

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

Celem projektu jest wsparcie merytoryczne i praktyczne członków KGW z województwa lubelskiego i ościennych w zakresie tematyki związanej z żywnością, żywieniem, a także zdrowiem, w oparciu o aktualną wiedzę naukową i doświadczenie 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 auli wyposażonej w system audiowizualny i multimedialny, natomiast warsztaty w pracowni gastronomicznej i pracowni komputerowej - w zależności od tematyki modułu. Zajęcia prowadzone będą przez kompetentną i doświadczoną kadrę naukową z Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii oraz osoby spoza Uczelni, np. osobę zajmującą się produkcją kosmetyków opartych na surowcach naturalnych.

### Moduł dietetyka

Podczas modułu z obszaru dietetyki, Uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z aktualnym stanowiskiem naukowców na temat wpływu żywienia na zdrowie człowieka. Treści wykładu będą dotyczyły roli poszczególnych składników odżywczych w organizmie człowieka. Zostaną omówione podstawowe makroskładniki (węglowodany, białka, tłuszcze) oraz wybrane składniki mineralne i witaminy w kontekście konsekwencji ich nadmiaru, niedoborów oraz wpływu na rozwój chorób dietozależnych. Podczas warsztatów Uczestnicy będą mogli wyliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne oraz wskaźnik masy ciała, istotny w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością. Będą mogli poddać się pomiarom

1

<https://tradycja-nauka.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

antropometrycznym z użyciem analizatora składu ciała, jak również przeanalizować swój jadłospis przy użyciu profesjonalnego programu do analizy diety.

### **Moduł produkcja potraw dietetycznych**

Z uwagi na coraz większe zainteresowanie społeczeństwa żywnością o charakterze bezglutenowym, w kolejnym module Uczestnicy poznają zalecenia w zakresie stosowania diety bezglutenowej. Podczas warsztatów w pracowni gastronomicznej wykorzystają 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 wykonają np. naleśniki, racuchy czy gofry z mąki owsianej.

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

Tematem zamykającym treści dotyczące diety będzie moduł, w którym zostaną omówione techniki kulinarne kształtujące cechy prozdrowotne żywności. Podczas warsztatów Uczestnicy porównają 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. Uczestnicy warsztatów poznają składniki bazowe i dodatkowe - ich właściwości i kierunki wykorzystania, jak również sprzęt niezbędny do wytwarzania takich kosmetyków, a następnie wykonają kosmetyki dopasowane do swoich potrzeb i preferencji. Dowiedzą się, czym jest kosmetyka naturalna i jak wykorzystać produkty z własnej kuchni do zabiegów na ciało, poznają podstawowe wiadomości z zakresu aromaterapii i ziołarstwa oraz wiele praktycznych porad do codziennego stosowania.