



## **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 stałą 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](mailto: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](http://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**



**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](mailto: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](mailto:p.maciaszek@okn.edu.pl)

Szczegółowa informacja dotycząca programu „Akademia Zdrowego Łakomczucha” Katarzyna  
Szczęśniak [k.szczesniak@okn.edu.pl](mailto: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](http://www.facebook.com/ARTzonaOKN)

[www.artzona.okn.edu.pl](http://www.artzona.okn.edu.pl)