

# Έξυπνες λύσεις στην κουζίνα & στη διατροφή μας

## Πρόγραμμα Ημερίδας

**17:00-17:15** Προσέλευση – Εγγραφές - Καλωσόρισμα

**17:15-17:45** Παρουσίαση Πρώτης Θεματικής ενότητας.

Ομιλήτρια: **Λιότσου Σπυριδούλα**, Τεχνολόγος Τροφίμων.

### 1η Θεματική Ενότητα

1. Συνδυασμοί τροφίμων που ωφελούν την υγεία μας.
2. Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής.
3. Συμβουλές για έξυπνες και οικονομικές αγορές ειδών διατροφής.

**17:45-18:00** Παρουσίαση παιδικών χειροτεχνιών - κατασκευών που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο των εργαστηρίων ανάπτυξης δεξιοτήτων για παιδιά.

**18:00-18:20** Παρουσίαση Δεύτερης Θεματικής ενότητας.

Ομιλήτρια: **Αγγελή Τζένη**, Εκπαιδύτρια Μαγειρικής Τέχνης.

### 2η Θεματική Ενότητα

1. Μαγειρεύω οικονομικά. Η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική θέλουν μόνο φαντασία, δείτε πως θα βγάλετε τέλεια πιάτα με λίγα χρήματα.
2. Συμβουλές για να αξιοποιήσουμε το φαγητό που μας περισσεύει.
3. Συντήρηση – Διατήρηση τροφίμων.



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ



Η ΠΔΕ αλλάζει  
Κοιτάζουμε μπροστά  
| ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΝΟΙΑΚΩΝ ΕΠΙΧΟΡΗΓΙΩΝ  
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ ΤΟΥ ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Ανθρώπους



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ  
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΙΣΣΙΑΣ