Zarys programowy warsztatów:

I. Warsztaty kulinarne „Kulinarnie mocni”

W programie między innymi:

1. Gotowanie z Remigiuszem Rączką – prezentacja filmu.
2. Praktyczne wskazówki dotyczące przygotowywania posiłków (produkty sezonowe).
3. Praktyczne wskazówki dotyczące przygotowywania posiłków (produkty otrzymane w ramach POPŻ).
4. Rola śniadania w żywieniu.
5. Czego potrzebuje nasz organizm dla prawidłowego funkcjonowania?

II. Warsztaty dietetyczne „Zasady zdrowego żywienia”

W programie między innymi:

1. Talerz żywieniowy i podział produktów
2. Prawidłowe komponowanie jadłospisu
3. Urozmaicanie – czyli lekcja o tym, jak dostarczyć organizmowi wszystkich wartości odżywczych i o tym co nam daje energię.
4. Sposoby żywienia na różnych etapach życia (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy)
5. Analiza własnego sposobu żywienia – co mogę zmienić?

III. Warsztaty p.t.: „Nie marnuj jedzenia i wartości ożywczych”

W programie między innymi:

1. Jak nie marnować żywności?
2. Jak kupować rozsądnie, by unikać marnowania i jak gotować „z resztek”?
3. Jak przechowywać jedzenie?
4. Proste wykorzystywanie pozostałej żywności.
5. Jak nie tracić wartości odżywczych?

IV. Warsztaty edukacji ekonomicznej „Domowe finanse – żywość”

W programie między innymi:

1. Jak radzić sobie z kosztami i wydatkami?
2. Planowanie posiłków i lista zakupów.
3. Tanio i zdrowo – żywność bogata w składniki odżywcze.
4. Jak ustalić bazę do przygotowywania posiłków – produkty dobre i łatwe do przechowywania.
5. Wymiana doświadczeń – dzielimy się dobrymi praktykami i pomysłami!