



TYTUŁ: **JESTEŚ TYM, CO JESZ!**

DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE

jesteś tym,



co jesz!

1. **Temat:** **Wpływ diety na układ krążenia.**
2. **Adresaci:** osoby wymagające wsparcia dietetyka pod kątem racjonalnego żywienia – odbiorcy końcowi pomocy żywnościowej.
3. **Czas trwania:** 1 godzina dydaktyczna
4. **Cele szkolenia:**

Cel ogólny: Wsparcie dietetyczne w jednostkach chorobowych oraz propagowanie racjonalnego żywienia.

ZAGADNIENIA

- co jeść, by pozostać w pełni zdrowia?
- poznajemy podstawowe błędy żywieniowe
- jak oprzeć się pokusom?
- dieta DASH - optymalna dieta dla zdrowego układu krążenia
- do czego prowadzi nieprawidłowa dieta?
- złoty środek – dieta i aktywność fizyczna!

OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

WIEDZA

- znajomość zasad racjonalnego żywienia,
- przyswojenie podstawowych zasad diety DASH,
- świadomość, jak ważna dla zdrowia jest aktywność fizyczna oraz prawidłowa dieta

UMIĘJĘTNOŚCI

- umiejętność oceny swoich nawyków żywieniowych,
- umiejętność doboru produktów, które korzystnie wpływają na nasz układ krążenia,
- umiejętność skorzystania z programów profilaktycznych,

POSTAWY

- radzenie sobie z zasadami racjonalnej diety pozwalającej na zdrowy układ krążenia.

FORMY ZAJĘĆ

- prezentacja,
- dyskusja.

ORGANIZATOR

POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ
KUJAWSKO-POMORSKI ZARZĄD WOJEWÓDZKI



ul. Piękna 34, 85-303 Bydgoszcz,
e-mail: pkpsbydgoszcz@gmail.com
www.pkps.bydgoszcz.pl

OSOBA PROWADZĄCA:

Weronika Szynkowska

KONTAKT:

Wiesława Krawczak

pkps.bydgoszcz3@gmail.com