

Stryjewianie ćwiczą i mówią o diecie

W Stryjewie trwa cykl warsztatów dietetycznych i zajęć ruchowych, w ramach grantu „Działaj Lokalnie 2019”.

Koło Gospodyń Wiejskich w Stryjewie Stryjewianie jest w trakcie realizacji projektu „Klucz do lepszego życia - warsztaty dietetyczne i sportowe” w konkursie grantowym „Działaj Lokalnie 2019”

W ramach realizacji projektu zaplanowano cztery działania:

1. Warsztaty dietetyczne - 3 spotkania (sierpień, wrzesień, październik)

a) 1 spotkanie (2h) omówienie zasad zdrowego żywienia, woda jako istotny składnik diety, jak media wpływają na nasze decyzje żywieniowe, badania profilaktyczne, które warto wykonać, co najmniej raz w roku, „Czym skorupka za młodu nasiąknie” - czyli rola rodzica w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci, co jeść na: śniadanie, II śniadanie, obiad i kolacje - kilka propozycji;

b) 2 spotkanie (3h) zdrowe, wspólne gotowanie - przygotowanie 3 propozycji posiłków (po wcześniejszym ustaleniu ich rodzaju) i ich degustacja;

c) 3 spotkanie (2h) pomiar składu i masy ciała (ukazanie m.in. masy ciała, % tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, zawartość wody w organizmie, wieku metabolicznego). Omówienie wyników pomiaru i interpretacji stopnia zagrożenia dla zdrowia z powodu aktualnej masy ciała.

2. Warsztaty sportowe (zajęcia ruchowe) - 6 spotkań (sierpień, wrzesień, październik) - zajęcia ruchowe w plenerze na terenie siłowni plenerowej: dobór odpowiednich ćwiczeń w zależności do umiejętności uczestników i grup wiekowych.

3. Zakup urządzenia fitness (sierpień/wrzesień) w celu uzupełnienia asortymentu siłowni plenerowej - zwiększenie możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu przez mieszkańców Stryjewa.

4. Organizacja zawodów sportowych i Quizu sportowego na terenie wsi (listopad) - sprawdzenie umiejętności i wiedzy uzyskanej podczas warsztatów dietetycznych i ruchowych. Wręczenie symbolicznych upominków dla zwycięzców.

Zrealizowano już 2 warsztaty dietetyczne, 3 warsztaty sportowe oraz zakupiono urządzenie fitness.

Drukuj