

**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



**WARSZTATY DIETETYCZNE
W RAMACH DZIAŁAŃ TOWARZYSZĄCYCH
PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014- 2020 PODPROGRAMU 2016 R.**

28.10.2015 r. o godzinie 17⁰⁰ odbędą się w Sali Domu Kultury warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia dla podopiecznych Stowarzyszenia Rodzin Katolickich przy Parafii Św. Antoniego w Padwi Narodowej. Warsztaty realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020 Podprogram 2016 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.

Zarząd Tarnobrzeskiego

Banku Żywności

**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



WARSZTATY DIETETYCZNE

**W RAMACH DZIAŁAŃ TOWARZYSZĄCYCH
PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014- 2020 PODPROGRAMU 2016 R.**

27.10.2015 r. o godzinie 17⁰⁰ odbędą się warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia dla podopiecznych Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych "PROMYK" w Skopaniu ul. Kardynała Wyszyńskiego 6. Warsztaty realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020 Podprogram 2016 finansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziejiej 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.

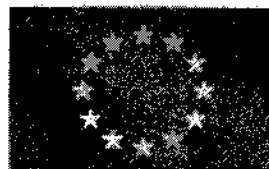
Zarząd Tarnobrzeskiego

Banku Żywności

**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



WARSZTATY DIETETYCZNE

**W RAMACH DZIAŁAŃ TOWARZYSZĄCYCH
PROGRAMU OPERACYJNEGO POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014- 2020 PODPROGRAMU 2016 R.**

26.10.2016 r. o godzinie 17⁰⁰ odbędą się warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia dla podopiecznych Stowarzyszenie Rodzin Katolickich przy Parafii w Łoniowie w Punkcie Świniary Stare 108. Warsztaty realizowane są w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 – 2020 Podprogram 2016 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.

Zarząd Tarnobrzieskiego

Banku Żywności