



# **Мастер-класс "Здоровое питание. Самый вкусный способ спасти Планету"**

Стоимость одного урока 35000 ₺

Цена от 35 000 до 80 000 (зависит от числа участников и места проведения).  
Возможна организация в любом регионе РФ и в странах СНГ. По вашему  
желанию могут быть подготовлены раздаточные материалы, инфографика.

Возраст участников: взрослая аудитория

Продолжительность: от 1,5 до 2,5 часов

В игровой форме весело и необычно на нашем мастер-классе по здоровому питанию участники узнают, как еда и привычные продукты питания влияют на состояние окружающей среды и здоровье людей. Темы, которые будут подробно разобраны: три основы здорового питания; важные отличия здорового и экологичного питания; четыре основных рациона питания; вредные вещества в повседневной пище; какие вещества и зачем должны поступать в организм с едой (суточные потребности организма). После обсуждения вопросов здорового и полезного питания участникам будет предложена дегустация (на выбор) натуральных сладостей или легкий ланч.

Во второй части программы лекции по здоровому питанию в офисе ведущий расскажет о связи питания и состояния окружающей среды. Как наш холодильник влияет на изменение климата и другие экологические вопросы: связь рациона питания с проблемой изменения климата; связь рациона питания с проблемой отходов; связь рациона питания с проблемой загрязнения воды; связь рациона питания с проблемой истощения природных ресурсов; экологический, водный и углеродный след различных продуктов - что это такое и на что влияет; как питаться экологично и при этом не навредить своему здоровью.