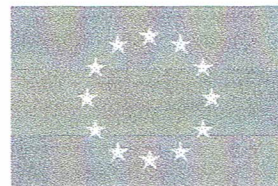


**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



**WARSZTATY DIETETYCZNE I ZDROWEGO ŻYWIENIA
W RAMACH DZIAŁAŃ TOWARZYSZĄCYCH
PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014- 2020 PODPROGRAMU 2017 .**

JAK NIEMARNOWAĆ Żywności

06.12.2017 r. o godzinie 13-ta odbędą się Warsztaty Dietetyczne dotyczące niemarnowania żywności i Zdrowego Żywienia dla Podopiecznych korzystających z pomocy żywnościowej w **OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ W KRZESZOWIE** . Warsztaty realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020 finansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym.

Program Edukacyjny Warsztatów obejmuje następującą tematykę :Niemarnowanie żywności

1. Ogólne zasady prawidłowego żywienia
2. Omówienie piramidy żywieniowej
3. Prawidłowe przechowywanie produktów
4. Racjonalne wykorzystanie produktów spożywczych
5. Planowanie zakupów,tak aby zapobiegać marnowaniu żywności
6. Planowanie rozkładu produktów spożywczych w lodówce
7. Czytanie etykiet i oznakowań oraz planowanie zakupów
Zależność przechowywania żywności i jej przygotowanie w celu ograniczenia wartości odżywczych
8. Wpływ pożywienia na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka (odżywianie i leczenie chorób)
9. Umiejętności analizy własnego odżywiania i planowania posiłków
10. Interakcja pokarmów i napojów z lekami
11. Rola suplementacji witamin , minerałów i innych substancji prozdrowotnych
12. Problemy używek i uzależnienia od nich

Celem działań jest wzmocnienie samodzielności i kompetencji w prowadzeniu gospodarstwa domowego w tym szczególnie umiejętności zdrowego i racjonalnego przygotowania posiłków, zbilansowania diety,

STOWARZYSZENIE
TARNOBRZESKI BANK ŻYWNOŚCI
V. c. o. p. REZES
Władysław Jakubowicz