**PROGRAM SZKOLENIA „Ekoświęta, czyli Święta bez wyrzutów”**

**Cześć 1: Świadome planowanie zakupów i posiłków świątecznych**

1. Skala problemu marnotrawstwa żywotności

* Statystyki dotyczące marnotrawstwa żywności w Polsce i na świcie
* Konsekwencje ekonomiczne i środowiskowe nadmiernego marnowania jedzenia

1. Planowanie zakupów świątecznych

* Jak tworzyć listę zakupów, by niczego nie zapomnieć i niczego nie kupić za dużo
* Wybieranie produktów wielofunkcyjnych do świątecznych przepisów
* Świadomy wybór produktów lokalnych i sezonowych
* Jak nie ulegać reklamom podczas zakupów?

1. Planowanie świątecznego menu

* Porady dotyczące ustalania wielkości posiłków
* Tworzenie zrównoważonego jadłospisu z uwzględnieniem tradycji i nowoczesnych trendów żywieniowych
* Znaczenie różnorodności w diecie - jak to zastosować w świątecznych

1. Wykorzystanie resztek żywności

* Praktyczne sposoby na przetwarzanie resztek
* Przygotowanie przepisów „drugiego obiegu” - kreatywne wykorzystanie pozostałości po świątecznym stole

1. Dyskusja

* Wymiana doświadczeń i praktyk między uczestniczkami

**Część 2: Ekologiczne warsztaty wielkanocne z recyklingu**

Tworzenie ozdób świątecznych z materiałów pochodzących z recyklingu

**Prowadzący: Aleksandra Bielska** – wieloletnia edukatorka edukacji ekologicznej, w tym twórczych warsztatów recyklingowych; coach cukierniczy, pasjonatka pieczenia i zdrowej kuchni, aktualnie realizująca w podlaskich szkołach podstawowych i przedszkolach program „Mniej cukru” – warsztaty cukiernicze z edukacją zdrowych nawyków żywieniowych, współpracująca czynnie z podlaskimi seniorami w zakresie edukacji żywieniowej; edukatorka kulturalna w MOAK w Wasilkowie;   
z wyksztalcenia socjolog.

Szkolenie jednodniowe/8 godzin szkoleniowych od godziny 9.00 do 15.00

W tracie szkolenia przewidziano przerwę kawową oraz obiad.

Uczestnicy otrzymają ekomateriały promocyjne.