

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



WARSZTATY

Zdrowego żywienia i zapobiegania marnowaniu żywności

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Caritas Diecezji
Drohiczyńskiej



10 Zasad zdrowego i racjonalnego żywienia:

1. Spożywaj duże ilości warzyw





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



2. Jedz regularnie, najlepiej 5 posiłków dziennie



3. Wzbogacaj swoją dietę o różnorodne produkty





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



4. Unikaj wysoko przetworzonych i sztucznych produktów



5. Nawodnij prawidłowo swój organizm





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



6. Unikaj sklepowych słodczy



7. Korzystaj z soli jak najrzadziej





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



8. Zamień smażenie na pieczenie



9. Ogranicz spożycie mięsa





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



10. Zmień swoje nawyki żywieniowe





PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

To zasady według których powinniśmy komponować produkty spożywcze w codziennej, zbilansowanej diecie. Na najniższym poziomie znajdują się produkty, które powinniśmy jeść najczęściej. Im wyżej umieszczony jest dany pokarm, tym mniej należy go spożywać.



- Słodzycy powinny się jeść tylko od święta.

- Ograniczaj spożycie czerwonego mięsa.

- Częściej sięgaj po drób, jaja, ryby i tłuszcze.

- W każdym posiłku należy uwzględnić owoce i warzywa.

- Podstawą naszej diety powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe.

- Nie zapomnij o dziennej dawce sportu.



PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Jak nie marnować jedzenia? praktyczne wskazówki



Czy wiesz co marnujemy?

Pieczyno



Wędlino



Warzywo



Owoce



Ziemiaki



Dlaczego najczęściej marnujemy?

Przegapienie przydatności do spożycia.



Zbyt duże porcje posiłków.



Zła jakość produktu lub niewłaściwe przechowywanie.



1. Planuj i bądź elastyczny!

- Starajmy się planować posiłki z co najmniej 3-dniowym wyprzedzeniem
- Planując kolejne potrawy zwracajmy uwagę na to co już mamy w lodówce

2. Zakupy z listą !




3.





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020

 Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



4. Produkty, które zawsze warto mieć w kuchni !

5. Kreatywność to podstawa !



6. Rób przetwory !



7. Prawidłowo przechowuj żywność!



JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?

CZERSTWE PIECZYWO

- ✓ grzanki czosnkowe do sałatek czy zupy
- ✓ pyszna bruschetta z dodatkiem pomidorów
- ✓ bułka tarta
- ✓ tosty

UGOTOWANE ZIEMNIAKI

- ✓ kopytka z dodatkiem mąki pełnoziarnistej
- ✓ zapiekanka ziemniaczana z warzywami
- ✓ ziemniaczane kotleciki lub kuleczki (pieczone w piekarniku)

UGOTOWANY MAKARON, RYŻ LUB KASZA

- ✓ zapiekanki z dodatkiem warzyw i sera
- ✓ sałatki makaronowe lub ryżowe z serem feta, mozzarellą, szynką i warzywami
- ✓ owocowe sałatki z dodatkiem ryżu lub kaszy
- ✓ dodatki do zup (np. pomidorowej)





