



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty pn. "Kiszenie kapusty"

2025-11-17

Młodzieżowy Dom Kultury im. prof. A. Kamińskiego "Dom Harcerza" i Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny serdecznie zapraszają do wzięcia udziału w warsztatach pn. "Kiszenie kapusty".

Organizator:

Młodzieżowy Dom Kultury im. prof. A. Kamińskiego "Dom Harcerza", ul. Lotnicza 1
w Krakowie .

Współorganizator:

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny

Celem warsztatów jest:

- propagowanie zdrowego stylu życia - odżywiania
- omówienie korzyści zdrowotnych płynących ze spożywania kiszonek oraz dań z warzyw
- zachęcenie do zdrowej, tradycyjnej kuchni polskiej

Termin warsztatów:

18 listopada 2025 r. w godz. 13.00 – 15.00

Miejsce warsztatów:

Warsztaty odbywać się będą na terenie budynku Młodzieżowego Domu Kultury "Dom Harcerza" im. prof. A. Kamińskiego przy ulicy Lotniczej 1 w Krakowie.

Regulamin:[**tutaj**](#)

Zasady uczestnictwa w warsztatach:

1. udział w warsztatach jest bezpłatny
2. warsztaty są przeznaczone dla młodzieży Liceum Ogólnokształcącego, mieszkającej na terenie Gminy Miejskiej Kraków.
3. warsztaty odbywać się będą w budynku MDK "Dom Harcerza" ul. Lotnicza 1, uczestnicy są



**Magiczny
Kraków**

zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny

4. Zgłoszenie do warsztatów należy przesłać emailem na adres: imprezy@mdk-lotnicza.pl lub zgłaszać przez sekretariat MDK "Dom Harcerza" w terminie do 13.11.2025r.

Przebieg spotkania:

Przeprowadzenie warsztatów „KISZENIE KAPUSTY” podczas których zostanie zakiszona kapusta oraz inne warzywa (przy uwzględnieniu wszystkich celów edukacyjnych):

-Uczestnicy dowiedzą się między innymi jakie są niezbędne składniki do kiszenia kapusty?

-Jakie warzywa można jeszcze kisić?

-Jakie są walory zdrowotne spożywania kiszonek?

-Zostanie poruszonych wiele kwestii zdrowego odżywiania, szczególnie w aspekcie rozwoju młodego organizmu (kiszonki jako superfoods)

-Uczestnicy przygotują własne słoiki z kapustą

-Quiz zdobytej podczas warsztatów wiedzy

Finał spotkania, czyli podsumowanie przeprowadzonych podczas warsztatów działań

Postanowienia końcowe:

Uczestnictwo w warsztatach jest jednoznaczne z pełną akceptacją niniejszego Regulaminu.

Dodatkowych informacji na temat warsztatów „KISZENIE KAPUSTY” udziela pracownia imprez MDK „Dom Harcerza” ul. Lotnicza 1 (12/411 91 89) lub mailowo: imprezy@mdk-lotnicza.pl.

Odbiorcą danych osobowych laureatów konkursu-quizu jest Urząd Miasta Krakowa, Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, Referat d.s. Rodziny.

Regulamin:[tutaj](#)