

## **FŐZÉSI ÉS VÁSÁRLÁSI TANÁCSADÁS CSOPORTOS FOGLALKOZÁS**

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 3 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:** 1.2. Csoportos főzési és vásárlási tanácsadás

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

Az egészségtudatos táplálkozás kialakításában fontos szerepe van a körültekintő élelmiszerválasztás megismertetésének és a különböző főzési technikák elsajátításának. Célunk ezen technikák bemutatása. Dietetikus vezetésével az aktív résztvevők bevonásával állítjuk össze a minél változatosabb, minél többféle alapanyagból és változó konyhatechnikával egészséges étrendünket. A program célja, hogy gyakorlati tanáccsal lássa el az érdeklődőket, hogy milyen eljárással lehet egészséges és tápláló ételeket készíteni. Az egyes ételek elkészítése mellett a program felhívja a résztvevők figyelmét, hogy milyen alapanyagokból érdemes főzni, illetve mire kell figyelni az élelmiszervásárlásnál.

- **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 csoportos foglalkozások és a főzés miatt azonban, ha a járványhelyzet engedi személyes csoportfoglalkozások megtartása a cél)

- **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 3 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)