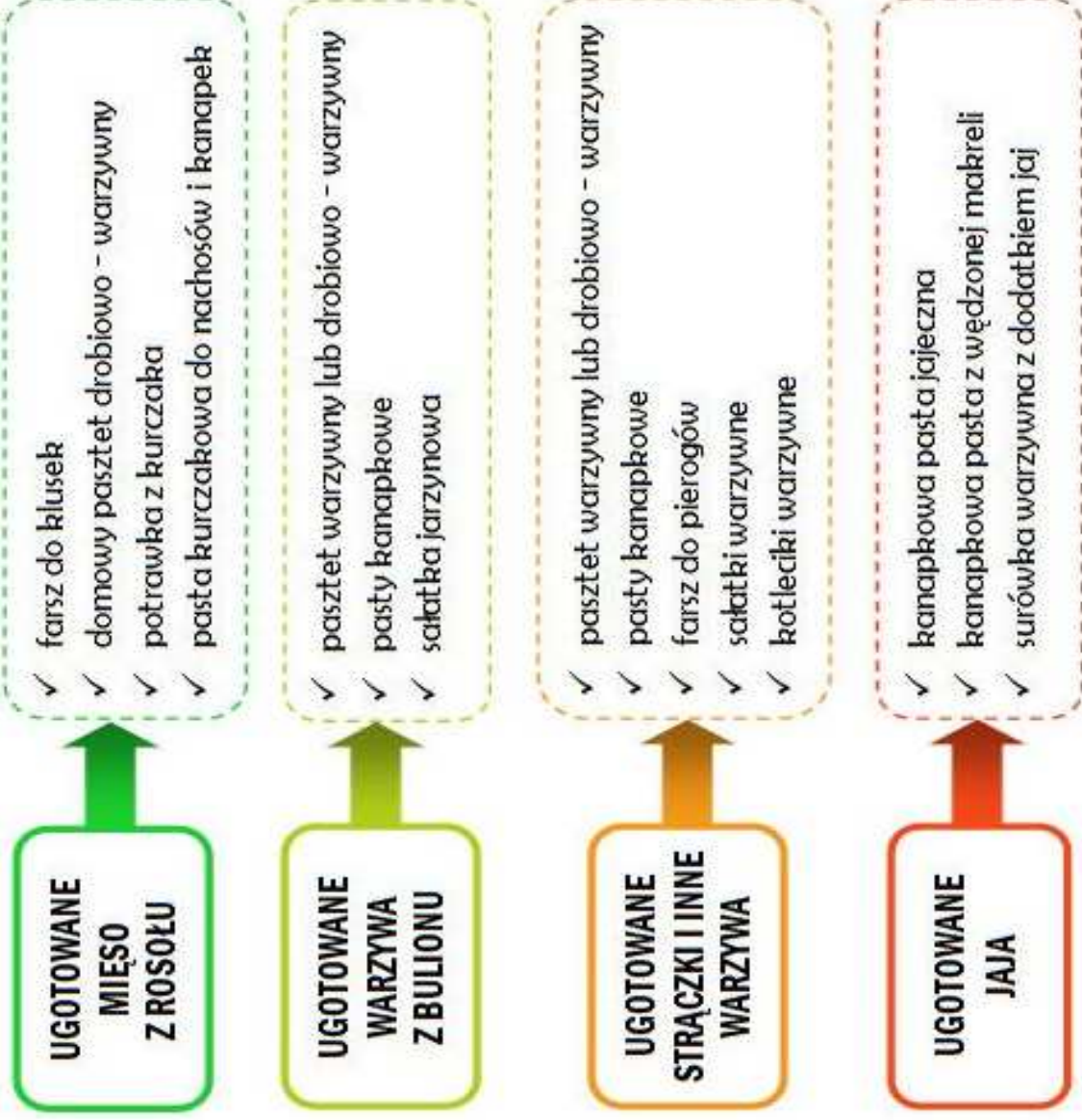
**Lubisz grzanki, albo zapiekanki?
Czy wiesz, że najlepsze
są te zrobione ze starszego pieczywa?**





**Jeżeli zostały Ci skrawki wędlin
z kilku dni, to wystarczy,
żeby zrobić pyszne leczo.**









SUSZENIE



Wiele warzyw i owoców możesz ususzyć i cieszyć się nimi zimą.



Suszone warzywa i grzyby to świetny dodatek do zimowych zup.

Z suszonych owoców

możesz za to zrobić pyszne, naturalne musli.

Nie pozwól, by owoce na drzewie w twoim ogrodzie zostały i się zmarnowały!!!





KISZENIE

Smak domowych
kiszonych ogórków babci zna każdy.
Domowa kiszona kapusta
jest nie mniejszym rarytatem.





MROŻENIE



Miewacie zimą ochotę na świeże truskawki lub inne owoce?

Te, których nie dacie rady zjeść latem, zapakujcie w woreczki i wstawcie do zamrażalnika.

Kupiliście za dużo chleba?

Wrzuć jeden bochenek do zamrażalnika, a kiedy będzie potrzeba odgrzej go w piekarniku. Będzie ciepły i chrupiący, niczym prosto z piekarni.



ZADANIE DO WYKONANIA





PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ 😊

**PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020**

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

