

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

W miesiącu listopadzie odbył się ostatni cykl szkoleń w ramach zadania Aktywna Integracja.

W dniach od 12 do 23 listopada 2012 roku w Fundacji Absolwent odbyło się szkolenie – Zdrowe żywienia rodziny, zaburzenia żywienia” dla 30 osób (2 grupy po 15 osób). Przeznaczono dla każdej grupy po 50 godzin szkoleniowych. Szkolenie poprowadziła firma „Evolutio Centrum Wspierania Rozwoju” z Gostynia.

Podczas zajęć uczestnicy uzupełnili swoją wiedzę o następujące zagadnienia:

- Wprowadzenie zasad racjonalnego odżywiania.
- Ilość posiłków w ciągu dnia – ich znaczenie i skład.
- Bilansowanie posiłków.
- Wpływ składników pokarmowych na organizm człowieka (białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, minerały, błonnik).
- Prawidłowy sposób przygotowania posiłków.
- Sztuka wyboru właściwych produktów podczas zakupów.
- Ustalanie diet dla jednostek chorobowych.
- Nadwaga a otyłość.
- Niedożywienie i jego skutki.
- Żywność dzieci, osób starszych.
- Omówienie chorób z psychicznymi zaburzeniami (żarłoczność, jadłowstręt, bulimia, anoreksja, celiakia, cukrzyca).
- Zasady żywienia w zakładach zamkniętych (np. szpitale, przedszkola).
- Skutki uboczne złego odżywiania (diety typu Dukana).
- Jak się odżywiać żeby żyć zdrowo.
- Wpływ prawidłowej, zdrowej diety na umysł i ciało.

W trakcie szkoleń uczestnikom zapewniono catering w postaci poczęstunku oraz obiadu po zakończonym dniu szkoleniowym. Zadbano również o zapewnienie materiałów szkoleniowych w wersji elektronicznej i papierowej. Osoby, które dotrwały do ostatniego dnia szkolenia otrzymały certyfikaty.



Opracowały: Violetta Skorupska, Katarzyna Maciejewska
stanowisko: koordynatorzy projektu