



1. Еда

Прошлое

1. Какое блюдо Вы любили в детстве и какие воспоминания вызывает у Вас упоминание о нём?
2. Есть ли у Вас в семье или на родине особые кулинарные традиции или рецепты, которыми Вы поделились с кем-нибудь?
3. Какой элемент в культуре питания вашей родины сохранился на протяжении веков и, который Вы считаете олицетворением традиций и корней?
4. Существует ли какое-то блюдо, которое Вы научились готовить в молодости?

Настоящее

1. Как изменились Ваши пищевые привычки с возрастом?
2. Пришлось ли Вам изменить что-то в своих пищевых привычках из-за здоровья?
3. Существует ли какая-нибудь особенная еда, символизирующая Ваш нынешний жизненный этап?
4. Какие новые тренды в еде или новые блюда Вы заметили вокруг себя в последнее время? Пробовали ли Вы их?

Задание для развития вкусовых ощущений

1. Выберите четыре разных продукта: это могут быть, например, банан, кусочек сыра, солёные чипсы, молочный шоколад.
2. Объедините их в пары или группы: попробуйте банан с сыром и солёные чипсы с шоколадом.
3. Попробуйте обе комбинации: попробуйте небольшое количество каждого вкусового сочетания. Не торопитесь, пробуйте и наблюдайте за вашими ощущениями.
4. Опишите свои вкусовые ощущения: запишите вкусы и ощущения, которые испытываете. Используйте литературный язык для описания вкусовых ощущений.

Для людей с расстройствами памяти

1. Запишите три воспоминания из вашей жизни, которые относятся к еде. Это может быть любимое блюдо из детства, совместные приёмы пищи с семьёй или какой-то особенный гастрономический опыт.
2. Составьте список из пяти продуктов, которые вызывают положительные эмоции или хорошие воспоминания.
3. Предложите провести небольшую дегустацию, в течение которой Вы предложите попробовать различные вкусы, такие как сладкий фрукт, солёное печенье или кислый фруктовый сок. Попросите описать те вкусы, которые распознаёт пожилой человек.

1. Еда

Угадай-ка

1. Выберите один любимый овощ/фрукт, и начните его описывать, используя по одному слову за раз. Например: «красный», «круглый», «сладкий», «фрукт».
2. Позвольте пожилому человеку угадать, какой овощ/фрукт имеется в виду.
3. Если ответ будет правильным, то Ваш собеседник получает балл. Если ответ неправильный, то Вы получаете балл. Поменяйтесь ролями и позвольте пожилому человеку загадать в этот раз и дать подсказку. Теперь Ваша очередь угадать, о чём идёт речь. Продолжайте до тех пор, пока кто-то из вас не наберёт 5 баллов или до того момента, как вы захотите закончить игру. Выигрывает тот, у кого по итогам игры будет больше всего баллов.

Задание на сортировку

Расположите от самого маленького к самому большому

- Банан, клубника, арбуз, вишня
- Сыр моцарелла, сыр гауда, сыр пармезан, сыр с плесенью
- Маффин, булочка, пирог, кусочек торта
- Фиалка, ромашка, тюльпан, роза
- Колибри, ворон, ястреб, сова, лебедь-шипун, эму

Расположите птиц в алфавитном порядке:

- Морянка, фазан, лебедь, ворона, дятел, скворец, фрегаты

Расположите автомобили в алфавитном порядке:

- Субару, Форд, Фольсваген, Тесла, Хонда

Расположите животных в алфавитном порядке:

- Слон, ягуар, бегемот, горилла, лев

Физическое упражнение

Задание: предложите пожилому человеку вместе с Вами совершить некоторые простые движения, например: взмахи руками, поднятие ног или повороты головы.

На этот раз осуществляем вращения головой, глазами, плечами, бёдрами, коленками и пальцами ног.

Домашнее задание

В следующий раз мы обсудим актуальные новости о еде.

Домашнее задание на этот раз будет также связано с последними тенденциями в кулинарии и вкусовыми сочетаниями.

В следующий раз, когда Вы будете готовить что-либо из еды, или пойдёте в ресторан, попробуйте что-то новое и необычное. Выберите продукт или блюдо, которое не является Вам знакомым.

Попробуйте приготовить из выбранного продукта что-то вкусное и насладиться этим.