

18 listopada 2022

**Bezpłatny projekt dla KGW**



Zapraszamy do udziału w projekcie:

## „Żywność, żywienie i zdrowie – tradycja wsparta nauką”

przeznaczonym dla Członków Kół Gospodyń Wiejskich  
z województwa lubelskiego i ościennych

✓ w ramach projektu: wykłady i warsztaty z zakresu **dietetyki i kosmetologii**

✓ czas trwania projektu: **listopad 2022 – kwiecień 2023**

✓ spotkania raz w miesiącu w sobotę lub niedzielę  
na Wydziale Nauk o Żywności i Biotechnologii ul. Skromna 8, 20 – 704 Lublin

✓ udział w projekcie jest bezpłatny

Projekt finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki  
w ramach programu „Społeczna odpowiedzialność nauki”  
postępowanie konkursowe 2022 r.

Więcej informacji oraz możliwość zgłoszenia na stronie internetowej projektu:

<https://tradycja-nauka.up.lublin.pl/>

Informacji udziela również kierownik projektu: dr inż. Monika Michalak-Majewska  
(e-mail: [monika.michalak@up.lublin.pl](mailto:monika.michalak@up.lublin.pl))

Patronat honorowy:

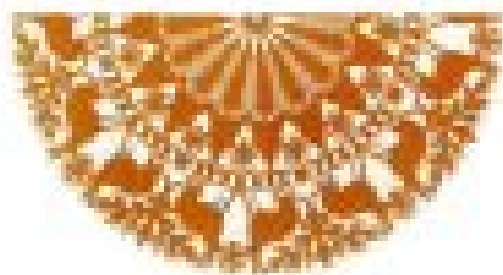
**Beata Mazurek**  
Poseł do Parlamentu  
Europejskiego



**WFOŚiGW**  
WOJEWÓDZKI FUNDUSZ OCHRONY  
ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ  
W LUBLINIE



**Ministerstwo  
Edukacji i Nauki**



Zapraszamy do udziału w projekcie:

**„Żywność, żywienie i zdrowie – tradycja wsparta nauką”**  
przeznaczonym dla Członków Kół Gospodyń Wiejskich  
z województwa lubelskiego i ościennych

✓ w ramach projektu: wykłady i warsztaty z zakresu **dietytyki i kosmetyki**

✓ czas trwania projektu: **listopad 2022 – kwiecień 2023**

✓ spotkania raz w miesiącu w sobotę lub niedzielę  
na Wydziale Nauk o Żywności i Biotechnologii ul. Skromna 8, 20 – 704 Lublin

✓ udział w projekcie jest **bezpłatny**

Projekt finansowany przez Ministerstwo Edukacji i Nauki  
w ramach programu „Społeczna odpowiedzialność nauki”  
postępowanie konkursowe 2022 r.

Więcej informacji oraz możliwość zgłoszenia na stronie internetowej projektu:

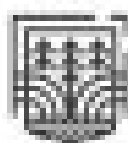
<https://tradycja-nauka.up.lublin.pl/>

Informacji udziela również kierownik projektu: dr inż. Monika Michałak-Majewska

(e-mail: [monika.michalak@up.lublin.pl](mailto:monika.michalak@up.lublin.pl))

Patronat honorowy:

Beata Mazurek  
Poseł do Parlamentu  
Europejskiego



**WPOŚIGW**  
WYDZIAŁ PRACOWNIOWY  
EKOLOGII I GOSPODARSTWA WODNO-  
CIENNEGO



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki

## Projekt „Żywienie, życie i zdrowie – tradycja wsparta nauką” – opis modułu

Celem projektu jest wsparcie merytoryczne i praktyczne członków KGW z województwa lubelskiego i otaczających w zakresie tematyki związanej z żywnością, żywieniem, a także zdrowiem, w oparciu o aktualną wiedzę naukową i doświadczenia osób związanych z tymi dziedzinami. Udział w projekcie jest bezpłatny.

Projekt planowany jest w formie wykładów i warsztatów realizowanych podczas spotkań raz w miesiącu w sobotę i niedzielę na terenie Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii. Nasz Wydział dysponuje nowoczesnym zapleczem dydaktycznym, dlatego wykłady planowane są w sali wyposażonej w system multimedialny i multimedialny, natomiast warsztaty w pracowni gastronomicznej i pracowni komputerowej - w zależności od tematyki modułu. Zajęcia prowadzone będą przez kompetentną i doświadczoną kadę naukową z Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii oraz osoby spoza Uczelni, np. osoby zajmujące się profilaktyką kosmetyków sportowych na szlakach naturalnych.

### Moduł dietetyka

Podczas modułu z obszaru dietetyki Uczelnicy będą mieli okazję zapoznać się z aktualnym stanem wiedzy naukowej na temat wpływu żywienia na zdrowie człowieka. Treści wykładu będą dotyczyły roli poszczególnych składników odżywczych w utrzymaniu zdrowia. Zastaną omówione podstawowe makroskładniki (węglowodany, białka, tłuszcze) oraz wybrane składniki mineralne i witaminy w kontekście kondensacji ich nadobrotu, niedoboru oraz wpływu na rozwój chorób dietozależnych. Podczas warsztatów Uczelnicy będą mogli wyliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne oraz składnik masę ciała, będący w stanie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością. Będą mogli pokochać się poznaniem

<https://biotechnologia-wni.izp.krakow.pl/>

Partnerzy finansowi:

antropometrycznym z sycieniem analizacją składu ciała, jak również przetestowaniem swojej jakości przy użyciu profesjonalnego programu do analizy diety.

#### **Moduł produkcja potraw dietetycznych**

Ź uwagi na coraz większe zainteresowanie społeczeństwa żywieniem o charakterze bezglutenowym, w kolejnym module Uczelnicy poznają założenia w zakresie stosowania diety bezglutenowej. Podczas warsztatów w pracowni gastronomicznej wykorzystują produkty, które naturalnie pozbawione są glutenu, będą mogli przekonać się, że bezglutenowe gotowanie nie jest trudne, chociaż wymaga umiejętności czytania etykiet produktów spożywczych i nieco większej wiedzy w zakresie planowania zakupów spożywczych. Samodzielnie wykonują np. naleśniki, twarogi czy galusze z mąki owsianej.

#### **Moduł techniki dietetyczne w gastronomii**

Tematem następującego modułu dotyczącego diety będąc moduł, w którym zostaną omówione techniki kulinarne kształtujące smaki produktów żywności. Podczas warsztatów Uczelnicy poznają wpływ różnych metod obróbki termicznej na jakość potraw, wykorzystując profesjonalny sprzęt używany w gastronomii.

#### **Moduł projektowanie i produkcja kosmetyków naturalnych, aromaterapia**

Moduł dotyczy projektowania i produkcji kosmetyków opartych o składniki naturalne. Uczelnicy poznają składniki bazowe i dodatkowe – ich właściwości i kierunki wykorzystania, jak również sprzęt niezbędny do wytworzenia takich kosmetyków, a następnie wykonują kosmetyki dopasowane do swoich potrzeb i preferencji. Dowiedzą się, czym jest kosmetyka naturalna i jak wykorzystać produkty z własnej kuchni do zabiegów na ciele, poznają podstawowe wiadomości z zakresu aromaterapii i zidentyfikują wiele praktycznych porad do codziennego stosowania.

Strona projektu: <https://tradycja-nauka.up.lublin.pl/>

Link do formularza zgłoszeniowego:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=HLKj2IICKUm8ZlqzHoIn4c91KNZ7fPFMh-hg5VijWBUODUxTExCQVhOT1IURFkwR0Y2RTdFWjVSTS4>