

## **Egészséges táplálkozás klub tematika**

1. A tevékenység megnevezése: Egészséges táplálkozás klub

helyszíne: Polgármesteri Hivatal 7733 Geresdlak, Hunyadi u. 22.

2. A tevékenység céljának, a fejleszteni kívánt készségek leírása:

A pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását segíteni, amelyek az egyén egészségi állapotát hosszú távon javítják és meghatározzák. Felkészíteni a résztvevőket arra, hogy legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani, stressz helyzetet kezelni.

3. A célcsoport leírása:

létszám: kb. 15-20 fő

általános jellemzők:

- átlagos életkor: 20-60 év közötti felnőtt
- érdeklődés: egészséges életmód, betegség megelőzés, egészséges táplálkozás, testmozgás

4. A tervezett alkalmak száma: 10 alkalom

A tevékenység időtartama: 1.5-2 óra alkalmanként

5. A tevékenység munkaerőigénye:

- megvalósítók létszáma: 1 fő csoportvezető (Ruppert Bálintné - élelmészvezető)
- képesítés: OKJ-s szakképesítés

6. A tevékenység módszertanának leírása:

- előadások
- csoportos megbeszélések, vita
- bemutatás
- interaktív módszerek,

7. A tevékenység eszközigényének leírása:

Tárgyi feltételek: -

8. A tervezett tevékenység időbeni bontása (az egyes alkalmak leírása: érintett témák):

1. alkalom: A változatos táplálkozás jelentősége
2. alkalom: A szénhidrátok, teljes kiőrlésű termékek
3. alkalom: A zöldségek-gyümölcsök fontossága
4. alkalom: Túlzott só, cukor fogyasztás következménye
5. alkalom: Túlsúly elkerülése, testmozgás jelentősége, ideális testtömeg
6. alkalom: Helyesen napi étrend, mintaétrendek
7. alkalom: Folyadékok és a tejtermékek fontossága
8. alkalom: A húsok kontra vegetarianizmus
9. alkalom: Tartós élelmiszerek, gyorséttermek, helytelen étkezési szokások
10. alkalom: Zsírok, olajok – melyiket válasszuk?

9. A tevékenység kimenete (a teljesítés követelményeinek leírása):

Az alkalmak 80%-án való részvétel. Korszerű ismeretek átadása, melyek tudatában a résztvevők megfelelő készségeket és jártasságokat szerezzenek egészségük megőrzésére és védelmére.

10. A tevékenység sikeres megvalósításával elérni kívánt eredmények leírása:

- Olyan szellem kialakítása, amely tudatos egészségmegőrző és fejlesztő magatartásra ösztönöz, amelynek során fokozatosan kontrollt nyernek saját életük, egészségi állapotuk felett.

Geresdlak, 2013. szeptember 30.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujsechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Geresdlak Község Önkormányzata  
7733 Geresdlak, Hunyadi utca 22.

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0752