



Co-funded by
the European Union

Acțiunea KA210-ADU - Parteneriate la scară mică în educația adulților

THRIVE 50+



**Titlul proiectului:
Total Health Resources for
Improving Vitality and Endurance
50+ ("THRIVE50+")**

Nr. proiectului: 2023-2-RO01-KA210-ADU-000184831

**Set de materiale pentru
atelier**

**Titlul atelierului: Detectivii nutriției -
Cum să citiți etichetele produselor
alimentare ca un expert**





Co-funded by
the European Union

Ghidul facilitatorului

INFORMAȚII DE BAZĂ

Luarea de decizii în cunoștință de cauză la cumpărături începe cu cunoașterea a ceea ce se află în interiorul produselor pe care le alegem. Citirea corectă a etichetelor produselor alimentare este una dintre cele mai importante abilități pentru a preveni îmbolnăvirile, a evita ingredientele procesate și a face alegeri mai sănătoase. Acest atelier transformă participanții în "detectivi în nutriție", învățând cum să descifreze etichetele, valorile nutriționale, ingredientele ascunse și trucurile de marketing.

NEVOILE GRUPULUI ȚINTĂ

Persoanele de peste 50 de ani se confruntă adesea cu boli cronice, intoleranțe alimentare sau diete speciale, ceea ce face ca alegerile alimentare să fie mai critice. Acest atelier le dotează cu instrumente concrete pentru a interpreta corect etichetele și a evita tacticile de marketing înșelătoare.

DURATA

1,5 - 2 ore

Această durată este suficientă pentru a acoperi teoria citirii etichetelor, exerciții practice, discuții în grup și studii de caz.

NUMĂR DE PARTICIPANȚI

5 - 20 de participanți

Un grup mic spre mediu permite interacțiunea activă, analiza individuală a etichetelor și discuțiile de grup.

OBIECTIVE EDUCAȚIONALE

- Să înțeleagă de ce este importantă citirea etichetelor produselor alimentare.
- Identificarea ingredientelor dăunătoare sau înșelătoare.
- Să interpreteze corect tabelele nutriționale.
- Identificarea mesajelor de marketing false și a trucurilor de ambalare.

CERINȚE TEHNICE ȘI DE ECHIPAMENT

- Laptop, proiector, acces opțional la internet
- Prezentare PowerPoint cu exemple vizuale
- Ambalaje reale de produse pentru analiză (cutii, ambalaje etc.)
- Flipchart, markere, fișe de lucru, pixuri

MATERIALE





- Ghidul facilitatorului cu curriculum detaliat și descrieri ale activităților
- Fișe informative privind aditivii și etichetele produselor alimentare
- Lista numerelor E dăunătoare și sigure
- Ghid de citire a etichetelor

METODE ȘI TEHNICI

- Explicații interactive și imagini
- Exerciții de grup: analiza etichetelor
- Jocuri de ghicire a ingredientelor
- Discuții despre mituri vs. realitate
- Sesiune de întrebări și răspunsuri: Permiteți întrebări individualizate și feedback pentru a asigura înțelegerea.

Curriculum

1) Bun venit și introducere (15 minute)

Obiectiv: Stabilirea unei atmosfere primitoare și introducerea atelierului.

Activități:

Diapozitivul 1: Diapozitivul cu titlul atelierului

Note pentru facilitator: Salutați participanții, prezentați-vă și oferiți o scurtă prezentare a obiectivelor atelierului.

Diapozitivul 2: Prezentare generală a atelierului

Note pentru facilitator: Explicați structura atelierului, obiectivele de învățare și activitățile planificate pentru sesiune.

2) Rupere de gheață: De ce este importantă citirea etichetelor produselor alimentare? (10 minute)

Obiectiv: Încurajați implicarea și familiarizați participanții cu subiectul.

Activități:

Diapozitivul 3: Icebreaker - "De ce este importantă citirea etichetelor produselor alimentare?"

Note pentru facilitator: Invitați participanții să reflecteze asupra experiențelor lor cu ambalajele și etichetele produselor alimentare.

3) De ce sunt importante etichetele produselor alimentare (15 minute)

Obiectiv: Înțelegerea importanței citirii etichetelor pentru a face alegeri alimentare în cunoștință de cauză.





Co-funded by
the European Union

Activități:

Diapozitivul 4: De ce să citiți etichetele produselor alimentare?

Note pentru facilitator: Explicați de ce etichetele produselor alimentare sunt esențiale pentru o alimentație mai sănătoasă, în special pentru persoanele în vârstă.

4) Nutrienți și ingrediente (20 de minute)

Obiectiv: Identificarea principalilor nutrienți și a modului de identificare a ingredientelor importante.

Activități:

Diapozitivul 5: Nutrienți importanți

Note pentru facilitator: Discutați rolul nutrienților precum grăsimile, zaharurile, sarea și fibrele în sănătatea seniorilor.

5) Aspectul și trucurile etichetelor (20 de minute)

Obiectiv: Învățați cum să navigați prin aspectul etichetelor și cum să evitați capcanele marketingului.

Activități:

Diapozitivul 6: Înțelegerea aspectului

Note pentru facilitator: Prezentați un aspect vizual al etichetelor tipice și explicați termeni precum mărimea porției, valoarea zilnică etc.

6) Exemplu practic (15 minute)

Obiectiv: Aplicarea cunoștințelor folosind o etichetă de produs reală sau simulată.

Activități:

Diapozitivul 7: Exercițiu de defalcare a etichetelor

Note pentru facilitator: Utilizați o etichetă sau o imagine a unui ambalaj alimentar pentru a ghida participanții prin decodarea etichetei.

7) Activitate interactivă de grup (20 de minute)

Obiectiv: Încurajați lucrul în echipă și aplicarea competențelor într-un scenariu real.

Activități:

Diapozitivul 8: Exercițiu de grup

Note pentru facilitator: Împărțiți participanții în grupuri mici pentru a analiza diferite etichete și a împărtăși constatările.

8) Concluzii și recapitulare (10 minute)

Obiectiv: Rezumați învățămintele cheie și clarificați îndoielile.

Activități:

Diapozitivul 9: Rezumat și sfaturi

Note pentru facilitator: Treceți în revistă cele mai importante puncte din sesiune și încurajați participanții să pună întrebări.

