωμάτωση αυτών των τροφών στην καθημερινή ζωή.
- **Κλείσιμο:** Συνοψίστε τα βασικά σημεία του εργαστηρίου και υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι μικρές, σταδιακές αλλαγές στη διατροφή τους μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση στα επίπεδα στρες.
- **Ενθάρρυνση:** Παρέχετε ενθάρρυνση και υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι ο στόχος είναι η τακτική ενσωμάτωση αυτών των τροφών για μακροχρόνια οφέλη στη διαχείριση του στρες.