**FEAD Podprogram 2019 – Sorawozdanie z realizacji zadań towarzyszących**

W programie FEAD Podprogram 2019 przeprowadziliśmy zadania towarzyszące w następujących jednostkach PKPS :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| nazwa zarządu PKPS | rodzaj warsztatów | forma realizacji | liczba uczestników |
| Zarząd Miejski PKPS w  Czarnkowie | dietetyczne | stacjonarnie | 38 |
| Zarząd Miejski PKPS w  Czarnkowie | czytelnicze | stacjonarnie | 38 |
| Zarząd Miejsko-Gminny PKPS  w Kostrzynie | dietetyczne | stacjonarnie | 25 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  w Kórniku | dietetyczne | stacjonarnie | 24 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  w Nowym Mieście n/Wartą | dietetyczne | stacjonarnie | 29 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  we Wronkach | dietetyczne | stacjonarnie | 26 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  w Swarzędzu | ekonomiczne | stacjonarnie | 40 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  w Swarzędzu | dietetyczne | stacjonarnie | 40 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  w Kórniku | czytelnicze | zdalnie | 17 |
| Zarząd Gminny PKPS w  Sierakowie | dietetyczne | zdalnie | 20 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS  w Grodzisku Wlkp. | dietetyczne | zdalnie | 17 |
| Zarząd Powiatowy PKPS  w Gostyniu | dietetyczne | zdalnie | 50 |
| Zarząd Miejski PKPS  w Mieścisku | czytelnicze | zdalnie | 25 |
| Zarząd Gminny PKPS w  Kobylinie | dietetyczne | stacjonarne | 21 |
| Zarząd Miejsko- Gminny PKPS w Kostrzynie | czytelnicze | zdalnie | 25 |
| Zarząd Powiatowy PKPS  W Turku | dietetyczne | zdalnie | 75 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS w Swarzędzu | czytelnicze | zdalnie | 50 |
| Zarząd Powiatowy PKPS w Turku | czytelnicze | zdalnie | 75 |
| Zarząd Powiatowy PKPS w Gostyniu | czytelnicze | zdalnie | 50 |
| Zarząd Gminny PKPS w Sierakowie | czytelnicze | zdalnie | 20 |
| Zarząd Miejsko – Gminny PKPS w Grodzisku | czytelnicze | zdalnie | 17 |

Ogólnie w Programie FEAD – Podprogram 2019 przeprowadziliśmy :

* **21 zajęć warsztatowych** w tym:
* 11 warsztatów dietetycznych
* 9 warsztatów promujących czytelnictwo
* 1 warsztat ekonomiczny

W przeprowadzonych warsztatach **uczestniczyło** **łącznie 669** beneficjentów programu FEAD – Podprogram 2019, w tym:

* w warsztatach dietetycznych 365 osób
* w warsztatach promujących czytelnictwo 264 osób
* w warsztatach ekonomicznych 40 osób

W Programie FEAD – Podprogram 2019 odbyło się:

* 9 warsztatów w formie stacjonarnej
* 12 warsztatów w formie zdalnej

Przykłady ciekawych zajęć, które przeprowadziły nasze Zarządy PKPS:

**WARSZTATY DIETETYCZNE**

**ZUPA SEROWO – CEBULOWA Składniki:**

* 6 cebul (dużych)
* 100 g ziołowego serka topionego
* 2 ziemniaki (duże)
* 2 litry wywaru warzywnego
* 2 kromki chleba tostowego
* gałka muszkatołowa,, sól, pieprz, papryka słodka

**Sposób wykonania:**

* cebulę kroimy, podsmażamy na patelni,
* w bulionie gotujemy ziemniaki do miękkości,
* dodajemy cebulę, chwilę gotujemy,
* miksujemy zupę, kroimy ser w kostkę wrzucamy do powstałego kremu,
* doprawiamy przyprawami i gotujemy do rozpuszczenia serka,
* chleb kroimy w kostkę, rumienimy na rozgrzanej patelni,
* podajemy zupę z grzankami.



