



## Ślązacy uczą się zdrowych nawyków żywieniowych. Już w poniedziałek webinar „Talerz żywieniowy w praktyce”



### Grupa wsparcia

DARMOWE WSPARCIE  
PSYCHODIETETYCZNE  
DLA MIESZKAŃCÓW  
WOJEWÓDZTWA  
ŚLĄSKIEGO



**PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW  
BUDŻETU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO**

Wsparcie przy rejestracji: 790 796 718  
[kontakt@grupawsparcia.pl](mailto:kontakt@grupawsparcia.pl)



Ślązacy uczą się zdrowych nawyków żywieniowych. Trwa program darmowego wsparcia psychodietetycznego. Już w poniedziałek webinar „Talerz żywieniowy w praktyce”

Fundacja ADRA Polska we współpracy z Samorządem Województwa Śląskiego postanowiła zadbać o stan zdrowia Ślązaków i uruchomiła program darmowego wsparcia psychodietetycznego. W programie m.in. webinary, bezpłatne konsultacje z ekspertem i specjalna grupa wsparcia na platformie GrupaWsparcia.pl. Już w najbliższy poniedziałek odbędzie się bezpłatny webinar z psychodietetykiem „Talerz żywieniowy w praktyce”. Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się m.in. czym jest piramida żywieniowa i talerz żywieniowy oraz jak skomponować swój posiłek, żeby nasz organizm jak najlepiej z niego skorzystał.

Webinar jest skierowany do wszystkich mieszkańców województwa śląskiego, którzy chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie. Szczególnie do osób, które chcą jeść zdrowo i dostarczać organizmowi jak najwięcej składników odżywczych, ale nie bardzo



wiedzą, jak przygotować swoje posiłki, aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

- Najczęściej słyszymy, że mamy jeść w sposób zbilansowany, pełnowartościowy i zdrowy. A co to tak właściwie znaczy? Co zrobić, żeby każdy posiłek dostarczył białka, tłuszczu i węglowodanów? Podczas najbliższego webinaru opowiem o piramidzie żywieniowej i talerzu żywieniowym, ale w taki sposób, żeby wszystko dla uczestników było jasne. Będzie sporo konkretnych przykładów, dzięki czemu nie trzeba będzie się już zastanawiać, jak zastosować te zasady w praktyce. Dzięki tej wiedzy uczestnicy zrozumieją, jak skomponować swój posiłek, aby nasz organizm skorzystał z niego jak najlepiej - wyjaśnia ekspertka GrupaWsparcia.pl, psychodietetyk Renata Matysik.

Webinar odbędzie się 22 listopada o godz. 17:00 na fanpage'u platformy GrupaWsparcia.pl na Facebooku. Link do wydarzenia znajduje się tutaj: <https://www.facebook.com/events/301734755139745?ref=newsfeed>

## **Bezpłatne konsultacje z psychodietetykiem wciąż są dostępne**

W programie darmowego wsparcia psychodietetycznego dla mieszkańców województwa śląskiego poza webinarami dostępne są również inne propozycje wsparcia. Mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych indywidualnych konsultacji z psychodietetykiem i doradcą żywieniowym oraz przyrzeć się swojej dotychczasowej diecie. Mogą także dołączyć do specjalnej grupy na platformie GrupaWsparcia.pl moderowanej przez psychodietetyka, gdzie mają szansę wspólnie motywować się do działania, dzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać się wzajemnie w walce o zdrowie. GrupaWsparcia.pl to platforma zapewniająca pełną anonimowość, dzięki czemu użytkownicy mogą czuć się w pełni komfortowo i bezpiecznie, rozmawiając o swoich problemach.

## **Jak wziąć udział w programie?**

Aby wziąć udział w programie, wystarczy zalogować się na portal GrupaWsparcia.pl oraz dołączyć do dedykowanej grupy wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego. Dodatkowo, aby ułatwić rejestrację i korzystanie z portalu, uruchomiona została specjalna infolinia. Mieszkańcy mogą skorzystać z pomocy technicznej pod nr. tel. 790 796 718.

Link do grupy wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego znajduje się tutaj:



<https://grupawsparcia.pl/portal/grupy/19/wsparcie-psychodietetyczne-woj-slaskie>

*Projekt jest współfinansowany ze środków z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego w ramach zadania z zakresu zdrowia publicznego dotyczącego ochrony i promocji zdrowia.*

\*\*\*

**GrupaWsparcia.pl** – powstała w 2018 roku i od tego czasu wspiera aktywnie prawie 12 tys. użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku, organizowanym przez Total Polska. O portalu pisało większość mediów w kraju, takich jak: Onet, Bussiness Insider, Brief, Wirtualna Polska, Mam Biznes, SpidersWeb, RMF Maxxx, InnPoland. W kolejnym roku w ramach dofinansowania ze środków Funduszu Solidarności Międzynarodowej utworzyliśmy platformę online w języku rosyjskim jako wsparcie dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. Wtedy rozpoczęliśmy prace nad aplikacją mobilną w języku rosyjskim i polskim, która dostępna jest w obu wersjach językowych. W ramach dofinansowania FSM stworzyliśmy również listę miejsc wsparcia dla emigrantów i emigrantek z Białorusi, która dostępna jest w aplikacji. To milowy krok w walce z wszelkimi przeciwnościami losu. **GrupaWsparcia.pl jest częścią Fundacji ADRA Polska.**

**Fundacja ADRA Polska** – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest polskim oddziałem międzynarodowej Fundacji ADRA, działającej obecnie w 118 krajach. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowość organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Przykładem działań naszej fundacji w 2020 roku było organizowanie pomocy na rzecz polskich szpitali w pierwszych miesiącach pandemii, zbiórki na rzecz ludzi poszkodowanych przez tajfuny, pomoc humanitarna dla ofiar eksplozji w Bejrucie czy budowa kuchni charytatywnych w Armenii.



Webinar  
**Talerz żywieniowy  
w praktyce**

22 listopada | 17.00

Prowadzi psychodietetyk  
**Renata Matysik**



**PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW  
BUDŻETU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO**

Wsparcie przy rejestracji: 790 796 718  
[kontakt@grupawsparcia.pl](mailto:kontakt@grupawsparcia.pl)



**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Wojtachnio  
ADRA Polska  
+ 48 730 799 518  
[kwojtachnio@adra.pl](mailto:kwojtachnio@adra.pl)