**ZAPROSZENIE**

NA WARSZTATY PT.:

„DIETETYCZNE” **„KULINARNE”**

*Zajęcia obejmują:*

**CZEŚĆ I**

* omówienie najczęściej popełnianych błędów żywienia
* podział grup produktów
* komponowanie zbilansowanego posiłku
* przedstawienie podstaw dietetyki za pomocą piramidy żywności

PRZERWA

**CZĘŚĆ II**

* degustacja

**CZĘŚĆ I**

* sprytne gospodarowanie zasobami naszej spiżarni
* używanie produktów sezonowych
* samodzielne przygotowanie posiłku na podstawie produktów z POPŻ
* przypomnienie zasad BHP w kuchni

PRZERWA

**CZĘŚĆ II**

* degustacja

**Warsztaty odbędą się dnia 02.03.2020r. (poniedziałek) o godz. 10 00 w Remizie OSP Imielno, ul. Strażacka**

Wydarzenie jest finansowane ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020