

ZDRAVO JEM

Pridobili boste najpomembnejša znanja o zdravi prehrani ter večšine za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje.

V delavnici se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kaj je zdrava prehrana?
- Spremljanje svojih prehranjevalnih navad.
- Načrtovanje in sestavljanje jedilnikov, ki so prilagojeni vašim potrebam.
- Kako na enostaven način sestaviti zdrav jedilnik za vsak dan?
- Priprava okusne zdrave hrane.
- Kako izbrati zdravju koristna živila v pestri ponudbi na trgovskih policah?
- Kako se zdravo prehranjevati v različnih situacijah v vsakdanjem življenju?
- Različni miti in neresnice, ki vladajo na področju prehrane in prehranjevanja.
- Kako korak za korakom uvajati spremembe v prehranjevanje in kako jih vzdrževati?

Kdo se lahko udeleži delavnice?

Vsi odrasli po opravljenem preventivnem pregledu, pri katerih so bile ugotovljene nezdrave prehranjevalne navade in so hkrati kronični bolniki oziroma osebe s tveganjem za razvoj kroničnih bolezni.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko usmerita vaš osebni zdravnik ali medicinska sestra iz ambulante družinske medicine.

Koliko časa traja delavnica?
Delavnica je organizirana v šestih srečanjih (4 skupinska in 2 individualni).

- Prvih pet srečanj poteka pet tednov zaporedoma, šesto srečanje pa je organizirano tri mesece po zaključnem petem srečanju.
- Skupinska srečanja trajajo po uro in pol, individualni srečanja pa po pol ure na udeleženca.

Koliko udeležencev je v skupini?

Deset.

Kaj potrebujete za udeležbo na delavnici?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

