

Zdrowa Dojrzałość Grupa 3 Czwartki od 9:30 do 14:00

Informacja dla Uczestników/czek projektu:

Miejsce warsztatów : Kraków, ul. Kapelanka 13/13A (siedziba firmy EVACO Sp. z o.o.)

Zobacz jak dojechać: <http://evaco.com.pl/kontakt/>;

Dojazd tramwajem: przystanek „Słomiana”, tramwaj nr: 18,22,52

Dojazd autobusem: Przystanek „Słomiana”, autobus nr 194

Terminarz szkoleń:

Grupa	miejsce szkolenia	terminy warsztatów				
		1 zjazd	2 zjazd	3 zjazd	4 zjazd	5 zjazd
1	Kraków	26.08	23.09	21.10	4.11	25.11

Tematy warsztatów:

Temat wykładu wprowadzającego z dietetykiem	Temat warsztatu kulinarnego z Mistrzem Kucharskim
Postaw na dobre tłuszcze - dieta bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe: pochodzenie tłuszczu, ograniczanie tłuszczu w diecie, nienasycone kwasy tłuszczowe w mojej diecie.	Zdrowe tłuszcze: dania rybne
Fakty i mity o nawadnianiu - co pić, kiedy i dlaczego: wszystko o wodzie; kiedy pić przed, w trakcie czy po posiłku? Ile organizm potrzebuje wody, mleko fakty i mity, rozgrzewamy się w zimowe dni- zupy.	Dla zdrowia i urody: kolorowe koktajle, rozgrzewające i pożywne zupy
Kupuję i gotuję bez konserwantów: czym zastąpić substancje dodatkowe w produktach. Ograniczenie soli, pełnowartościowa dieta, naturalne wyciągi z roślin. Złe nawyki żywieniowe, jadłospis wspomagający odporność.	Świątecznie i zdrowo: przekąski, przystawki,
Z cukrem czy bez cukru: zdrowe i słodkie przekąski, przetwory z domowej spiżarni- jesienne smaki, coś na ząb- odrobina słodczy, dietetyczne pączki z budyniem.	Zdrowe słodkie smaki: desery bez cukru

Przygotowywanie potraw: jak zachować właściwości odżywcze w przygotowywanych potrawach: duszenie, smażenie, gotowanie na parze.

Zdrowa sztuka mięsa: smażenie, duszenie, gotowanie na parze.

Harmonogram każdego spotkania:

- 09.20-09.30 - rejestracja obecności
- 09.30-11.00 - szkolenie z dietetykiem, reedukacja żywieniowa
- 11.00-11.15 - przerwa
- 11.15-12:45 - warsztat kulinarny, pokaz Mistrza Kucharskiego, wspólne gotowanie
- 12.45-13.00 - przerwa
- 13.00-13.30 – warsztat kulinarny, dekorowanie potraw, podanie
- 13.30-14.00 – degustacja i podsumowanie warsztatu z Mistrzem Kucharskim

DORADZTWO Z DIETETYKIEM

Prosimy o wcześniejsze umawianie się na spotkania indywidualne z dietetykiem pod numerem tel.: 12 4271524 lub 509374150

UWAGA: Przy rejestracji proszę informować, że są Państwo uczestnikami projektu „Zdrowa Dojrzałość”

Miejsce doradztwa indywidualnego:

Doradztwo odbywać się będzie w centrum dietetycznym Natur House
ul. Kościuszki 68, Kraków lub ul. Kazimierza Wielkiego 32, Kraków

Zobacz jak dojechać: <http://www.natur-house.pl/>

KONTAKT:

ORGANIZATOR:
FUNDACJA EDUKACJI, ROZWOJU I INNOWACJI
ul. Zamoyskiego 65/7
Kraków 30-519
e-mail.: fundacja@feri.org.pl
tel.: 608 69 52 87

BIURO PROJEKTU:
ul. Kapelanka 13/13A
Kraków 30-347
(siedziba firmy EVACO Sp. z o.o)