

# Warsztaty żywieniowo-dietetyczne oraz warsztaty ekonomiczne

PROGRAM OPERACYJNY  
POMOC ŻYWNOŚCIOWA  
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

Banki Żywności 

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY  
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



W dniu 30.01.2019 r. w godzinach od 8.00 do 10.00 w Remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Bukowcu odbyły się warsztaty żywieniowo-dietetyczne oraz warsztaty ekonomiczne.

Celem prowadzonych warsztatów było wzmacnianie samodzielności i kompetencji w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego, w tym m.in.:

- Przekazanie wiedzy dotyczącej zasad zdrowego żywienia;
- Zapoznanie ze sposobem kalkulowania przychodów i wydatków na podstawie własnego gospodarstwa domowego, pozwalających na właściwe gospodarowanie środkami finansowymi w ramach dostępnego budżetu;

Dzięki warsztatom uczestnicy mieli szansę nabyć nowe umiejętności, m.in.:

- Poznali podstawowe zasady zdrowego żywienia w tym analizowanie sposobu żywienia swojej rodziny ( w tym weryfikacja i eliminacja złych nawyków żywieniowych);
- Poznali jak nazywać poszczególne pozycje w budżecie domowym, określić ich wysokość, stwierdzić co ma na nie wpływ i odpowiednio zaplanować swoje wydatki uwzględniając stałe przychody;
- Poznali nowe sposoby na wprowadzenie oszczędności w swoim gospodarstwie domowym (dzięki pracy w grupie i wymianie doświadczeń).

Obrazki galerii:



