

Harmonogram Działań Towarzyszących – Podprogram 2018

Data szkolenia	Gmina	Miejsce szkolenia	Typ szkolenia	Szkoleniowiec	Temat warsztatów
PAŹDZIERNIK 2018					
22.10 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Dobre źródło węglowodanów - pyszne dania z kaszy
25.10 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Od czego zacząć zdrowe odżywianie
LISTOPAD 2018					
05.11 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Jak prawidłowo skomponować posiłek
06.11 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Dynia w roli głównej
08.11 (godz. 10.00 godz. 12.30)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Jak jeść zdrowo i nie wydać fortuny
12.11 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty przeciwdziałania marnowaniu żywności	Dorota Hucal EAT2bFit	Zapobieganie marnowaniu jedzenia
14.11 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty przeciwdziałania marnowaniu żywności	Dorota Hucal EAT2bFit	Odpowiednie przechowywanie produktów spożywczych
15.11 (godz. 10.00 godz. 12.30)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Tłuszcze w naszej diecie
19.11 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Prawidłowe odżywianie seniorów
22.11 (godz. 10.00 godz. 12.30)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Zdrowy "Fast Food"
26.11 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Żywność osób z nietolerancjami pokarmowymi
28.11 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty przeciwdziałania marnowaniu żywności	Dorota Hucal EAT2bFit	Prawidłowo przechowuję, nie marnuję!

GRUDZIEŃ 2018					
03.12 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Kiszenie od podstaw - naturalne probiotyki w słoiku
04.12 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Zdrowe i szybkie przekąski
06.12 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty przeciwdziałania marnowaniu żywności	Dorota Hucal EAT2bFit	Jak naturalnie przedłużyć świeżość produktów spożywczych
10.12 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Domowe hamburgery w wersji dietetycznej
11.12 (godz. 10.00)	Kraśnik	Świetlica środowiskowa PCK "Okno na Świat"	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Nowe oblicze czerwonej fasoli - ciasto czekoladowe (brownie)
12.12 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Jak odżywiać się zdrowo, nie wydając fortuny!
13.12 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty przeciwdziałania marnowaniu żywności	Dorota Hucal EAT2bFit	Jak nie marnować żywności w kuchni?
17.12 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Czym zastąpić cukier w kuchni?
17.12 (godz. 12.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty dietetyczne	Dorota Hucal EAT2bFit	Zdrowe rafaello - kasza jaglana w roli głównej
19.12 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Świąteczne gotowanie i pieczenie - nowe pomysły na zdrowe przekąski
STYCZEŃ 2019					
15.01 (godz. 10.00)	Kraśnik	Świetlica środowiskowa PCK "Okno na Świat"	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFit	Rola nasion roślin strączkowych w diecie
LUTY 2019					
15.02 (godz. 10.00, godz. 12.00)	Gorzków	Centrum Społeczno – Kulturalne w Gorzkowie	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki Warsztaty niemarnowania jedzenia	Dorota Hucal EAT2bFIT Urszula Drozdowska	Zdrowe i szybkie przekąski oraz rozgrzewająca zupa meksykańska w wersji dietetycznej

19.02 (godz. 10.00, godz. 12.00 godz. 13.30)	Kraśnik	Świetlica środowiskowa PCK "Okno na Świat"	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Kasza gryczana w roli głównej – gotowanie z produktów POPŻ
28.02 (godz. 9.00 godz. 11.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia	Urszula Drozdowska	Zdrowe i pożywne II śniadanie – pomysły na posiłek do pracy i do szkoły
MARZEC 2019					
01.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Kłoczew	Gminny Ośrodek Kultury - Kłoczew	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki Warsztaty niemarnowania jedzenia	Urszula Drozdowska	Jak zdrowo się odżywiać nie wydając fortuny.
05.03 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia	Urszula Drozdowska	Domowy budyń z kaszy jaglanej – zbilansowany podwieczorek.
06.03 (godz. 9.00 godz. 10.30)	Lubartów	PCK Oddział Rejonowy z Lubartowie Ul. M. Reja 14	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Proste i sycące postne dania na bazie produktów z POPŻ.
07.03 (godz. 9.00 godz. 10.30)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFIT	Znaczenie nasion roślin strączkowych w codziennej diecie.
08.03 (godz. 10.00)	Lublin	Gminny Ośrodek Kultury w Księżpolu	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia	Urszula Drozdowska	Jak urozmaicić zwykły posiłek, aby był dobrze zbilansowany
11.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Biłgoraj	Budynek PCK ul. 3 Maja 79	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Maria Kita	Znaczenie prawidłowego odżywiania – zdrowa kuchnia polska
12.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Biłgoraj	Budynek PCK ul. 3 Maja 79	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Maria Kita	Znaczenie prawidłowego odżywiania – zdrowa kuchnia polska
14.03 (godz. 10.00)	Obsza	Gminny Ośrodek Kultury w Obszy	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Maria Kita	Znaczenie prawidłowego odżywiania – zdrowa kuchnia polska
14.03 (godz. 9.00 godz. 10.30)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFIT	Kulinarne inspiracje na II śniadanie lub podwieczorek
15.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Puławy	Restauracja Kameralna w Puławach	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia	Urszula Drozdowska	Nasiona roślin strączkowych w roli głównej z wykorzystaniem produktów z POPŻ.
19.03 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFIT	Jak przygotować posiłki na diecie bezglutenowej – ukryte źródła glutenu

