


	PROGRAMY	TEMATYKA	DZIECI	MŁODZIEŻ	DOROŚLI	SENIORZY
ZDROWO i ze SMAKIEM	1 KULINARNE	WARSZTATY KULINARNE <ul style="list-style-type: none"> Przepisy, składniki i sposób przyrządzenia Czystość, porządek i higiena w kuchni Rozdrabnianie produktów Obróbka cieplna Serwowanie potraw 			☺	☺
Jesteś tym, co jesz!	2 A DIETETYCZNE	WPŁYW DIETY NA UKŁAD KRĄŻENIA <ul style="list-style-type: none"> Co jeść, by pozostać w pełni zdrowia? Jak oprzeć się pokusom? Optymalna dieta dla zdrowego układu krążenia Złoty środek – dieta i aktywność fizyczna! 			☺	☺
	2 B DIETETYCZNE	WIĘCEJ NIŻ WAGA! <ul style="list-style-type: none"> Czym jest analiza składu masy ciała? Jakie tajemnice kryje nasz organizm? Jak unikać błędów żywieniowych? Nawadnianie organizmu – DROGA DO SUKCESU! 			☺	☺
	2 C DIETETYCZNE	DIETA DLA PIĘKNA! <ul style="list-style-type: none"> Jak dieta wpływa na cerę? Co jeść, by wyglądać pięknie i zdrowo? Dieta jako nagroda dla naszego ciała. Młodzieżowa piramida zdrowego żywienia. 		☺		
Sznuj żywności!	3 A ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA dla dzieci	JEM ZDROWO I KOLOROWO! <ul style="list-style-type: none"> Jakie produkty warto wybierać? Jak planować posiłki? Jak nie marnować jedzenia? 	☺			
	3 B ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA i ZAPOBIEGANIE MARNOWANIU ŻYWNOCICI	LICZY SIĘ KAŻDA OKRUSZYNA! <ul style="list-style-type: none"> Jakie są przyczyny marnotrawienia żywności? Na czym polega marnotrawienie żywności? Jak nie marnować jedzenia? Jak dbać o zdrowe odżywianie? 			☺	☺
	3 C ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA	TRENING I ZDROWE ODŻYWIANIE <ul style="list-style-type: none"> Jak zacząć trenować? Co jeść, by uzyskać zamierzony cel? Dieta i trening = wymarzona sylwetka! 		☺		
Licz tak, żeby starczało!	4 A EKONOMICZNE	JAK RADZIĆ SOBIE Z DOMOWYMI FINANSAMI? <ul style="list-style-type: none"> Jak skutecznie zarządzać domowym budżetem? Jak nie popaść w pułapkę zadłużenia? Gospodarowanie z głową. Czy oszczędzanie ma sens? O co chodzi z tym budżetem? 			☺	☺
	4 B EKONOMICZNE	PUŁAPKA ZADŁUŻENIA. NIE DAJ SIĘ! <ul style="list-style-type: none"> Jak nie nakręcić własnej spirali zadłużenia?! Poznajemy warianty unikania złych długów Jak oprzeć się chwilówce? Oszczędności na „czarną godzinę” O ile rosną koszty, gdy nie spłacamy długu? 			☺	☺
	4 C EKONOMICZNE	NIEZAWODNE SPOSOBY NA BUDŻET DOMOWY <ul style="list-style-type: none"> Czym dla mnie jest budżet domowy? Jak tworzyć prosty i praktyczny budżet? Jak zarządzać własnym budżetem domowym? Niezawodne sposoby na niższe rachunki! Jak skutecznie zaoszczędzić? 			☺	☺