



Magiczny
Kraków

Warsztaty edukacyjne Mądry człowiek zdrowo je - zapraszamy

2017-10-16

MĄDRY CZŁOWIEK, ZDROWO JE

warsztaty edukacyjne, propagujące zdrowe żywienie dla dzieci z klas I-III krakowskich szkół podstawowych w ramach kampanii ZDROWE ŻYWIENIE - MĄDRE MYŚLENIE

Tak to już jest z jedzeniem, że niekoniecznie to, co jest smaczne, jest również zdrowe.

Coraz więcej dzieci zajada się batonikami i chipsami, nie dostarczając organizmowi potrzebnej energii. Dzieci są zmęczone, ociężałe, a wizyty u dentysty i lekarzy stają się częstsze. Czas to zmienić!

Zapraszamy nauczycieli i uczniów klas I-III z krakowskich szkół podstawowych na bezpłatne warsztaty edukacyjne **MĄDRY CZŁOWIEK, ZDROWO JE** zakończone międzyszkolnym **Quizem wiedzy o zdrowym żywieniu**.

Warsztaty organizowane są przez Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida we współpracy z portalem Ekorodzice.pl, dzięki wsparciu Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.

Podczas warsztatu dzieci dowiedzą się, co to jest jedzenie i czemu ono służy. Poznają maksymę: *Jesteś tym, co jesz*. Dowiedzą się, jaki jest związek między tym, jak się czują, ile mają energii, a tym co jedzą. Nauczą się rozróżniać, które pokarmy są zdrowe, a które nie. Szczególny nacisk zostanie położony na żywność przetworzoną i słodzoną.

Dzieci poznają alternatywne przekąski, a także spróbują własnoręcznie robionych zdrowych łakoci. Szczególną uwagę zwrócimy na marnowanie żywności.

Chcemy przekonać dzieci, że warto sięgnąć po owoce, czy warzywa i napić się wody lub soku, aby mieć nieograniczone pokłady energii na zabawę z przyjaciółmi i na naukę w szkole.

Planowany termin warsztatów: listopad / początek grudnia 2017 r. w Klubie Kuźnia na os. Złotego Wieku 14. Zapraszamy w piątki!

Istnieje także możliwość przeprowadzenia warsztatów w szkole.

Prowadzenie: dyplomowani eksperci żywieniowi portalu Ekorodzice.pl

Czas trwania warsztatu: 60-70 minut (część teoretyczna + kulinarna)

Maksymalna ilość osób uczestniczących w warsztacie (grupa pod opieką nauczyciela): 30. dzieci.

Zgłoszenie uczestnictwa w warsztacie i Quizie o zdrowym żywieniu *Mądry człowiek, zdrowo je* należy



**Magiczny
Kraków**

wysłać do 24 października 2017 r., do godz. 15.00 na adres: k.kosowska@kuznia.edu.pl z zapisem w temacie e-maila: **Mądry człowiek zdrowo je**.

Prosimy o podanie nazwy szkoły, nazwiska opiekuna, klasy i numeru telefonu do opiekuna.

O uczestnictwie w warsztacie i quizie decyduje kolejność zgłoszeń!

Po cyklu spotkań z 10. klasami z krakowskich szkół podstawowych zostanie zorganizowany międzyszkolny **Quiz wiedzy o zdrowym żywieniu**, w którym będzie można powalczyć o atrakcyjne nagrody.

Planowany termin quizu i uroczyste wręczenie nagród:

15 grudnia 2017 r. w Klubie Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14, Kraków

Informacje, zapisy na warsztaty:

Katarzyna Kosowska, e-mail: k.kosowska@kuznia.edu.pl, tel. 12 648 08 86

Regulamin Quizu o zdrowym żywieniu

Mądry człowiek, zdrowo je

1. W quizie uczestniczą dzieci klas I-III z krakowskich szkół podstawowych, które wzięły udział w warsztacie *Mądry człowiek, zdrowo je*.

Klasę reprezentuje dwoje przedstawicieli.

1. Quiz ma charakter konkursowy.
2. Drużyny przygotowują plakat w formacie A1 ilustrujący ich zdaniem najważniejszą zasadę zdrowego żywienia. Plakat należy przekazać organizatorom 15 grudnia 2017 r. przed rozpoczęciem quizu.
3. Klasy, które zwyciężą w quizie otrzymają dyplomy i nagrody. Pozostałe klasy otrzymają dyplomy uczestnictwa.
4. Zgłoszenia uczestnictwa w warsztacie i quizie należy wysłać do 24 października 2017 r., do godz. 15.00 na adres: k.kosowska@kuznia.edu.pl z zapisem w temacie e-maila: **Mądry człowiek zdrowo je**.
5. Quiz odbędzie się 15 grudnia 2017 r. o godz. 10.00 w Klubie Kuźnia OKN na os. Złotego Wieku 14 w Krakowie.

Przebieg quizu:

1. Ocena plakatu.



**Magiczny
Kraków**

2. Rozwiązywanie zagadek i zadań związanych ze zdrowym żywieniem – pytania będą związane z warsztatem, w którym dzieci uczestniczyły.
3. Podliczenie punktów przez jury.
4. Wręczenie dyplomów i nagród.

Informacje, zapisy:

Katarzyna Kosowska, tel. 12 648 08 86, k.kosowska@kuznia.edu.pl

Przyłącz się zbiórki plastikowych nakrętek do butelek – pomożesz nie tylko przyrodzie!

Klub Kuźnia

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida

os. Złotego Wieku 14

31-616 Kraków

www.kuznia.edu.pl

tel. 12 648 08 86