



Fundusze Europejskie
na Pomoc Żywnościową



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Bank Żywności
w Krakowie



Fundusze Europejskie

DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE FEPŻ
2021-2027

Zapraszamy do współorganizacji warsztatów realizowanych w ramach Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową Podprogram 2023.

- Organizatorem warsztatów jest Bank Żywności w Krakowie.
- Każdy pojedynczy warsztat trwa 2 godziny zegarowe.
- Rekomendujemy łączenie 2 warsztatów w jednym terminie dla jednej grupy.
- Ilość uczestników na warsztatach: 15 osób

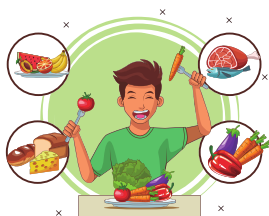


KULINARNE

Na warsztatach proponujemy przygotowanie 2- 3 potraw sezonowych. Uczestnicy będą podzieleni na kilka grup. Każda grupa dostaje przepis oraz wszystkie potrzebne składniki. Pod kierunkiem trenera przygotowują dania, które są proste, smaczne i zdrowe, a jednocześnie nie rujną domowego budżetu. Podczas gotowania uczestnicy wymieniają się swoimi doświadczeniami i biorą aktywny udział w przygotowaniu potraw, które wspólnie spożyją.

Odbiorcy (zalecane): kobiety i mężczyźni w każdym wieku, dzieci od 6r.ż., matki z dziećmi

Niezbędne: pomieszczenia wyposażone w podstawowy sprzęt kuchenny, z dostępem do wody, gazu czy elektryczności



DIETETYCZNE

Uczestnicy poznają zasady zdrowego odżywiania, układania zdrowych i smacznych jadłospisów dla całej rodziny. Obalamy także mity na temat produktów uznawanych za zdrowe i niezdrowe.



O NIEMARNOWANIU JEDZENIA

Uczestnicy uczą się, jak czytać etykiety, przechowywać prawidłowo żywność, robić rozsądne zakupy oraz przetwarzać produkty tak, aby niczego nie marnować.



EKONOMICZNE

Uczestnicy poznają zasady gospodarowania domowym budżetem. Uczą się planowania i oszczędzania pieniędzy. Poznają prawa konsumenckie i uczą się, jak z nich korzystać.



EKOLOGICZNE

Z uczestnikami omawiamy jak ich nawyki wpływają na otoczenie. W trakcie spotkania własnoręcznie wykonują domowe i tanie środki czystości lub kosmetyki pielęgnacyjne do twarzy i rąk, np. maseczki lub peeling, które następnie mogą zabrać ze sobą.



Fundusze Europejskie
na Pomoc Żywnościową



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Bank Żywności
w Krakowie



Fundusze Europejskie

DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE FEPŻ
2021-2027

PROPOZYCJA REALIZACJI DZIAŁAŃ W FORMIE CYKLU

- cykl warsztatów edukacyjnych - 3 spotkania
- cykl spotkań integracyjnych - 4 spotkania

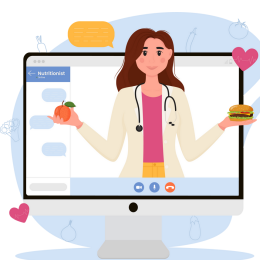
Temat cyklu może być dostosowany do
potrzeb uczestników.

Proponujemy organizowanie spotkań w stałych odstępach czasowych,
np. raz w tygodniu lub rzadziej.



ZALETY PRACY CYKLEM

- Jednorazowa rekrutacja: 3-4 warsztaty
- zajęcia bardziej dopasowane do potrzeb odbiorcy
- zdobywanie przez uczestników rzetelnej wiedzy i umiejętności, które mogą później wykorzystać w życiu codziennym
- zwiększenie integracji i zaangażowania wśród społeczności, poczucie bezpieczeństwa i wpływu na przebieg wydarzeń
- pogłębienie relacji między sąsiadami; wspólna wymiana doświadczeń



CYKL SPOTKAŃ EDUKACYJNYCH

CEL:

- przekazanie uczestnikom wiedzy i praktycznych umiejętności, np. na temat zrównoważonego odżywiania dzieci i dorosłych w praktyce

STRUKTURA SPOTKAŃ

- **Pierwsze spotkanie (1,5godz):** zapoznanie się z uczestnikami, prezentacja danego zagadnienia, uzgodnienie zadań na następne spotkanie
- **Drugie spotkanie (2godz):** warsztaty w formie zabawy, gry, dyskusji, „burzy mózgów”
- **Trzecie spotkanie (3godz):** podsumowanie i wnioski - omówienie z uczestnikami, jakie zmiany mogą wprowadzać w swoim życiu

W trakcie spotkania zrównoważonego odżywiania uczestnicy przygotowują zdrowe wypieki, a w trakcie innych cykli tematycznych czeka na nich poczęstunek (herbata, woda, soki, herbatniki).

PROPONOWANE TEMATY: ŻYWIENIE W CHOROBAH CYWILIZACYJNYCH, NAUKA ODŻYWIANIA INTUICYJNEGO



CYKL SPOTKAŃ INTEGRACYJNYCH

CELE:

- przekazanie uczestnikom wiedzy i umiejętności organizacyjnych
- integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym
- przygotowanie i realizacja wydarzenia dla społeczności

STRUKTURA SPOTKAŃ

- **Pierwsze spotkanie:** omówienie i przygotowanie wydarzenia, podział zadań między uczestników
- **Drugie spotkanie:** przygotowanie wydarzenia
- **Trzecie spotkanie:** realizacja wydarzenia
- **Czwarte spotkanie:** podsumowanie wydarzenia i jego efektów, docenienie aktywności uczestników

PROPONOWANE TEMATY: ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYWNOSCI, ŚWIATOWY DZIEŃ PRAW OSÓB STARSZYCH, DZIEŃ POLSKIEJ ŻYWNOSCI, INNE WYDARZENIE WSKAZANE PRZEZ UCZESTNIKÓW

