Published on *Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łasku* (https://mgopslask.pl)

Zdrowe Przekąski – warsztaty pełne smaku i inspiracji [1]

W środę, 2 lipca 2025 roku, w Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Łasku odbyły się warsztaty kulinarne pod hasłem **„Zdrowe Przekąski”**. W wydarzeniu wzięły udział trzy piętnastoosobowe grupy mieszkańców naszej gminy. Spotkania poświęcone były zdrowemu odżywianiu i praktycznym pomysłom na wartościowe posiłki.
Zajęcia zostały zorganizowane jako zadanie towarzyszące w ramach programu **„Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021–2027 – Podprogram 2024”** [2], a ich prowadzącą była pani Anna Zielińska – dietetyk współpracujący z Łódzkim Bankiem Żywności.
Podczas warsztatów uczestnicy poznali proste, smaczne i niedrogie propozycje posiłków, które z łatwością można przygotować w domowych warunkach. Największym powodzeniem cieszył się koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego oraz makaron ze szpinakiem i cukinią – potrawy idealne na lato, pełne witamin i świeżości. W sali panowała serdeczna atmosfera, a czas – od godziny 9:00 do 14:00 – minął niepostrzeżenie.
Lato to doskonały moment, by zatroszczyć się o swoje zdrowie. Sezonowe warzywa i owoce są teraz nie tylko wyjątkowo smaczne, ale też bardziej dostępne cenowo. To idealna okazja, by wprowadzić małe zmiany, które mogą przynieść wielkie korzyści – więcej energii, lepsze samopoczucie i większą świadomość tego, co trafia na nasz talerz.
Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, otwartość i pozytywną energię. Mamy nadzieję, że warsztaty staną się inspiracją do dalszego odkrywania zdrowych smaków – nie tylko latem!

[6]

Source URL:https://mgopslask.pl/aktualnosci/zdrowe-przekaski-warsztaty-pelne-smaku-i-inspiracji

Odnośniki
[1] https://mgopslask.pl/aktualnosci/zdrowe-przekaski-warsztaty-pelne-smaku-i-inspiracji [2] https://www.gov.pl/web/kowr/program-fundusze-europejskie-na-pomoc-zywnosciowa-2021-2027-fepz [3] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_1.jpg [4] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_2.jpg [5] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_4.jpg [6] https://mgopslask.pl/sites/default/files/images/bz2025_3.jpg