

# 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

self-learning platforma Moodle,  
materiały szkoleniowe (pdf),  
pytania kontrolne po każdym module,  
testy sprawdzające (online)

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

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

W2 - Orientuje się, jakie są różnice pomiędzy dietą stosowaną powszechnie a dietą roślinną

• W3 - Ma wiedzę na temat roślinnych składników, potraw i zamienników produktów odzwierzęcych

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

U1 - Potrafi przyrządzić pełnowartościowy, roślinny posiłek

U2 - Orientuje się, z jakiego regionu lub kraju pochodzi dana potrawa i umie ją przygotować

U3 - Potrafi rozróżniać produkty ekologiczne, naturalne, wegańskie i wegetariańskie

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

K1 - Posiada kompetencje, aby szerzyć ogólną wiedzę o diecie roślinnej

K2 - Umie wskazać jak ewoluowały poglądy na temat roślinnego odżywiania - zna aspekty ekologiczne, zdrowotne, ekonomiczne i etyczne tego zjawiska

K2 - Zna korzyści (osobiste i globalne) płynące 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?

1.1. Dlaczego warto przejść na dietę roślinną? 1.2. Jak zmienić myślenie i przestać jeść mięso? 1.3. Jak uniknąć niedoborów żywieniowych? 1.4. Aktywność fizyczna w diecie roślinnej 1.5. Etyka wegetarianizmu a zdrowie - jesteś tym, co jesz

## Moduł 2 | Współczesna kuchnia roślinna

2.1. Nowoczesna nauka o żywieniu roślinnym 2.2. Ewolucja poglądów 2.3. Ruchy ekologiczne i festiwale kuchni roślinnej 2.4. Zbrodnie fast-foodów 2.5. Słynni wegetarianie

## Moduł 3 | Kuchnie świata i ich roślinne tradycje kulinarne

3.1. Indie - wegetarianizm w systemie jogi 3.2. Kuchnia azjatycka (Chiny i Japonia) 3.3. Tajlandia 3.4. Kraje arabskie 3.5. Kraje Europy

## Moduł 4 | Wege po polsku

4.1. Wegetarianizm w Polsce 4.2. Zmiany żywieniowe 4.3. Roślinna rodzina 4.4. Zdrowo i lokalnie

## Moduł 5 | Dieta roślinna na co dzień

5.1. Najważniejsze produkty w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej 5.2. Zamienniki mięsa 5.3. Zamienniki nabiału 5.4. Superfoods 5.5. Suplementy 5.6. Ciekawe przepisy (śniadanie, obiad, kolacja)

Czas trwania kursu: **30 godzin**.

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)