

1. Nazwa projektu Racjonalna dieta - zdrowe życie
2. Zakres /kategoria rehabilitacja medyczno - społeczna
3. Termin realizacji od września 2016 r. - do nadal
4. Miejsce realizacji Rudzki Zakład Aktywności Zawodowej
5. Beneficjenci projektu Niepełnosprawni pracownicy RZAZ
6. Partner projektu Specjalista dietetyk
7. Cel projektu
 - a) Zasady zdrowego odżywiania - piramida
 - b) Zdrowe zakupy - zdrowe żywienia
 - c) Dieta, a jednostki chorobowe
 - d) Układamy indywidualną dietę
 - e) Techniki przygotowania posiłków
 - f) Czytamy etykiety
 - g) Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i wygląd
 - h) Zdrowo nie znaczy drogo.
8. Harmonogram działań Cykliczne 60-minutowe zajęcia cotygodniowe
Prowadzone w grupach.
9. Budżet Projekt realizowany w ramach budżetu
RZAZ ze środków Zakładowego Funduszu Aktywności
10. Oczekiwania skutki zrealizowanego projektu:
 - a) Umiejętność dostosowania domowego budżetu do zdrowych zakupów
 - b) Wyrabianie nawyków zdrowego żywienia i codziennych zajęć ruchowych
 - c) Czego unikać w lodówce, a co warto zawsze mieć pod ręką.
11. Ewaluacja Obserwacja rezultatów, opinie uczestników.