20.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Włodawa	Oddział Rejonowy PCK we Włodawie	Warsztaty niemarnowania żywności	Urszula Drozdowska	Jak prawidłowo przechowywać żywność w lodówce.
21.03 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Dietetyczne inspiracje bez wydawania fortuny.
22.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Chełm	PCK Chełm	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Jak urozmaicić śniadanie aby było zdrowe i pożywne.
25.03 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Puchacza 6	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia	Urszula Drozdowska	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego żywienia
27.03 (godz. 10.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty niemarnowania jedzenia	Dorota Hucal EAT2bFIT	Nie marnujemy jedzenia – przepisy na wykorzystanie „resztek” z lodówki.
29.03 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Janów Podlaski	Dom Kultury w Janowie Podlaskim	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki Warsztaty niemarnowania jedzenia	Urszula Drozdowska	Czym zastąpić mięso w codziennej diecie – wegetariańskie kotleciki mielone.
KWIECIEŃ 2019					
02.04 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFIT	Zbilansowana dieta wegetariańska
05.04 (godz. 10.00)	Rybczewice	Urząd Gminy w Rybczewicach	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Najlepsze źródło węglowodanów – nasiona roślin strączkowych
08.04 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Puchacza 6	Warsztaty niemarnowania jedzenia	Urszula Drozdowska	Co ugotować z tego co zostaje z lodówki?
09.04 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Dorota Hucal EAT2bFIT	Urozmaicona kuchnia polska
10.04 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Łuków	Gminny Ośrodek Kultury w Łukowie	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Dietetyczne inspiracje kulinarne. Ekonomiczne pułapki.
15.04 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Puchacza 6	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego odżywiania	Urszula Drozdowska	Jak ugotować zdrowy posiłek na bazie produktów z POPŻ

16.04 (godz. 10.00)	Stężycza	Gminny Ośrodek Kultury w Stężycy	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Gotowanie na bazie produktów z POPŻ. Jak dużo można zaoszczędzić korzystając z POPŻ.
17.04 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty niemarnowania jedzenia	Dorota Hucal EAT2bFIT	Sposoby na przedłużenie świeżości produktów.
18.04 (godz. 9.00)	Wojciechów	Gminny Ośrodek Kultury w Wojciechowie	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Świąteczne inspiracje. Czy można zaoszczędzić w codziennym życiu przy niewielkich przychodach?
24.04 (godz. 10.00)	Radecznica	Gminny Ośrodek Kultury w Radecznicy	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Jak ugotować zdrowy posiłek bez wydawania fortuny?
26.04 (godz. 10.00)	Horodło	GOPS Horodło	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Placuszkowe szaleństwo. Pułapki pożyczkowe – czy warto korzystać z „szybkich pożyczek”.
MAJ 2019					
06.05 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Puchacza 6	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego odżywiania	Urszula Drozdowska	Jak prawidłowo skomponować smaczny posiłek?
08.05 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Dietetyczne inspiracje kulinarne.
10.05 (godz. 10.00)	Baranów	Gminny Ośrodek Kultury w Baranowie	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Szybkie i pożywne przekąski do pracy lub do szkoły. Czy warto korzystać z „szybkich pożyczek”.
14.05 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Dęblin	Remiza Strażacka w Dęblinie	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Jak zamienić w kuchni węglowodany proste na węglowodany złożone. Pożyczkowe pułapki.
15.05 (godz. 10.00)	Zamość	Gminny Ośrodek Kultury w Zamościu	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Zdrowe, domowe „Fast food”. Dlaczego nie umiemy oszczędzać?
16.05 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Fajstławice	Gminny Ośrodek Kultury w Fajstławicach	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Gotowanie na bazie produktów z POPŻ. Jak dużo można zaoszczędzić korzystając z POPŻ.
17.05 (godz. 10.00)	Trawniki	Remiza Strażacka z Trawnikiem	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Kasza gryczana w roli głównej. Pułapki ekonomiczne.

20.05 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Puchacza 6	Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki	Urszula Drozdowska	Koktailowa moc – jaką wartość odżywczą mają koktajle.
21.05 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Sułów	Gminny Ośrodek Kultury w Sułowie	Warsztaty kulinarne Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Jak zaoszczędzić przy niewielkich przychodach.
22.05 (godz. 9.00)	Lublin	PCK Lublin, ul. Bursaki 17	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego odżywiania	Urszula Drozdowska	Nasiona roślin strączkowych w roli głównej
24.05 (godz. 10.00 godz. 12.00)	Radzyń Podlaski	Urząd Gminy w Radzynie Podlaskim	Warsztaty dietetyczne i dotyczące zdrowego odżywiania Warsztaty edukacji ekonomicznej	Urszula Drozdowska Bożena Borowicz	Piramida zdrowego żywienia – czy to ma sens? Sposoby na kontrolowanie swoich wydatków.