**Oferta edukacyjna**

**Lokalnego Ośrodka Wiedzy   
i Edukacji   
w Gminie Wieprz**

przy Zespole Szkolno – Przedszkolnym im. Mikołaja Kopernika

w Nidku

ul. św. Judy Tadeusza 2, 34-122 Wieprz

Maj 2021

**PODSTAWOWE INFORMACJE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł działania** | **Dobrze dobrana dieta w dążeniu do poprawy zdrowia.** |
| **Miejsce realizacji** | Dzienny Dom Seniora w Wieprzu |

**ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I REALIZACYJNE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cele** | Cel ogólny:  - Zdobywanie i rozwijanie kompetencji kluczowych (osobistych, społecznych i obywatelskich)  Cele szczegółowe:  - integracja społeczna,  - wzbogacenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania,  -kształtowanie umiejętności oceniania własnego sposobu odżywiania;  - zachęta do podejmowania zdrowego stylu życia. |
| **Spodziewane efekty uczenia się** | **Uczestnik:**  1. Nabywa wiedzę niezbędną do przygotowania diety cholesterolowej, oczyszczającej, miażdżycowej oraz diety przy nadciśnieniu  2. Potrafi wprowadzić dietę w życie.  3. Ocenić stan odżywiania.  4. Nabywa wiedzę dotyczącą produktu.  5. Jest otwarty na kontakty z innymi osobami.  6. Jest w stanie przekazać nabytą wiedzę i umiejętności innym. |
| **Ramowy program** | Tematyka zajęć:  1. Zalecenia dietetyczne przy nadciśnieniu, przy zaburzeniach lipidowych.  2. Omówienie produktów. Produkt zalecany i przeciwwskazany.  3. Przykładowe plany posiłków. |
| **Czas trwania i sposób organizacji** | 1 spotkanie warsztatowe– 2 godziny dydaktyczne  Spotkania będą odbywały się w formie warsztatowej 1x po 2 godziny. |
| **Rodzaj wsparcia** | Warsztaty |
| **Metody realizacji** | * omówienie tematu, prezentacja |
| **Adresaci/uczestnicy wsparcia** | Wsparcie dla osób zainteresowanych tą formą edukacji.  W szczególności osoby nieaktywne/bierne zawodowo |
| **Materiały dla uczestników** |  |
| **Metody ewaluacji** | ⊠ Ankieta ewaluacyjna |
| **Rekomendacje rozwojowe dla uczestników** | Baza wiedzy dostępna w sieci Internet |