**Zajęcia kulinarne z dietetykiem dla członków Klubu Seniora do projektu „Rozwój usług społecznych świadczonych dla mieszkańców Gminy Miejskiej Słupca”**

w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego Poddziałanie 7.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne – projekty konkursowe

**Miejsce wykonywania usługi:** **Ochotnicza Straż Pożarna, ul Ratajczaka 1, 62 – 400 Słupca, Klub Seniora**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** |  **Nazwa i opis przedmiotu zamówienia** | **ilość** |
| **1** | Zajęcia kulinarne z dietetykiem2h/msc/2 grupy (ok. 4 godziny miesięcznie):\* 2020 – 8 godzin; \*2021 – 48 godzin;\*2022 – 48 godzin;\*2023 – 20 godzin.Zajęcia kulinarne z dietetykiem powinny zawierać wiedzę dotyczącą zarówno żywienia, dietetyki, jak i przygotowania potraw, które poszerzą kulinarne horyzonty. Spotkania z dietetykiem powinny dodać seniorom odwagi w gotowaniu i pokazać, że w kuchni ogranicza nas tylko wyobraźnia. Powinni mieć okazję do spróbowania produktów, których na co dzień nie stosują, a które w dzisiejszych czasach są łatwo dostępne. Warsztaty mają też pokazać prosty, szybki i zdrowy sposób na codzienny obiad.W teoretycznej części spotkań powinny występować zagadnienia, które wyjątkowo zainteresują uczestników i będą obejmować takie tematy jak:* dieta lekkostrawna,
* żywienie w chorobach serca,
* profilaktyka nowotworowa,
* niski indeks glikemiczny a cukrzyca,
* niedożywienie – jak sobie z nim radzić,
* otyłość, jako problem XXI wieku również wśród seniorów,
* stres i emocjonalne jedzenie – jak sobie z nimi radzić?
* odporność pochodzi z jelit – ważny temat w czasach pandemii,
* skąd się bierze witamina D?
* świadomy konsument je zdrowiej,
* odżywianie dla mózgu.

Ważne, żeby seniorzy mieli realny wpływ na tematykę zajęć, po to aby słuchane treści były dla nich przydatne i możliwe do wykorzystania w praktyce. Na każdych zajęciach powinna odbyć się część teoretyczna i część warsztatowa, w tym kulinarna, co pozwoli na każdym spotkaniu zaangażować seniorów do wspólnej pracy. | **124 godzin** |