

27 listopada 2017

"JEDZ Z GŁOWĄ ŻYJ ZDROWO"

Warsztaty zdrowego żywienia.

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO ADAM JARUBAS

REALIZATOR: STOWARZYSZENIE NA RZECZ
WSPIERANIA AKTYWNOŚCI LOKALNEJ ZIELONKA



Projekt został dofinansowany ze środków Województwa Świętokrzyskiego w 2017 roku*.

Jedz z głową, żyj zdrowo w Pacanowie

Porady dotyczące zdrowego stylu życia, konsultacje z dietetykiem i lekkie przekąski czekają na mieszkańców gminy Pacanów, którzy wezmą udział w warsztatach pn. „Jedz z głową, żyj zdrowo”. Bezpłatne spotkanie rozpocznie się w środę, 29 listopada o godz. 16 w Centrum Bajki w Pacanowie. Przedsięwzięciu patronuje Adam Jarubas, marszałek województwa świętokrzyskiego.

Warsztaty „Jedz z głową, żyj zdrowo” realizowane są w ramach projektu pod tą samą nazwą, przez Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Lokalnej Zielonka. Celem projektu jest zwiększenie świadomości mieszkańców województwa w zakresie zdrowego odżywiania się oraz zaszczepienie w nich zmiany postawy na prozdrowotną.

Podczas spotkań z dietetykiem uczestnicy pozyskują wiedzę na temat odpowiedniego dobierania składników pożywienia, tworzenia zdrowego menu z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb. Uczestnicy warsztatów osobiście przygotowują zdrowe przekąski. W spotkaniach biorą udział osoby, które opowiadają jak zdrowe żywienie zmieniło ich życie.

Projekt realizowany jest na terenie powiatów: opatowskiego, staszowskiego i buskiego. Dodatkowo w ramach projektu wydana zostanie broszura informacyjna na temat zdrowego żywienia, która zostanie rozdystrybuowana na terenie całego województwa świętokrzyskiego.

