

Międzypokoleniowy piknik kulinarny

„Zdrowo jemy”

Biblioteka w Latoszynie

- a) **WHO**/kto będzie brał udział w zajęciach - Seniorzy i młodzież
- b) **WHAT FOR**/w jakim celu przeprowadzasz zajęcia – Upowszechnienie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez współdziałanie młodzieży i seniorów
- c) **WHERE**/ Czytelnia, plac za biblioteką lub sala jadalna
- d) **WHEN**/**kiedy** Maj, godziny popołudniowe

1. PLANOWANIE –

Uświadomienie seniorom i młodzieży produktów żywnościowych, które powinny się znaleźć w zdrowej diecie.

Cele szczegółowe warsztatu:

- Rozwijanie umiejętności współpracy- wzajemne przekazywanie doświadczeń
- Kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych pośród młodzieży i seniorów
- Nabycie wiedzy na temat proporcji poszczególnych grup produktów w zbilansowanej diecie
- Opracowanie logistyki i przeprowadzenie działań związanych z organizacją pikniku i kulinariów w oparciu o zalecenia żywieniowe

2. Wstępny schemat warsztatów

Planowane przynajmniej dwa spotkania . Pierwsze z dietetyczką, drugie piknik integracyjny

METODY I MATERIAŁY:

Metoda słowna- wykład dietetyczki

Oglądowa- oglądanie materiałów rozdawanych przez panią dietetyk

Czynna- wspólne robienie dietetycznych sałatek

Materiały: plansze i wystawki zdrowego odżywiania, broszury dietetyczki, owoce, warzywa, sosy, waga

PRZEBIEG:

- Powitanie uczestników 10 min
- Przedstawienie seniorów z koła gospodyń i młodzieży
- zabawa integracyjna węzeł gordyjski
- Wstępna przemowa bibliotekarki, przedstawienie dietetyczki

1. ROZWINIĘCIE – 80% (65minut)

Prelekcja dietetyczki dotycząca zdrowego odżywiania we wszystkich grupach wiekowych. Poruszyła temat owoców i warzyw- mających ogromny wpływ na zdrowie.

PRZEBIEG:

Analiza składu ciała (masa ciała, % tkanki tłuszczowej, % tkanki tłuszczowej wisceralnej, czyli tkanki gromadzącej się na narządach jamy brzusznej, % tkanki kostnej, całkowita masa mięśni, całkowita zawartość wody w organizmie)
BMI - indeks masy ciała, ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwioną serca, miażdżycą
wiek metaboliczny
Młodzież liczy seniorom

Badanie wykonywane będzie za pomocą specjalistycznej wagi (z której senior otrzyma wydruk z dokładną analizą poszczególnych parametrów jego ciała).
Korzyścią dla osób korzystających z usługi dietetycznej będzie otrzymanie zaleceń, które będą zawierały:

- listę produktów spożywczych zalecanych
- listę produktów niezalecanych
- informację jaką technikę przyrządzania potraw wybrać

Zakończenie:

Bibliotekarka

Podsumowanie:

Przeprowadzony będzie cykl spotkań w rozszerzeniu na całą gminę , w tym piknik integracyjny.