**SPAGETHI BOLONESE**

**Składniki:**

* 1 [cebula](http://beszamel.se.pl/warzywa/odmiany-cebuli-czym-sie-roznia-cebula-czosnkowa-cukrowa-czerwona-i-szalotka,4551/)
* 500 g mięsa mielonego (najlepiej wieprzowo-wołowego)
* 2-3 puszki pomidorów bez skórki
* 1 ząbek [czosnku](http://beszamel.se.pl/marchew/marchew-dlaczego-warto-ja-jesc-wlasciwosci-wlasnosci-zastosowanie,18227/)
* przyprawy: [oregano](http://beszamel.se.pl/porady/oregano-czyli-lebiodka-pospolita-jakie-ma-wlasciwosci-korzystne-dla-zdrowia,11662/), [bazylia](http://beszamel.se.pl/bazylia/bazylia-roslinny-afrodyzjak-jakie-pobudzajace-wlasciwosci-ma-bazylia-wideo,2595/), tymianek, [pieprz](http://beszamel.se.pl/pieprz/pieprz-bialy-zielony-czarny-czerwony-rodzaje-pieprzu-i-ich-zastosowanie,3722/), sól
* opakowanie [makaronu spaghetti](http://beszamel.se.pl/jak-zrobic/ile-suchego-makaronu-na-osobe-jak-obliczyc-porcje,4278/)
* oliwa z oliwek
* twardy żółty starty ser do posypania np. [parmezan](http://beszamel.se.pl/kupowanie-i-przechowywanie/jak-przechowywac-parmezan-w-jakich-daniach-jest-niezastapiony-kuchnia-wloska,1795/)

**Sposób przygotowania**

* na głębokiej patelni rozgrzej około 2 łyżki oliwy z oliwek
* na rozgrzana patelnię wrzuć czosnek i cebulę, po chwili dodaj mięso, rozdrabniaj je aby nie powstały grube mięsne grudki
* do mięsa dodaj zioła oraz koncentrat, całość podgrzewaj przez chwilę, dodaj passtę, gotuj na małym ogniu około 30 minut
* makaron ugotuj al dente, podawaj go z sosem, serem i bazylią



**PASTA ZE SŁONECZNIKA I SUSZONYCH POMIDORÓW**

**Składniki** na jeden słoik:

* 200 g słonecznika / 1 ½ szklanki
* 5 suszonych pomidorów
* pęczek pietruszki, zgrzebnie posiekany
* 2 ząbki czosnku
* 3 łyżki soku z cytryny
* 2 – 4 łyżki wody
* sól i czarny pieprz

**Sposób przygotowania:**

Ziarna słonecznika namoczyć na noc w zimnej wodzie. Rano odcedzić i opłukać.

Do naczynia blendera wrzucić namoczony słonecznik, suszone pomidory, sok z cytryny, pietruszkę i czosnek. Wszystko zmiksować na gęstą i grudkowatą pastę.

Dolać dwie łyżki wody i miksować nadal, w razie potrzeby dodać kolejne 2 łyżki i miksować aż do uzyskania gładkiej, lekkiej pasty. Doprawić do smaku sporą ilością soli i czarnego pieprzu, porządnie zblendować.

Degustacji podlegały także inne pasty, wszystkie wyśmienite w smaku i proste w przygotowaniu. W zajęcia chętnie uczestniczyły także dzieci, które przyszły z najczęściej z mamą.



**HUMMUS Z BURAKIEM**

**Składniki:**

* 2 sztuki lub 1 duży burak
* 1 puszka cieciorki ugotowanej
* pół szklanki orzechów włoskich
* 1 łyżka oliwy z oliwek
* 1 łyżka octu winnego, jabłkowego lub soku z cytryny
* Sól do smaku
* Chilli do smaku

Buraki pieczemy w piekarniku .

Obrane buraki kroimy w kostkę i blendujemy razem z cieciorką i resztą składników na pastę. Po dodaniu wody mineralnej otrzymujemy orzeźwiający i zdrowy napój.



W trakcie warsztatów dietetycznych zarówno tych, które prowadzone były w formie stacjonarnej jak i prowadzonych w formie zdalnej, uczestnicy zostali zapoznani z aktualnie obowiązującymi zasadami zdrowego odżywiania czyli tzw. Piramidą zdrowego żywienia.

