

TÁPLÁLKOZÁSI FÓRUM

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 1 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület felnőtt lakossága

- **tématerület megnevezése:** Dietetikai egészségfejlesztés, egészségprevenció (Rendszeres, életvitelszerű egészséges táplálkozást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása)

- **alappeladat száma és megnevezése:** 1.3. Táplálkozási fórum működtetése

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

Egészséges táplálkozásról sokat hallunk, mégis nehéz eligazodni az egymásnak sokszor ellentmondó információhalmazban. Mivel a betegségek többségének kialakulásáért mi magunk is felelősek vagyunk életmódunk és táplálkozásunk által, ezért nagyon fontos az egészséges táplálkozás népszerűsítése. Egyes felmérések szerint a daganatos betegségek 30-40%-a, a szív és érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető lenne egészséges táplálkozással.

Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, valamint kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztását jelenti.

Programunk megvalósításában Táplálkozási Fórum létrehozása szerepel, amely Klubszerű tevékenység keretén belül hetente 1 alkalommal kerülne megrendezésre. Előadás sorozatot tervezünk az egészséges táplálkozás előnyeiről és a helytelen táplálkozás következményeiről. Programunkban szerepel az egészséges táplálkozás 12 pontja, az „Okos tányér” és táplálkozási piramis bemutatása.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (dietetikus)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Egészséges táplálkozás megvalósítására fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint hetente 1 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), kerületben működő Diabétesz Klub, Kardiológiai Klub, Újbudai Praxisközösség

- a programba bevonni kívánt személyek száma: alkalmanként átlagosan 15 fő (60 perces program)

- a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését: nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll, látványkonyhával)