

Działania towarzyszące

W związku z Programem Operacyjnym Pomoc Żywnościowa 2014-2020 Bank Żywności w Łodzi realizuje Działania Towarzyszące. Są to cykliczne działania oferowane wszystkim odbiorcom pomocy żywnościowej, które na celu mają włączenie społeczne tych osób.

Do udziału w działaniach towarzyszących ma prawo każda osoba, która otrzymała skierowanie z OPS do odbioru wsparcia żywnościowego w ramach POPŻ.

Na warsztatach w ramach Działań Towarzyszących będą poruszane takie tematy jak:

- Dietetyka

- proste sposoby na wykorzystanie produktów spożywczych POPŻ Podprogram 2018- podpowiemy jakie proste, tanie potrawy można wykonać na bazie tych produktów

- dietetyka podstawowa- zapoznanie z podstawowymi zasadami prawidłowego odżywiania i stylu życia (aktywna forma, praca w grupach)

- zdrowe i tanie odżywianie- praktyczne wskazówki dotyczące komponowania tanich, zdrowych posiłków oraz racjonalnych zakupów

- żywienie w chorobach- praktyczne wskazówki jak powinny odżywiać się osoby cierpiące na dane jednostki chorobowe

- żywienie dzieci i młodzieży- wskazówki dotyczące żywienia dzieci i młodzieży z podziałem na grupy wiekowe

- jak czytać etykiety spożywcze- praktyczna nauka czytania etykiet spożywczych

- psychodietetyka- psychologiczne podejście do odżywiania, zwiększenie świadomości wpływu czynników psychicznych na zachowania żywieniowe

- właściwości ziół i przypraw- praktyczna nauka właściwości zdrowotnych i zastosowania popularnych ziół i przypraw

- niemarnowanie żywności- jak postępować, aby nie marnować żywności, umiejętnie wykorzystywać resztki z posiłków, odpowiednio układać produkty w lodowce, aby przedłużyć ich trwałość

- porady indywidualne- indywidualne konsultacje żywieniowe, analiza składu ciała

- Kulinaria

-umiejętność praktycznego wykorzystania produktów spożywczych otrzymywanych w PO PŻ Podprogram 2018, przygotowywanie prostych, tanich i smacznych dań na bazie w/w produktów, urozmaicenie domowego menu.