









zapraszają do wzięcia udziału w projekcie  
edukacyjno - warsztatowym:

celiakia.pl

## Dieta bezglutenowa bez przeszkód - jedz zdrowo i smacznie

Projekt obejmuje cykl **bezpłatnych zajęć edukacyjnych** prowadzonych przez **dietetyków**, warsztaty kulinarne, podczas których uczestnicy poznają proste metody przygotowywania bezpiecznych i różnorodnych dań dla osób z celiakią.

Skierowany do osób w każdym wieku,  
mieszkających na terenie województwa  
lubelskiego, które:

-  chorują na celiakię (szczególnie dzieci),
-  są rodzicami, opiekunami, członkami rodzin osób z celiakią,
-  borykają się z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten,
-  zmagają się z chorobą Hashimoto,
-  stosują dietę bezglutenową z innych powodów,
-  są członkami Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.

Każdy z uczestników dowie się m.in.: jak dokonać prawidłowego doboru produktów spożywczych, zapozna się z ofertą żywności bezglutenowej, sposobami bezpiecznego korzystania z żywności przetworzonej oraz jak radzić sobie z dietą podczas wyjazdów i różnych wydarzeń.

Wszyscy uczestnicy chorzy na celiakię zostaną objęci **bezpłatną opieką dietetyka**, uzyskają poradę dietetyczną i ocenę stanu odżywienia. Dodatkowo podczas trwania projektu będzie **możliwość skorzystania z opieki psychologa**.

Warsztaty zakończą się **piknikiem**, na którym każdy z uczestników otrzyma specjalną **książkę kucharską**.

## Zapraszamy!

Zapisy do projektu oraz szczegółowe informacje:

[celiakia.projekt@gmail.com](mailto:celiakia.projekt@gmail.com) 

Czas realizacji projektu: **styczeń 2019 roku - październik 2020 roku.** 

Organizatorzy: