



Powiat Piotrkowski

## "Twoje SERCE Twoim ŻYCIEM"



norway  
grants

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

### **Zakończył się cykl 24 warsztatów JAK ZDROWO GOTOWAĆ**

Warsztaty z zakresu technik zdrowego gotowania były kontynuacją wcześniej przeprowadzonych szkoleń dla 50 Kół Gospodyń Wiejskich, które czynnie włączyły się do pomocy w organizacji Akademii zdrowego Żywienia w ramach projektu "Twoje Serce, Twoim Życiem". Dodatkowo zaproszono również pozostałe Koła i łącznie w warsztatach wzięło udział 69 KGW. W 24 zajęciach, które odbywały się cyklicznie na terenie każdej gminy, każdorazowo brało udział od 16 – 30 gospodyń. Łącznie warsztaty ukończyło 390 par. Mistrzem zdrowej sztuki kulinarnej był zwycięzca programu Hell's Kitchen - Damian Marchlewicz. Szkolenia podzielono na moduły, oparte przede wszystkim na praktycznym przygotowaniu m.in. takich potraw jak: Carpaccio z piersi kaczki z pieczonymi burakami, orzechami, kozim serem i oliwą z pestek dyni czy sałatki rzymskiej z piersią z kurczaka, pomidorami, ogórkiem, anchois i domowym majonezem z parmezanem. Na podstawie tak rozbudowanych dań panie poznawały ilościowe i jakościowe składy poszczególnych produktów, które są zdrowe i zapobiegają chorobom układu krążenia.

Na zakończenie zajęć odbywała się degustacja, podczas której każdy uczestnik zajęć mógł skosztować i ocenić przygotowane posiłki.

Gorące podziękowania dla wszystkich Kół Gospodyń Wiejskich, które pomagały w organizacji warsztatów, udostępniając organizatorom lokale.

Poniżej przedstawiamy przepisy przygotowywanych potraw wraz z materiałami edukacyjnymi.



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