

KUCHNIA ROŚLINNA - POMYSŁ NA ZDROWE ŻYCIE

Plan szkolenia

Kuchnia roślinna - pomysł na zdrowe życie

Rośliny są największym skarbem natury i źródłem życia. Posiadają moc witamin, minerałów i składników odżywczych. Dieta oparta na pokarmach roślinnych pozwala czuć się lekko, nadaje się dla każdego, leczy z licznych chorób, a nawet przyczynia się do zachowania długowieczności. Motywy zdrowotne diety roślinnej znajdują mocne oparcie zarówno w nauce, jak i w codziennej obserwacji własnego zdrowia i samopoczucia. Taką dietą wspieramy także nasze środowisko, działając na rzecz bardziej ekologicznych i humanitarnych rozwiązań. Dieta roślinna oznacza zmianę stylu życia, kierunków, aspiracji, przełamuje też moc stereotypów, które tkwią w obyczajach wielu ludzi. Zaprzestanie jądania mięsa jest pierwszym krokiem, który prowadzi do działu nowych kwestii żywieniowych, zdrowotnych, etycznych i ekologicznych.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Dlaczego warto przejść na dietę roślinną?
- Jak zmienić myślenie i przestać jeść mięso?
- Jak uniknąć niedoborów żywieniowych?
- Jaka jest etyka wegetarianizmu?
- Jakie są tradycje roślinne różnych kuchni świata?
- Jakie są ciekawe przepisy?
- Czym są ruchy ekologiczne i festiwale kuchni roślinnej?
- Jakie są zbrodnie fast-foodów?
- Jakie są najważniejsze produkty w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- osobom zainteresowanym zdrowym trybem życia, odżywianiem i osiągnięciem równowagi ducha i ciała,
- osobom zainteresowanym dietetyką,
- każdemu, kto dba o zdrowie (swoje i najbliższych),
- aktywistom i wolontariuszom, którzy wspierają tezy wegetarianizmu,
- osobom zaangażowanym w problematykę społeczną,
- każdemu, kogo ciekawi geneza wegetariańskich ruchów na świecie,
- ludziom, którzy interesują się historią, polityką oraz religioznawstwem,
- osobom, które chcą poznać nowoczesne i uniwersalne przepisy na dania roślinne

CELE SZKOLENIA

!

- poszerzenie wiedzy z zakresu diety roślinnej
- omówienie zmiany myślenia w kwestii zaprzestania jedzenia mięsa
 - omówienie aktywności fizycznej w diecie roślinnej
- zapoznanie się z kuchniami świata i ich tradycjami kulinarnymi
 - poszerzenie wiedzy na temat wegetarianizmu w Polsce
- zapoznanie się z ciekawymi przepisami (śniadanie, obiad, kolacja)

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

**samokształcenie platforma Moodle,
materiały szkoleniowe (pdf),
pytania kontrolne po każdym module,
testy sprawdzające (online)**

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Wiedza

W1 - Wiedza o zjawisku diety roślinnej oraz o nauce dotyczącej żywienia (przeszłej i współczesnej)

W2 - Znajomość różnic pomiędzy dietą stosowaną powszechnie a dietą roślinną

W3 - Wiedza na temat roślinnych składników, potraw i zamienników produktów odzwierzęcych

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Umiejętności

U1- Umiejętność przyrządzenia pełnowartościowych, roślinnych posiłków

U2- Znajomość pochodzenia danej potrawy i umiejętność jej przygotowania

U3- Umiejętność rozróżnienia produktów ekologicznych, naturalnych, wegańskich, wegetariańskich

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

Kompetencje społeczne

K1 - Kompetencje do szerzenia ogólnej wiedzy o diecie roślinnej

K2 - Umiejętność wskazania jak ewoluowały poglądy na temat roślinnego odżywiania -
znajomość aspektów ekologicznych, zdrowotnych, ekonomicznych i etycznych tego zjawiska

K2 - Znajomość korzyści (osobistych i globalnych) płynących ze stosowania diety roślinnej

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Wiedza: brak wymagań

Umiejętności: Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej
(indywidualne konto),

imienny dyplom i zaświadczenie o
ukończeniu kursu,

możliwość zniżki na kolejne
szkolenia.

O AUTORZE

Katarzyna Nowak - autorka kreatywnych artykułów, esejów oraz kursów. Specjalizuje się w tematach ekologii, zdrowego odżywiania, medycyny naturalnej i kultury. Absolwentka polonistyki i filmoznawstwa. Wieloletnia wegetarianka i działaczka na rzecz praw zwierząt. Współpracowała przy festiwalach i imprezach związanych z muzyką elektroniczną, gdzie prowadziła wegańską kuchnię - chaishop. Prowadzi bloga o warunkach życia we współczesnym świecie.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Czy bez mięsa da się żyć?

1. Dlaczego warto przejść na dietę roślinną? 2. Jak zmienić myślenie i przestać jeść mięso?
3. Jak uniknąć niedoborów żywieniowych? 4. Aktywność fizyczna w diecie roślinnej
5. Etyka wegetarianizmu a zdrowie - jesteś tym, co jesz

Moduł 2 Współczesna kuchnia roślinna

1. Nowoczesna nauka o żywieniu roślinnym 2. Ewolucja poglądów
3. Ruchy ekologiczne i festiwale kuchni roślinnej 4. Zbrodnie fast-foodów 5. Słynni wegetarianie

Moduł 3 Kuchnie świata i ich roślinne tradycje kulinarne

1. Indie - wegetarianizm w systemie jogi 2. Kuchnia azjatycka (Chiny i Japonia)
3. Tajlandia 4. Kraje arabskie 5. Kraje Europy

Moduł 4 Wege po polsku

1. Wegetarianizm w Polsce 2. Zmiany żywieniowe 3. Roślinna rodzina 4. Zdrowo i lokalnie

Moduł 5 Dieta roślinna na co dzień

1. Najważniejsze produkty w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej 2. zamienniki mięsa
3. Zamienniki nabiału 4. Superfoods 5. Suplementy 6. Ciekawe przepisy (śniadanie, obiad, kolacja)

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl