



Akademia Zdrowego Łakomczucha zaprasza

2017-10-10

AKADEMIA ZDROWEGO ŁAKOMCZUCHA

program edukacyjny dla rodziców małych dzieci w ramach kampanii ZDROWE ŻYWIENIE - MĄDRE MYŚLENIE

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

wstęp wolny

Akademia Zdrowego Łakomczucha to cykl spotkań edukacyjnych ze specjalistami zakończony konkursem żywieniowym wraz z wydarzeniami towarzyszącymi. Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

CZĘŚĆ I

Program spotkań edukacyjnych

"Jesteś tym co jesz" - to banalne, lecz jednak prawdziwe stwierdzenie, o którym często zapominamy na co dzień niestety. Akademia Zdrowego Łakomczucha to projekt skierowany do rodziców małych dzieci, dla których przygotowanie posiłków rodzinnych jest codziennością, ale i weekendową przygodą.

Prowadzenie Kinga Pukowska Fundacja Polekont. Istota Przywiązania.

- **11 października 2017, środa g.12.30-14.30**

Piramida zdrowego żywienia nieco inaczej czyli dlaczego warto jeść kasze, ziarenka i warzywa strączkowe i inne.

- **18 października 2017, środa g. 12.30-14.30**

Jak nie wychować niejadka? Czyli o metodzie BLW nie tylko dla niemowlaków, o rozszerzaniu diety małego dziecka i nowych zaleceniach z tym związanych oraz diecie mamy karmiącej

- **25 października 2017, środa g. 12.30-14.30**

Co w jogurcie piszczy? Czyli dlaczego warto czytać etykiety. O produktach light, "zmowach żywieniowych" - czego unikać a co można zrobić samemu w domu. O półproduktach i zdrowych zamiennikach.

- **15 listopada 2017, środa g. 12.30-14.30**

Czy jedzenie może być leczeniem? Czyli o prewencji: jedzenie zgodnie z porą roku, diecie eliminacyjnej (związanej z nietolerancjami glutenu, mleka itp).



- **22 listopada 2017, środa g. 12.30-14.30**

Domowa spiżarnia czyli o przetworach słów kilka. Co warto zamknąć w słoiku a co zamrozić? Przepisy na szybkie domowe pewniaki, jak sprawić aby zwykła zupa pomidorowa stała się pełnowartościowym posiłkiem.

CZĘŚĆ II KONKURS

„Zdrowy, rodzinny posiłek”

Celem konkursu „Zdrowy, rodzinny posiłek” jest propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych całej rodziny. W konkursie mogą wziąć udział całe rodziny. Konkurs przeprowadzony jest w trzech kategoriach: menu dzienne, zbilansowany obiad dla rodziny i słodczyce bez cukru

Kategorie konkursowe

1/ menu dzienne

Aby wziąć udział w konkursie należy przesłać przykładowe menu dzienne, w którym zgłaszający powinien wypisać przepisy trzech głównych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja)

2/ zbilansowany obiad dla rodziny

Aby wziąć udział w konkursie należy przesłać przepis na zbilansowany obiad dla rodziny (złożony z trzech części: przystawka, danie główne i deser) wraz z fotografią tego dania

3/ słodczyce bez cukru, przepis na smaczny i słodki podwieczorek dla dzieci do 3 roku życia (prosimy o przesłanie przepisu wraz z przygotowaniem, przekąska nie może zawierać cukru, mile widziane zdjęcie gotowego produktu)

Terminy zgłoszeń: od 16 X – 16 XI 2017 r.

Zgłoszenia należy przysyłać na adres mailowy artzona@okn.edu.pl z dopiskiem w tytule maila KONKURS „Zdrowy, rodzinny posiłek”. Warunkiem udziału w konkursie jest przesłanie prawidłowo wypełnionego zgłoszenia dostępnego na stronie www.artzona.okn.edu.pl.

Finał konkursu odbędzie się 22 XI środa, g. 14.30 po ostatnich warsztatach z cyklu Akademia Zdrowego Łakomczucha.

Regulamin konkursu znajduje się TUTAJ

Karta zgłoszenia TUTAJ

CZĘŚĆ III



**Magiczny
Kraków**

wydarzenia towarzyszące

- **24 października 2017, wtorek g. 16.30-18.00**

Mniam! Mniam! Przepis na książkę kucharską – warsztaty introligatorskie dla dzieci, prowadzenie Paulina Maciaszek, zapisy p.maciaszek@okn.edu.pl

- **27 października 2017, piątek g. 16.00-19.00**

Wielka Wymiana Przepisów BLW dla dzieci i rodziny, zapisy i informacje:
p.maciaszek@okn.edu.pl

Szczegółowa informacja dotycząca programu „Akademia Zdrowego Łakomczucha” 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