

18 grudnia 2018



## Warsztaty kulinarne w Opatowcu

**O tym, że żywność jest cenna i o zasadach zdrowego żywienia w ramach warsztatów kulinarnych w Opatowcu, rozmawiać będą osoby korzystające z pomocy żywnościowej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020. Organizatorem spotkania w najbliższą środę, 19 grudnia o godz. 13 w Domu Kultury w Opatowcu jest Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej.**

W ramach pierwszej części spotkania pod tytułem „Kulinarnie mocni”, zebranych przedstawione zostaną praktyczne porady jak wykorzystywać produkty z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa oraz przypomniane zasady BHP w kuchni. Następnie uczestnicy warsztatów samodzielnie przygotują posiłek z dostępnych produktów, a całość zwieńczy degustacja.

Drugą część warsztatów pn. „Zasady zdrowego żywienia”, zainaugurują zajęcia teoretyczne. Zebrani omówią piramidę żywieniową, kwestie dotyczące zdrowego żywienia. Natomiast po przerwie zaplanowano część praktyczną, podczas której zebranych przybliżony zostanie temat czytania etykiet i informacji o dodatkach do żywności oraz porównywanie składu produktów spożywczych.

Wydarzenie jest finansowane ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej

Potrzebującym w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020.