



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

PROGRAM ZAJĘĆ W RAMACH AKADEMII ZDROWEGO ŻYWIENIA

Uwaga: Dopuszcza się modyfikację kolejności zaplanowanych tematów.

Kolejne zajęcia	Temat główny - Liczba godzin	Metody prowadzenia zajęć:	Opis
1	PODSTAWOWE WIADOMOŚCI I POJĘCIA - 4	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa	-Zapoznanie się: uczestnicy - instruktor -Przedstawienie ogólnych zasad uczestnictwa, -Ustalenie kontraktu z grupą, -Przedstawienie programu zajęć, -Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, -Charakterystyka pojęć: dieta, pokarm, składniki odżywcze itp.,
2	ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA- 4	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia dotyczące stosowania w praktyce zasad zdrowego żywienia w codziennej diecie	-normy żywienia dla Polski i Polaków opracowane przez Instytut Żywienia i Żywności w Warszawie, -piramida zdrowego żywienia, -zasady zdrowego żywienia,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kozłowski
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

3	<p>ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM-2</p> <p>SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM-2</p> <p>DEGUSTACJA</p>	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<p>-Zalecenia żywieniowe,</p> <p>-Produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- czosnek,- bazylia,- estragon,- zielona pietruszka,- koperek,- warzywa i owoce (przede wszystkim bogate w potas):- banany,-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,-sporządzanie potraw : Koktajl bananowy z suszonymi śliwkami, Kanapki z pastą z makreli papryką i koprem,
4	<p>ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM-2</p> <p>SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM-2</p> <p>DEGUSTACJA</p>	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<p>-Zalecenia żywieniowe,</p> <p>Produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- warzywa i owoce (przede wszystkim bogate w potas):- brzoskwinie,- czarne porzeczki,- brukselka,- czosnek,- nać pietruszki,- szpinak,-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kozłuszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

			<ul style="list-style-type: none">-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,-sporządzanie potraw : sałatka szpinakowa, brukselka z sosem holenderskim, sałatka owocowa
5	<p>ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM-2</p> <p>SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM-2</p> <p>DEGUSTACJA</p>	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<p>-Zalecenia żywieniowe,</p> <p>Produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- warzywa i owoce (przede wszystkim bogate w potas):- pomidory,- ziemniaki,- suche nasiona roślin strączkowych:- groch,- fasola,- soja,- otręby pszenne,- orzechy włoskie <p>-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych</p> <p>-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,</p> <p>-sporządzanie potraw : Zupa węgierska gulaszowa, Orzechowa owsianka, Sałatka z twarogiem i pestkami dyni</p>
6	<p>ŻYWIENIE W CHOROBIE NIEDOKRWIENNEJ SERCA-2</p> <p>SPORZĄDZANIE POTRAW W CHOROBIE</p>	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<p>-Zalecenia żywieniowe,</p> <p>Produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- olej,- oliwa z oliwek,- chudy drób bez skóry,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kozłuszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

	NIEDOKRWIENNEJ SERCA-2 DEGUSTACJA		<ul style="list-style-type: none">- ryby,- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu,- owoce,- warzywa,- pieczywo z mąk grubego przemiału (razowe, typu graham)-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,-sporządzanie potraw : papryki faszerowane, sałatka ze świeżych warzyw z ziołami, sok lub smothie
7	ŻYWIENIE W CHOROBY NIEDOKRWIENNEJ SERCA-2 SPORZĄDZANIE POTRAW W CHOROBY NIEDOKRWIENNEJ SERCA-2 DEGUSTACJA	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<ul style="list-style-type: none">-Zalecenia żywieniowe, <p>Produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- olej,- oliwa z oliwek,- chudy drób bez skóry,- ryby,- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu,- owoce,- warzywa,- pieczywo z mąk grubego przemiału (razowe, typu graham)-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kolutzki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

