

**PROGRAM OPERACYJNY  
POMOC ŻYWNOŚCIOWA  
2014-2020**

**UNIA EUROPEJSKA**

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY  
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



**"Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa 2014-2020  
jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym"**

W dniu 6 października 2015 r. o godz. 19.00 w siedzibie Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Jagodnik „Nasza Wieś” odbyło się szkolenie, jako działanie towarzyszące w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 - 2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym w Podprogramie 2015. Uczestnicy zapoznali się z zasadami prawidłowego żywienia i jego wpływu na funkcjonowanie organizmu.

Została przedstawiona piramida żywieniowa. Podzielono i scharakteryzowano produkty spożywcze ze szczególnym zwróceniem uwagi na wartość odżywczą owoców i warzyw. Przedstawiono różnorodność w przygotowywaniu wartościowych posiłków oraz przykładowe dania z warzywami i owocami, zwłaszcza jesiennymi. Przekazano również umiejętność dotyczącą wyboru produktów spożywczych.

Uczestnicy mieli okazję dowiedzieć się jak umiejętnie komponować posiłki, aby dostarczyć wszystkich składników odżywczych.

W drugiej części spotkania beneficjenci zadawali pytania, chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z nawykami żywieniowymi oraz jak wykorzystywać sezonowe owoce i warzywa.

Uczestnicy mogli skorzystać z udostępnionych materiałów „MODUŁ I – ZASADY PŁAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA”

