



Főzőklub

Klubvezető: Lengyel Marianna

A klubfoglalkozások célja:

Az egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Mit együnk, és mit hagyjunk el táplálkozásunkból, hogy megőrizzük, ill. visszaszerezzük egészségünket? Hányszor együnk egy nap? Mit jelent az a szó, hogy „bio”? Ezekre a kérdésekre próbálunk meg választ keresni, valamint a foglalkozások során előadásokkal, bemutatókkal, tanácsokkal segíteni az egészséges táplálkozásra vágyókat.

- A magyar lakosság egészségügyi állapotának javulása érdekében, az egészséges táplálkozás népszerűsítése, hangsúlyozása, irányába való elmozdulás, az egészséges életmód elősegítése.
- Megnyerni és felkelteni a fiatal korosztály érdeklődését az egészséges ételek elkészítése, főzéstechnikája, az elkészített ételek alapanyagainak összetevői szervezetre gyakorolt jótékony hatásai iránt.
- Mennyiségi és minőségi étkezés alapvető szabályainak ismertetése.
- Ideális testtömeg elérése és megtartása.
- Táplálkozással összefüggő hiánybetegségek áttekintése
- Tápanyagtáblázat ismertetése és alkalmazásának bemutatása a gyakorlatban.

A célok megvalósulása érdekében a foglalkozásvezetők feladata a főzőklubban egészséges étkezés témáról előadás tartása, főzési technikák, eljárások bemutatása, a helyszínen e technikák gyakorlása és konzultációs lehetőség biztosítása.

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0047 „Öngyógyító Lenti Kistérség”
projekt fenntartási időszak