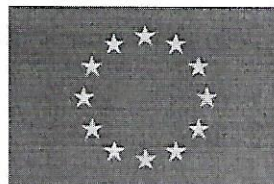


**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



WARSZTATY DIETETYCZNEI ZDROWEGO ŻYWIENIA

**W RAMACH DZIAŁAŃ TOWARZYSZĄCYCH
PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014- 2020 PODPROGRAMU 2017 R.**

08.02.2017 r. o godzinie 15⁰⁰ odbędą się Warsztaty Dietetyczne i dotyczące Zdrowego Żywienia dla Podopiecznych korzystających z Pomocy Żywnościowej w **Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Gawłuszowicach**(sala przy GOPS Gawłuszowice 5a). Warsztaty realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020 finansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym.

Program Edukacyjny Warsztatów obejmuje następującą tematykę :

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.

- Włączenie osób w funkcjonowanie społeczności lokalnych , wymiana doświadczeń,

**STOWARZYSZENIE
TARNOBRZESKI BANK ŻYWNOŚCI**
p.o. Dyrektor Biura

Barbara Turczyk