Program edukacyjny Smaczne Zdrowie - zapraszamy

2018-04-04

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny pani Marzena Paszkot oraz **Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Krakowie** pragną zaprosić Państwa do udziału w cyklu **bezpłatnych spotkań edukacyjnych** dla dorosłych poświęconych zdrowemu odżywianiu oraz cyklu warsztatów animacji filmowej dla dzieci od 7 r. ż „Opowieści na talerzu” realizowanych w ramach kampanii "Zdrowe żywienie – mądre myślenie" w okresie IV-VI 2018 r. w ARTzonie Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida (os. Górali 4). Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Część I

Program spotkań edukacyjnych dla dorosłych „Smaczne Zdrowie”

Wstęp wolny

Zapisy i informacje: k.szczesniak@okn.edu.pl

Świadomość dotycząca wagi zdrowego odżywiania i budowania dobrych nawyków jest coraz większa. Nie da się ukryć, że większość z nas żyje w sporym tempie. Jak zatem znaleźć czas na zdrowe i zbilansowane rodzinne posiłki. Jak wprowadzić w codziennym życiu zdrowe nawyki żywieniowe? Co zrobić aby wspólny posiłek stał się celebracją dla całej rodziny? O tym wszystkim porozmawiamy podczas spotkań edukacyjnych „Smaczne Zdrowie”.

Prowadzenie: Kinga Pukowska Fundacja Polekont. Istota Przywiązania.

- **17 kwietnia 2018, g. 17.30-19.30**

Temat: **„Przemytnictwo” żywieniowe**

Nie jeden rodzic łamie sobie głowę co by tu zrobić żeby dieta dziecka była urozmaicona i pełnowartościowa. Co zrobić gdy malec odmawia jedzenia większości produktów? Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw? Co zrobić, żeby zwykły, prosty posiłek stał się naprawdę pełnowartościowy „jak przemycić” w nim różne bogate w składniki odżywcze dodatki? Gdzie szukać źródeł wapnia, a gdzie żelaza?

- **25 kwietnia 2018, g. 17.30-19.30**

Temat: Napoje i przekąski

Przyjęło się, że zdrowa dieta dziecka to pięć posiłków: śniadanie, obiad, kolacja i dwie przekąski. To często produkty zabierane ze sobą do parku, na spacer, wycieczkę a czasem do szkoły. Czym warto karmić dzieci między posiłkami głównymi? Czy koniecznie przygotowywać je własnoręcznie (a jeśli tak

to jak) czy może można skorzystać z „gotowców”?

- **15 maja 2018, g. 17.30-19.30**

TEMAT: Domowa spiżarnia, a może domowa apteka?

Choć wydaje się, że wszystko można już kupić w sklepie, wiadomo, że są rzeczy, których żaden nabyty substytut nie zastąpi. Co warto mrozić (i kiedy), jak zrobić zdrowe soki? Jakie właściwości mają zioła i polne rośliny i kiedy warto je zbierać? Dlaczego sok malinowy ze sklepu najczęściej z malinami nie ma nic wspólnego?

- **21 maja 2018, g. 17.30-19.30**

TEMAT: Dieta a odporność

Powiedzenie „jesteś tym co jesz” ma wiele znaczeń, ale jedno z nich dotyczy również odporności. Dlaczego to co podajemy dzieciom (i sobie) do jedzenia ma tak znaczący wpływ na odporność, szczególnie w okresach większej zapadalności na infekcje? Czym warto karmić chore dzieci, a co dobrze jest stosować w ramach profilaktyki i codziennego dbania o odporność?

- **29 maja 2018, g. 17.30-19.30**

TEMAT: Dieta przedszkolaka, dieta szkolniaka

Jak liczyć zapotrzebowanie na kalorie małego a jak większego dziecka? Ile wody powinno znaleźć się w codziennym bilansie płynów w zależności od wieku? Co warto dać dziecku na drugie śniadanie szkolne? Dlaczego ciepłe posiłki są ważne i czy warto rezygnować ze szkolnego obiadu? Jakie składniki mineralne są kluczowe w okresie wzrostu i rozwoju i gdzie ich szukać?

- **19 czerwca 2018, g. 17.30-19.30**

TEMAT: Wspólny stół - nie tylko rodzinny posiłek

Dlaczego wspólne spożywanie posiłków jest takie ważne (już od samego początku rozszerzania diety)? Co robić gdy dziecko odmawia jedzenia określonych potraw, albo gdy zdaniem rodzica za mało je? A jak zachować się gdy chce jeść ciągle to samo? Jak unikać wojen o jedzenie? Co to są zdrowe nawyki żywieniowe?

CZĘŚĆ II

Warsztaty animacji filmowej dla dzieci od 7 r.ż. – „Opowieści na talerzu”

Termin 25-28 czerwca 2018, g. 10.00-14.00

Wstęp wolny

Magiczny Kraków

Zapisy i informacje: k.szczesniak@okn.edu.pl

Podczas warsztatów każde dziecko zrealizuje krótki film animowany nt. zdrowego odżywiania. Spróbujemy wspólnie zastanowić się nad tym, jak zachęcić innych do zdrowego odżywiania. Celem warsztatów jest także w sposób ciekawy kreowanie właściwych nawyków żywieniowych oraz promowanie zalet zdrowego żywienia. W tworzenie scenariuszy zaangażowany będzie konsultant żywieniowy. Podczas tworzenia filmów zostanie zastosowana technika animacji poklatkowej, animacja przedmiotu, nagrywanie za pomocą aparatu, ale również smartfonami – to pokaże, jak można się bawić w domu.

Prowadzenie: Marta i Cezary Skroccy

Szczegółowa informacja dotycząca programu „SMACZNE ZDROWIE” Katarzyna Szczęśniak k.szczesniak@okn.edu.pl

ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków

tel. 12 644-38-98

www.facebook.com/ARTzonaOKN

www.artzona.okn.edu.pl