



## TYTUŁ: JESTEŚ TYM, CO JESZ!

### DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE

*jesteś tym,*



*co jesz!*

### Temat: Więcej niż „waga”.

- 1. Adresaci:** osoby wymagające wsparcia dietetyka pod kątem racjonalnego żywienia oraz marnotrawienia żywności – odbiorcy końcowi pomocy żywnościowej.
- 2. Czas trwania:** 1 godzina dydaktyczna
- 3. 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?
- Optymalne parametry naszego ciała
- Do czego prowadzi nieprawidłowa dieta?
- Złoty środek – dieta i aktywność fizyczna!

### OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

#### WIEDZA

- wiedza na temat składu własnego ciała
- znajomość norm
- świadomość tego, jak ważna dla zdrowia jest aktywność fizyczna oraz prawidłowa dieta

#### UMIĘJĘTNOŚCI

- umiejętność oceny parametrów swojego ciała,
- umiejętność oceny swoich nawyków żywieniowych,
- umiejętność doboru produktów, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie,
- umiejętność skorzystania z programów profilaktycznych,
- ocena analizy składu masy ciała, porównywanie z normami

#### POSTAWY

- stawianie celów w dążeniu do prawidłowej masy ciała oraz pełni zdrowia i profilaktyki

#### 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