

תזונה לחיים – סדנאות לתזונה ובריאות מבית לקט ישראל

לאכול בריא גם בתקציב מוגבל.

מזון הוא חלק בלתי נפרד מחיינו, באירועים משמחים, בשגרת היום-יום, ובגידול וחינוך ילדים. כולנו אוהבים לאכול ומוציאים הרבה מאוד כסף מהתקציב המשפחתי על מזון. האם אפשר לאכול בריא אך גם בתקציב מוגבל? כיצד ניתן להגביר את המודעות להרגלי אכילה בקרב אוכלוסייה שלעיתים נתמכת בסלי מזון של עמותות המזון?

לקט ישראל מקיים ברחבי הארץ סדנאות תזונה לבריאות וצרכנות מזון נבונה. הסדנאות משלבות ידע בנושא בריאות, תזונה וצרכנות מזון, תוך התנסות המשתתפים בהכנה של מאכלים בריאים, מזינים וטעימים המתאימים לתקציב משפחתי מוגבל. בסדנאות ירכשו המשתתפים כלים מעשיים לפיתוח הרגלי אכילה בריאים.

מספר פרטים חשובים:

- הסדנא כוללת מס' מפגשים מרתקים במגוון נושאים: ארוחת בוקר וארוחת עשר, חשיבות ארוחת הערב, ממתקים, חטיפים והצבת הגבולות במשפחה, כיצד לקנות בריא ובזול - טיפים לקנייה חסכונית וחכמה בסופר ועוד.
- הסדנאות מותאמות לקהל היעד של לקוחות הרווחה (משפחות מרובות ילדים, עולים חדשים, אמהות חד הוריות, קשישים, נערות בסיכון ועוד..). ונבנות בתיאום עם אחראי הקבוצה ובהתאם לצרכי המשתתפים.
- הסדנאות הן ללא עלות למשתתפים למעט השתתפות בעלות מוצרי המזון מהגורם המארגן.
- בכל סדנא נדרש מינימום של 10 משתתפים.
- הסדנא מתקיימת בהנחיית תזונאית מומחית ובלווי מקצועי של תזונאית לקט ישראל.
- מספר מחלקות רווחה ביניהן: קריית מלאכי, באר שבע, ירושלים, רחובות. כבר יצרו קשר לתכנון סדנאות ייחודיות אלו לקבוצות קיימות של לקוחות הרווחה כבר לתחילת שנה"ל **נשמח להרחיב את הפעילות אל מול מחלקות רווחה נוספות.**
- אנו מציעים לקיים מפגש צוות חווייתי לעובדי מחלקת הרווחה אצלכם במשרד, במסגרת ישיבת הצוות או בכל מועד נוח אחר שייקבע. במפגש יוכלו המשתתפים לטעום קצת מחוויית הסדנא ואף ולהכין ולטעום מאכלים חדשים.



חוויית ותגובות מסדנאות:

- "בעבר הייתי נותן לילדי שוקולד, לא ידעתי שזה מזיק, עכשיו אני לא נותן"
- "הילדים רוצים כל הזמן ממתקים – אנחנו נלחמים לא לתת להם"
- "התחלתי לקנות גבינות ולהכין סלט. הילדים אוהבים את זה"
- "לא ידעתי שקולה מזיקה לשיניים"

לפרטים נוספים וקביעת מפגש חווייתי לעובדי המחלקה:

סיגל פארן תזונאית לקט ישראל נייד 0527433500 sigal@leket.org

לקט ישראל תומך בעשרות אלפי אנשים מדי יום באמצעות מאות עמותות. הארגון מקיים מגוון פעילויות ארציות המבוססות על ניצול עודפי מזון, החל מקטיף בשדות חקלאיים ואיסוף מזון מבושל ואפוי, דרך רכישות מזון מרוכזות, ועד לתמיכה מקצועית בתחום בטיחות המזון ותזונה נבונה. כל זאת תוך דאגה לשמירה על איכות הסביבה.

בישראל חיים למעלה מ-1.8 מיליון אנשים שאינם זוכים לתזונה מספקת, בניהם יותר מ-850 אלף ילדים. לקט ישראל שם לו למטרה לספק מזון, תשתיות ותמיכה מקצועית לעמותות לנזקקים. הארגון הוקם כמיזוג של שתי עמותות המזון המובילות "משולחן לשולחן" ו"לקט בנק מזון", והוכר ע"י רשת בנקי המזון הגלובלית GFN, ארגון הפועל לחיזוק עמותות מזון ברחבי העולם, כבנק המזון הלאומי של ישראל. הארגון, שזכה ב"אות הנשיא למתנדב" וב"תו מידות לאפקטיביות", מספק בכל יום מזון ותמיכה ל-60,000 נזקקים בעזרתם של 45,000 מתנדבי הארגון.