**WARSZTATY CZYTELNICZE**

PROGRAM ZAJĘĆ

I. Wprowadzenie

1. Cele warsztatów
2. Rola czytania w życiu człowieka
3. Rodzaje informacji
4. Cele czytania
5. Technika czytania

1. Zajęcia warsztatowe w grupach
   1. Czytanie wybranych tekstów z podziałem na role
   2. Słów kilka o autorach
   3. Recytacja wybranego tekstu przy pomocy gestu, mimiki, ruchu
   4. mini quiz – wybrany utwór Jana Brzechwy
2. Cytaty ludzi nauki, kultury i sztuki na temat pożywienia
3. Rymowanki i zagadki o jedzeniu
4. Tworzymy własne fraszki, rymowanki, inne formy literackie
5. Zakończenie zajęć - „Owocowe kolorowanki”



Cele warsztatów

Głównym celem warsztatów było rozwijanie zainteresowań czytelniczych wśród beneficjentów programu FEAD Podprogram 2019 poprzez uświadomienie im roli czytania w życiu człowieka, rodzajów informacji, przybliżenie technik czytania ale także umożliwienie aktywnego uczestnictwa poprzez tworzenie własnych rymowanek na temat jedzenia, udział w mini quizie i rozwiązywanie zagadek. Nie brakowało elementów humorystycznych, które w znacznym stopniu uatrakcyjniły zajęcia. Beneficjenci zapamiętali także „cytaty o jedzeniu” obrazujące stosunek do jedzenia ludzi kultury i nauki na przestrzeni wieków. Z uwagi na fakt, iż warsztaty adresowaliśmy do **beneficjentów programu** Pomocy Żywnościowej Unii Europejskiej zaplanowaliśmy pracę z ich uczestnikami na utworach związanych z artykułami żywnościowymi i zdrowiem.



**Zagadki** (wybrane)

**Latem** w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą w słoiku leży kiszony.

**Każdy** z nas odgadnie łatwo tę zagadkę,

ma bielutki korzeń i zieloną natkę.

**Jakie** warzywo, chociaż niewielkie,

wyciśnie z oczu słoną kropelkę?

**Skórka** fioletowa, a miąższ pod nią złoty,

smakuje wybornie, wszyscy wiedzą o tym.

**Dobra** gotowana i dobra surowa, choć nie pomarańcza jest pomarańczowa.

Kiedy za zielony pochwycisz warkoczyk i pociągniesz mocno,

wnet z ziemi wyskoczy.

**Cytaty o jedzeniu**

***Albert Einstein***

Pusty żołądek nie jest dobrym doradcą politycznym.

*Albert Einstein –* fizyk, laureat nagrody Nobla (1879 - 1955)

***Oscar Wilde***

Po dobrym obiedzie nie ma się pretensji do nikogo – nawet do własnej rodziny.

*Oscar Wilde – irlandzki poeta i prozaik, dramatopisarz (1854 - 1900)*

**Mikołaj Rej**

Bo zawżdy ci więcej jedzą, którzy bliżej misy siedzą.

*Mikołaj Rej – herbu Oksza, poeta i prozaik renesansowy, tłumacz, poseł na sejm I Rzeczypospolitej (1505 - 1569)*

**Sokrates**

Jemy, aby żyć, nie żyjemy, aby jeść.

*Sokrates – grecki filozof starożytny (470 p.n.e. - 399 p.n.e.)*

**Monteskiusz**

Zdrowie utrzymane za pomocą restrykcyjnej diety to przykra choroba.

*Monteskiusz – francuski filozof, prawnik i pisarz doby Oświecenia (1689 - 1755)*

**Aleksander Fredro**

Gdy żona dobrze gotuje, drogę do serca męża znajduje.

*Aleksander Fredro –*hrabia herbu Bończa, komediopisarz, poeta, pamiętnikarz w okresie romantyzmu (1793 - 1876)

**Ernest Hemingway**

Nie byłem stworzony do myślenia. Byłem stworzony do jedzenia.

*Ernest Hemingway –* amerykański pisarz i dziennikarz, w II wojnie światowej walczył o wyzwolenie Paryża i Ardeny, korespondent w czasie wojny domowej w Hiszpanii (1899 – 1961)

***Salvador Dali***

Można nie jeść w ogóle, ale nie można jeść źle.

*Salvador Dali –* *kataloński malarz (1904 - 1989)*



Karty pracy uczestników warsztatów promujących czytelnictwo

(w ramach „Programu edukacyjnego promującego czytelnictwo książek i prasy zaplanowanego do realizacji w ramach programu FEAD Podprogram 2019”)







