



Wege ZDROWY STYL ŻYCIA 01.03.2022-31.12.2022



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych

W ramach zadania Koło Gospodyń Wiejskich "Pęciczanki"
zorganizowało dziesięć 3-godzinnych warsztatów.
W każdym średnio wzięło udział 14 osób.





Warsztaty poprowadzone były przez wykwalifikowanego kucharza dietetyka, z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu kuchni wegetariańskiej. Każde spotkanie złożone było z części merytorycznej i kulinarnej. Spotkania odbywały się raz w miesiącu, w niedzielne popołudnie, w Świetlicy w Pęcicach Małych.

Terminy warsztatów :

27 marca

24 kwietnia

29 maja

19 czerwca

17 lipca

28 sierpnia

25 września

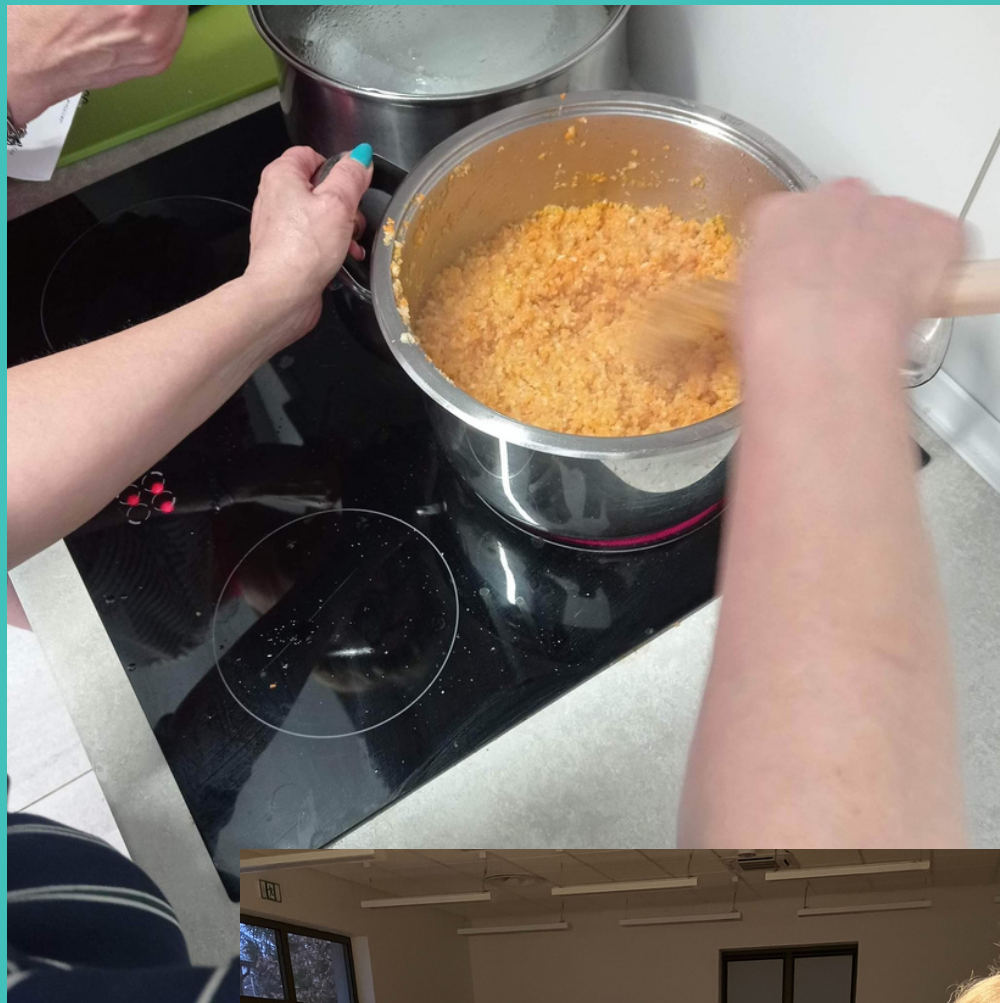
23 października

20 listopada

11 grudnia



Uczestnicy z zaangażowaniem wykonywali na każdym zajęciach ciekawe potrawy, wykorzystując oryginalne, autorskie przepisy przygotowane na potrzeby zadania i uzyskiwali wiedzę, jak prawidłowo i ciekawie przygotowywać pełnowartościowe wegetariańskie posiłki.





Warsztaty dedykowane były wszystkim mieszkańcom Gminy Michałowice, wzięły w nich udział osoby w różnym wieku, także młodzież i osoby starsze.

Dzięki spotkaniom mogły poszerzyć swoje umiejętności w zakresie prawidłowego odżywiania i zmienić sposób przyrządzania potraw na zdrowszy.

Podczas zajęć uwzględniono też zasady stosowania diety niskocukrowej i bezglutenowej. Uczestnicy zapoznali się również z najnowszymi trendami dietetycznymi w zakresie wege oraz z filozofią, że proste zasady są lepsze niż "dieta cud".

Każdy mógł uzyskać indywidualne wskazówki co do zmiany sposobu żywienia.





Dzięki warsztatom nastąpiła integracja członków grupy, uczestnictwo w nich dało szansę poszerzenia kontaktów w świecie zewnętrznym, szczególnie osobom starszym a także możliwość wymiany doświadczeń kulinarnych w zakresie zdrowego żywienia. Nastąpił wzrost świadomości, że prawidłowo stosowana dieta wegetariańska wpływa na poprawę samopoczucia a stosowanie zasady "zero waste" korzystnie wpływa na sytuację ekonomiczną rodziny oraz środowisko. Mam nadzieję kontynuować przedsięwzięcie w przyszłości.

