



Ú SZÉCHENYI TERV



## Egészséges táplálkozással kapcsolatos csoportfoglalkozás

a 12-19 éves korosztály számára

mely a TÁMOP-6.1.2.-11/1 pályázat keretében, az „Egészségfejlesztési program megvalósítása a Hódmezővásárhelyi Gyermekegészségügyért Alapítvány szervezésében” című projekt rendezvénysorozatának részeként kerül megrendezésre

**dátum:** 2014. január 20. hétfő

**időpont:** 15<sup>30</sup> – 16<sup>30</sup> óra

**foglalkozásvezető:** Farkasné Szalai Edit dietetikus

**helyszín:** Bethlen Gábor Református Gimnázium  
I. emelet udvari terem  
Hódmezővásárhely, Szónyi utca 2.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszachenyi.gov.hu  
84 40 438 438



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.



## Trendi-e az egészség?

Gyere el a csoportfoglalkozásokra és megtudhatod!  
Továbbá még arról is szó lesz,

- mennyi a saját alapanyagcseréd és energiaigényed
- edzés és étkezés kapcsán: mikor, mit és mennyit
- milyen tévhitek léteznek a táplálkozásról
- hogyan készítsünk gyorsan finomat egészségesen (KÓSTOLÓVAL)
- milyen divatos étrendek vannak – a tápanyagok tükrében.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos csoportfoglalkozás összesen öt alkalommal, havonta egyszer kerül megrendezésre ugyanazon csoport részvételével. A foglalkozássorozathoz azonban bármikor lehet csatlakozni! A témát interaktív formában, csoportos munkában dolgozzuk fel.

**Mindenkit szeretettel várunk!**