			-sporządzanie potraw : Kromka chleba pełnoziarnistego z pastą fasolowo-czosnkowo-ziolową, pomidory duszone na oliwie, sałatka z jaja zielonego groszku makaronu typu „muszelki”
8	ŻYWIENIE W CHOROBIE NIEDOKRWIENNEJ SERCA-2 SPORZĄDZANIE POTRAW W CHOROBIE NIEDOKRWIENNEJ SERCA-2 DEGUSTACJA	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	-Zalecenia żywieniowe, Produkty zalecane: - olej, - oliwa z oliwek, - chudy drób bez skóry, - ryby, - mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu, - owoce, - warzywa, - pieczywo z mąk grubego przemiału (razowe, typu graham) -krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych, -przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety, -sporządzanie potraw : bułka owsiana z sałatką grecką, z rusztu, surówka z brokułów i marchewki ,
9	ŻYWIENIE W HIPERLIPIDEMII-2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z HIPERLIPIDEMIA-2	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	-Zalecenia żywieniowe: Produkty zalecane: - ryby, - olej, - oliwa z oliwek, - pieczywo razowe,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kolutzki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

	DEGUSTACJA		<ul style="list-style-type: none">- warzywa i owoce,- nasiona roślin strączkowych,- miękkie margaryny,- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu.-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,-sporządzanie potraw : sałatka z pomidora, ogórka i słonecznika, Dorsz po peruwiańsku
10	ŻYWIENIE W HIPERLIPIDEMII-2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z HIPERLIPIDEMIA-2 DEGUSTACJA	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<p>-Zalecenia żywieniowe:</p> <p>Produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- ryby,- olej,- oliwa z oliwek,- pieczywo razowe,- warzywa i owoce,- nasiona roślin strączkowych,- miękkie margaryny,- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu.-krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,-sporządzanie potraw : deser owocowy, sałatka z selerem, smothie zielone



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

11	ŻYWIENIE W HIPERLIPIDEMII-2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z HIPERLIPIDEMIĄ-2 DEGUSTACJA	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	-Zalecenia żywieniowe: Produkty zalecane: - ryby, - olej, - oliwa z oliwek, - pieczywo razowe, - warzywa i owoce, - nasiona roślin strączkowych, - miękkie margaryny, - mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu. -krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych, -przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety, -sporządzanie potraw : zupa-krem z brokułów z kurczakiem z czosnkowymi grzankami, sałatka caprese, sałatka z tuńczykiem
12	ŻYWIENIE W NADWADZE I OTYŁOŚCI- 2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z NADWAGĄ-2 DEGUSTACJA	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	-wskaźnik BMI, - typy otyłości, - Podstawowe zasady podczas odchudzania, produkty zalecane: - dowolne kasze, makarony, ryż, płatki owsiane/jęczmienne, - ziemniaki, - chudy drób, - chude mięso, chude wędliny, chude ryby - chude mleko,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kozłuszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

			<ul style="list-style-type: none">- oliwa z oliwek,- warzywa i owoce,- krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,- przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,- sporządzanie potraw : Pierś kurczaka smażona saute, sałatka tuńczykowa, sałatka z kapusty pekińskiej, pomidorów i jajek
13	<p>ŻYWIENIE W NADWADZE I OTYŁOŚCI- 2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z NADWAGĄ-2 DEGUSTACJA</p>	<ul style="list-style-type: none">- praca z materiałami drukowanymi,- pogadanka,- dyskusja problemowa,- ćwiczenia praktyczne.	<ul style="list-style-type: none">- wskaźnik BMI,- typy otyłości,- Podstawowe zasady podczas odchudzania, <p>produkty zalecane:</p> <ul style="list-style-type: none">- dowolne kasze, makarony, ryż, płatki owsiane/jęczmienne,- ziemniaki,- chudy drób,- chude mięso, chude wędliny, chude ryby- chude mleko,- oliwa z oliwek,- warzywa i owoce,- krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,- przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety,- sporządzanie potraw : pręga wołowa duszona z cebulą, marchewką i oregano ,- zupa z dyni, sałatka z ziemniaków i rzodkiewek



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Kozłuszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

