



**WARSZTATY DIETETYCZNE I ZDROWEGO ŻYWIENIA
W RAMACH DZIAŁAŃ TOWARZYSZĄCYCH
PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014- 2020 PODPROGRAMU 2021 R.**

29.04.2022 r. o godzinie 11.00 odbędą się Warsztaty Dietetyczne dla podopiecznych korzystających z pomocy żywnościowej **Ośrodka Pomocy Społecznej w Krzeszowie**. Warsztaty realizowane są w ramach **Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020r Podprogram 2021 roku, finansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym**.

Program Edukacyjny Warsztatów obejmuje następującą tematykę: Zasady zdrowego żywienia

1. Ogólne zasady prawidłowego żywienia
2. Omówienie piramidy żywieniowej
3. Składniki odżywcze i nie odżywcze
4. Zapotrzebowanie odżywcze w różnych etapach życia
5. Wpływ pożywienia na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka (odżywianie i leczenie chorób)
6. Umiejętności analizy własnego odżywiania i planowania posiłków
7. Interakcja pokarmów i napojów z lekami
8. Rola suplementacji witamin , minerałów i innych substancji prozdrowotnych
9. Problemy używek i uzależnienia od nich
10. Racjonalne wykorzystywanie produktów spożywczych i zapobieganie marnowaniu jedzenia

Celem działań jest wzmocnienie samodzielności i kompetencji w prowadzeniu gospodarstwa domowego w tym szczególnie umiejętności zdrowego i racjonalnego przygotowania posiłków, zbilansowania diety, świadomości potrzeb żywieniowych różnych grup osób, niemarnowania żywności, przechowywania potraw oraz włączenie osób w funkcjonowanie społeczności lokalnych i wymiana doświadczeń.