



## **Akcja Zdrowe żywienie = mądre myślenie**

2026-03-20

### **Akcja „Zdrowe żywienie = mądre myślenie” 2026**

Celem akcji jest kształtowanie u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym nawyków zdrowego odżywiania się, aktywnego, sportowego stylu życia oraz promocja zdrowej żywności.

Akcja jest odpowiedzią na problem społeczny jakim jest zarówno niedożywienie, jak i otyłość wśród dzieci oraz młodzieży, wypływająca z błędów żywieniowych. W jej ramach przewidywane są konferencje, spotkania on-line, organizacja warsztatów kulinarno – żywieniowych, spotkania z rodzicami, które mają na celu kreowanie dobrych nawyków żywieniowych, konkursy rodzinne promujące zdrowy styl życia.

Organizowane w ramach akcji wydarzenia, będą odbywać się przy zachowaniu obowiązujących obostrzeń sanitarnych i zaleceń prozdrowotnych.

Serdecznie zapraszamy do systematycznego odwiedzania naszej strony w celu uzyskania szczegółowych informacji na temat wydarzeń organizowanych w ramach akcji.

### **Konkursy w 2025 roku:**

- [Konkurs pn. "Healthy Food, Happy Mood"](#)
- [Konkurs plastyczny pn. "Kolorowy talerz zdrowia"](#)
- [Warsztaty kulinarne pn. "Zielonomy"](#)
- [Konkurs literacko-plastyczny pn. "Piszą poeci, gotują dzieci"](#)
- [Konkurs pn. "Bądź jak Giuseppe Arcimboldo"](#)
- [Konkurs pn. "Warzywne memory"](#)
- [Warsztaty kulinarne pn. "Kiszenie kapusty"](#)
- [Konkurs pn. "Rodzinno-owocowo-warzywna sesja fotograficzna".](#)

### **Archiwum:**

- ["Zdrowe rymy"-konkurs na rymowany wierszyk dotyczący zdrowego odżywiania](#)
- ["Barwy smaku" - konkurs na kartę dziecięcego menu](#)
- [Warsztaty kulinarne pn. "Kiszenie kapusty"](#)
- [Warsztaty kulinarne pn. "Zielonomy"](#)
- ["Ekobohaterowie" -komiks fotograficzny](#)
- [Konkurs wokalny dla najmłodszych \(piosenki o zdrowym trybie życia\)](#)
- [Konkurs na dioramę](#)



- [Warsztaty pn. "Zielonomy"](#)
- [Rodzinne Warsztaty pn. "Kiszenie Kapusty"](#)
- [Konkurs na rymowany wierszyk dotyczący zdrowego odżywiania pn. "Owocowe rymowanki"](#)
- [Krakowski Konkurs Wiedzy o Zdrowym Żywieniu](#)
- [Projekt pn. "Warzywne wyzwania"](#)
- [Konkurs plastyczny pn. "Zdrowe żywienie, mądre myślenie"](#)
- ["Zdrowe włóczykije"](#)
- [Konkurs Grafiki Komputerowej „Jedźmy kolorowo i żyjmy bardzo zdrowo! ”](#)
- [W roli głównej ... jabłko, marchew, brokuł](#)
- [Krakowski Konkurs Wiedzy o Zdrowym Żywieniu](#)
- [Konkurs na fraszkę Nic nad zdrowie](#)
- [Konkurs Grafiki Komputerowej na plakat oraz na hasło dotyczące zdrowego odżywiania „ZDROWO JEM - WIĘCEJ WIEM!”](#)
- [Krakowski Konkurs Wiedzy o Zdrowym Żywieniu](#)
- [Zwalczamy zbędne kilogramy](#)
- [W głowie się nie mieści - Mikołajkowy turniej dla dzieci](#)
- [„Jem zdrowo i kolorowo”](#)
- [Turniej z nagrodami: pn. „Co wiesz o zdrowym odżywianiu?” w ramach Niedzieli dla Zdrowia](#)
- [Smaczne zdrowie](#)
- [Konkurs Grafiki Komputerowej - Chcesz być zdrow jak ryba, jedz owoce i warzywa!](#)
- [Jem zdrowo, jestem zdrowy!](#)
- [Rodzinne gotowanie z Karolem Okrasą](#)
- [Konkurs kulinarny: Wiosenny piknik - jesienią](#)
- [konkurs „Gotuj z głową - smacznie i zdrowo!](#)
- [Program edukacyjny Smaczne Zdrowie](#)
- [Opowieści na talerzu - warsztaty animacji filmowej](#)
- [Akademia Zdrowego Łakomczucha](#)
- [Mądry człowiek zdrowo je](#)
- [konferencja "Żywienie w placówkach nauczania i wychowania - mądrze, zdrowo i zgodne z prawem", 28.10.2016 r.](#)
- [konkurs plastyczny "Kolory zdrowych smaków"](#)
- [konkurs "Zdrowie w roli głównej"](#)
- [konferencja „Żywienie w placówkach nauczania i wychowania w świetle znowelizowanych przepisów”](#)
- [Zdrowe odżywianie, to mój styl](#) - Młodzieżowy Dom Kultury "Dom Harcerza
- [Zdrowie w roli głównej](#) - piosenka, kabaret, happening i inne formy teatralne - Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży
- [Filmuj na zdrowie](#) - Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży
- ["Najzdrowszy sklepik szkolny w Krakowie" - konkurs dla krakowskich szkół](#)
- [konferencja "Zdrowe żywienie = mądre myślenie"](#)