14	ŻYWIENIE W NADWADZE I OTYŁOŚCI-2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z NADWAGĄ-2 DEGUSTACJA	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	- wskaźnik BMI, - typy otyłości, - Podstawowe zasady podczas odchudzania, produkty zalecane: - dowolne kasze, makarony, ryż, płatki owsiane/jęczmienne, - ziemniaki, - chudy drób, - chude mięso, chude wędliny, chude ryby - chude mleko, - oliwa z oliwek, - warzywa i owoce, - krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych, - przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety, - sporządzanie potraw : kapuśniak z kapusty słodkiej z pomidorami, sałatka wegetariańska, kasza gryczana z kurczakiem, marchewką i fasolką
15	ŻYWIENIE DLA OSÓB Z PODWYŻSZONYM CHOLESTEROLEM-2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z PODWYŻSZONYM CHOLESTEROLEM-2 DEGUSTACJA	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	- Zalecenia żywieniowe Produkty zalecane: - ryby, - olej, - oliwa z oliwek, - pieczywo razowe, - warzywa i owoce, - nasiona roślin strączkowych, - mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu. - krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

			-przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety, -sporządzanie potraw : Kurczak na sałacie Pieczona ryba z sosem cytrynowym
16	ŻYWIENIE DLA OSÓB Z PODWYŻSZONYM CHOLESTEROLEM-2 SPORZĄDZANIE POTRAW DLA OSÓB Z PODWYŻSZONYM CHOLESTEROLEM-2 DEGUSTACJA	- praca z materiałami drukowanymi, - pogadanka, - dyskusja problemowa, - ćwiczenia praktyczne.	-Zalecenia żywieniowe: Produkty zalecane: - ryby, - oliwa z oliwek, - pieczywo razowe, - warzywa i owoce, - nasiona roślin strączkowych, - mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu. -krótka charakterystyka poszczególnych produktów zalecanych, -przedstawienie i analiza jadłospisu dla wybranej diety, -sporządzanie potraw : Sałatka z ryżu i soczewicy, duszone udko indyka:

Oczekiwane efekty (po zakończeniu zajęć uczestnik powinien umieć):

- scharakteryzować poszczególne choroby układu krążenia
- wymienić główne objawy i działania profilaktyczne,
- podać parametry wyników badań określające stan zdrowia,
- określić skutki niewłaściwego odżywiania organizmu,
- określić cele żywieniowe,



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryskiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- znaleźć informacje dotyczące działań profilaktycznych podejmowanych w celu ograniczenia chorób układu krążenia,
- podać zasady racjonalnego żywienia,
- wymienić czynniki, od których zależy zapotrzebowanie na składniki odżywcze,
- wyjaśnić pojęcie związane z żywnością i chorobami układu krążenia,
- wyjaśnić pojęcie otyłości, jej przyczyny, wpływ na stan zdrowia człowieka,
- wymienić zasadnicze elementy diety chorób układu krążenia, jej wpływ na poprawę stanu zdrowia ,
- określić zasady doboru odpowiednich produktów,
- wymienić produkty zalecane i niewskazane w diecie,
- określić zasady planowania jadłospisu dla osób otyłych i z nadwagą,
- określić rodzaje dopuszczalnych tłuszczów i węglowodanów w posiłkach i zamieniać produkty w ramach tej samej grupy, aby zmniejszyć kaloryczność posiłków,
- określić zasady żywienia w otyłości i zastosować je w planowaniu jadłospisu,
- określić należną ilość składników pokarmowych do zastosowania w diecie,

Sposób organizacji zajęć:

Każdorazowo krótki wstęp:

- przekazanie informacji, że są to zajęcia w ramach projektu „Twoje serce Twoim życiem”, realizowanego przez Powiat Piotrkowski a współfinansowanego z Funduszy Norweskich,
- wprowadzenie organizacyjne dotyczące regulaminu,
- wstęp teoretyczny z zakresu danego tematu,
- ćwiczenia praktyczne (od zajęć nr 2),
- degustacja przygotowanych potraw (od zajęć nr 3).

Opracował



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl



Powiat Piotrkowski

AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Zatwierdził:



Realizator Projektu:
Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PI13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41,
95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450,
sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl

*Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu
PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu*