



**Oddział Rejonowy PCK w Koszalinie w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
Podprogram 2020 będzie realizował działania towarzyszące, które mają na celu wzmacnianie samodzielności  
i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego:**

Rodzaj działań	Planowane terminy zajęć	Liczba zajęć/godzin dydaktycznych
Warsztaty kulinarne	Czerwiec 2021r Lipiec 2021r	1/2 godziny 1/2 godziny
Warsztaty dietetyczne dotyczące zdrowego żywienia	Maj 2021r Czerwiec 2021r Lipiec 2021r Sierpień 2021r	3/1 godz. lekcyjna 4/1 godz. lekcyjna 3/1 godz. lekcyjna 1/1 godz. lekcyjna
Program edukacyjny mający na celu zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i przeciwdziałaniu marnowania żywności	Maj 2021r Czerwiec 2021r Lipiec 2021r Sierpień 2021r	3/1 godz. lekcyjna 3/1 godz. lekcyjna 3/1 godz. lekcyjna 1/1 godz. lekcyjna
Warsztaty edukacji ekonomicznej	Maj 2021r Czerwiec 2021r Lipiec 2021r Sierpień 2021r	1/1 godz. lekcyjna 2/1 godz. lekcyjna 1/1 godz. lekcyjna 1/1 godz. lekcyjna
Działania realizowane poprzez udostępnianie różnego rodzaju publikacji	Maj 2021r Czerwiec 2021r Lipiec 2021r Sierpień 2021r	1/1 godz. lekcyjna 6/1 godz. lekcyjna 6/1 godz. lekcyjna 2/1 godz. lekcyjna
Razem:	Maj-Sierpień 2021r	43/45 godzin

**Tematyka warsztatów i wykładów:**

- składniki pożywienia ich rola i źródła
- Współczesna Piramida Żywności i Aktywności Fizycznej
- pojęcie diety – różnicowanie potrzeb żywieniowych
- planowanie posiłków i racjonalne wykorzystanie żywności
- żywienie osób starszych w czasach pandemii (coronawirus-CoV-2)
- przeciwdziałanie marnowaniu żywności
- racjonalne gospodarowanie środkami finansowymi przy uwzględnieniu otrzymanych artykułów spożywczych
- nauka tworzenia i realizacji budżetu domowego
- warsztaty kulinarne pokazujące różne możliwości wykorzystania artykułów spożywczych

Warsztaty odbywać się będą w Koszalinie, ul. Grunwaldzka – PCK  
lub w miejscu zamieszkania beneficjentów

Zapraszamy beneficjentów Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa  
2014-2020  
Podprogram 2020