



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Projekt „**Podniesienie kompetencji kluczowych uczniów i uczennic z obszaru objętego Lokalną Strategią Rozwoju na lata 2023-2027 dla obszaru Czarnkowsko – Trzcianeckiej Lokalnej Grupy Działania, nr projektu FEWP.09.02-IZ.00-0034/25.** Projekt realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Efekty uczenia się warsztat zdrowe żywienie

1. „Zdrowe śniadanie – kanapka nie musi być nudna”

- uczestnik warsztatów wie, co powinien zawierać pełnowartościowy posiłek,
- uczestnik warsztatów wie, co znaczy określenie talerz zdrowego odżywiania
- uczestnik warsztatów wie, co to są węglowodany, białko, tłuszcze
- uczestnik warsztatów potrafi przygotować kanapkę na różnym rodzaju pełnowartościowego pieczywa (pełnoziarnistym/razowym/mieszanym) z kolorowymi warzywnymi dodatkami
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać różne pełnowartościowe pasty (pasta jajeczna, pasta twarogowa z warzywami, pasta z ciecierzycy/hummus)
- uczestnik warsztatów potrafi modyfikować podstawowe przepisy, aby stworzyć bardziej odżywczą wersję

2. „Blender w ruch- Zdrowe koktajle i sałatki”

- uczestnik warsztatów zna zasad zdrowego odżywiania
- uczestnik warsztatów zna źródła białka, tłuszczu, węglowodanów
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać różnego typu koktajle (koktajl owocowy bez dodatku cukru z płatkami migdałów, koktajl owocowo-warzywnego)
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać różnego typu sałatki (sałatka warstwowa z warzyw, fety, ziaren i domowego sosu vinegret, sałatka owocowa polana skyrem i masłem orzechowym)
- uczestnik warsztatów potrafi modyfikować podstawowe przepisy, aby stworzyć bardziej odżywczą wersję

3. „Gofry na słodko i wytrawnie”

- uczestnik warsztatów zna zasad zdrowego odżywiania
- uczestnik warsztatów zna źródła białka, tłuszczu, węglowodanów
- uczestnik warsztatów potrafi wykazać różnice między produktami pełnoziarnistymi oraz wysoko oczyszczonymi
- uczestnik warsztatów wie, jak ograniczyć ilość cukru dodanego
- uczestnik warsztatów wie, jak wykorzystać owoce do nadania słodkiego smaku
- uczestnik warsztatów wie, jak wzbogacić słodkie danie o białko i tłuszcz
- uczestnik warsztatów wie, dlaczego sposób podania wpływa na wartość całego posiłku.
- uczestnik warsztatów potrafi przygotować różne gofry (gofry owsiane/pełnoziarniste z dodatkiem skyru, płatków migdałów oraz sezonowych owoców, gofry bananowe bez dodatku cukru, gofry wytrawne z wędliną, mozzarellą oraz warzywami
- uczestnik warsztatów potrafi modyfikować podstawowe przepisy, aby stworzyć bardziej odżywczą wersję

4. „Smaki świata – zdrowe jedzenie bez granic”

- uczestnik warsztatów potrafi wymienić charakterystyczne potrawy dla kuchni tureckiej, śródziemnomorskiej, włoskiej, amerykańskiej



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

- uczestnik warsztatów potrafi przygotować przykładowe potrawy w pełnowartościowej wersji (sałatkę grecką, pełnoziarniste wrapy z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem na bazie jogurtu, mini pizze z pity pieczone w air fryerze, hot dogi z ciasta francuskiego)

5. „Od produktów do pełnowartościowego posiłku – wielki finał”

- uczestnik warsztatów zna znaczenie sezonowości i pochodzenia produktów
- uczestnik warsztatów potrafi przygotować w grupie, z wykorzystaniem podstawowego sprzętu kuchennego, zdrowy zbilansowany posiłek z przykładowych produktów
- uczestnik warsztatów potrafi zaprezentować przygotowane danie wskazując, co jest źródłem węglowodanów, co jest źródłem białka, gdzie znajdują się wartościowe tłuszcze, jakie warzywa lub owoce zostały wykorzystane

6. Umiejętności społeczne:

- uczestnik warsztatów potrafi współpracować w grupie
- uczestnik warsztatów potrafi uważnie słuchać instrukcji prowadzącego
- uczestnik warsztatów potrafi wymieniać się doświadczeniem z zakresu zdrowego odżywiania z innymi uczestnikami