Smaki zdrowia - warsztaty żywieniowe dla rodziców

2018-09-27

SMAKI ZDROWIA

Warsztaty żywieniowe dla rodziców realizowane w ramach kampanii „Zdrowe żywienie – mądre myślenie”

wstęp wolny / zapisy

Zapraszamy do Klubu Kuźnia OKN na os. Złotego Wieku 14 w Krakowie w okresie od września do grudnia 2018 na cykl żywieniowych warsztatów edukacyjnych dla rodziców.

Projekt jest realizowany dzięki wsparciu Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny i Gminy Miejskiej Kraków.

Informacje: k.kosowska@kuznia.edu.pl, tel. 12 648 08 86

Zapisy przez formularz dostępny na stronie www.kuznia.edu.pl.

Program warsztatów:

Wrzesień

- **21 IX / 18.00**

wstęp wolny / zapisy przez formularz www

ZDROWA RODZINA

Zasady prawidłowego odżywiania dla całej rodziny, pomysły i praktyczne wskazówki, jak przygotowywać posiłki.

Prowadzenie: Irena Owsiak (dietetyk), Katarzyna Kulig (technolog żywienia)

- **28 IX / 18.00**

wstęp wolny / zapisy przez formularz www

Z WIZYTĄ W SUPERMARKECIE. Sztuka mądrych zakupów i garść cennych rad

Prowadzenie: Emilia Walczyk-Tytko (technolog żywienia)

Na tym spotkaniu zastanowimy się, czym właściwie jest zdrowa dieta i czy w dzisiejszym świecie jest ona w ogóle osiągalna. Przyjrzymy się bliżej stosowaniu nawozów, pestycydów oraz różnym sposobom obróbki żywności. Przekonamy się, która żywność jest najbardziej

zanieczyszczona, oraz kiedy warto sięgnąć po certyfikat “BIO”.

Październik

- **19 X / 18.00**

wstęp wolny / zapisy od 1 X

Z WIZYTĄ W SUPERMARKECIE. Żywność przetworzona – jak czytać etykiety i dokonać właściwego wyboru.

Prowadzenie: Emilia Walczyk-Tytko (technolog żywienia)

Drugie spotkanie z cyklu “Z wizytą w supermarkecie” poświęcone zostanie praktycznej umiejętności mądrego czytania etykiet. Poznamy na nim najważniejsze dodatki do żywności, ich zadania i wpływ na organizm dziecka. Nauczymy znajdować najlepsze produkty w swojej kategorii. Zdemaskujemy zręczne chwyty marketingowe, na które nabieramy się najczęściej. Na koniec zaś weźmiemy pod lupę dwa składniki cieszące się najgorszą sławą: cukier i gluten.

Jeśli skład produktów brzmi dla Ciebie, jak język obcy - weź udział w naszych warsztatach, będziesz miał/a możliwość przetestować nabytą wiedzę w praktyce.

- **26 X / 18.00**

wstęp wolny / zapisy od 1 X

SPRAWDŹ, CZY ZDROWO JESZ?

Prowadzenie: Irena Owsiak (dietetyk), Katarzyna Kulig (technolog żywienia)

Zapraszamy na warsztaty, podczas których uczestnicy będą mogli skorzystać z profesjonalnego kalkulatora dietetycznego i z pomocą specjalistek przyjrzeć się swojej diecie. Wszyscy mogą liczyć na porady, jak skorygować dietę, co w niej zmienić, czego unikać, a co jeść w większej ilości.

Uczestnicy warsztatu mogą spisać swoje posiłki z przykładowego, typowego dnia – to ułatwi wspólną pracę J

Listopad

wstęp wolny / zapisy od 2 XI

- **ZNÓW WYSYPKA! – czyli słów kilka o glutenie, nabiale, alergiach i**

nietolerancjach u dzieci

Prowadzenie: Emilia Walczyk-Tytko (technolog żywienia)

Spotkanie poświęcone będzie alergiom i nietolerancjom pokarmowym, czyli wszystkim tym sytuacjom, w których normalna, zbilansowana dieta powoduje problemy zdrowotne u naszych pociech. Problem ten jest coraz powszechniejszy, szczególnie u najmłodszych dzieci, dlatego zastanowimy się czy tym schorzeniom w ogóle można zapobiec, a jeśli tak - to jak? Porozmawiamy o skazie białkowej, diecie eliminacyjnej, AZS oraz... najnowszych wynikach badań. Przekonamy się jak dużo schorzeń może mieć podłoże alergiczne, a także odpowiemy sobie na pytanie “O co chodzi z tym glutenem?”. Jeśli problem alergii dotyczy także Twojego dziecka, podejrzewasz nietolerancję, jesteś w ciąży lub po prostu jesteś żądny/a wiedzy - koniecznie przyjdź na warsztaty!

- **MUST HAVE W DIECIE MALUCHA, czyli produkty, które warto włączyć do diety**

Prowadzenie: Irena Owsiak (dietetyk), Katarzyna Kulig (technolog żywienia)

Rodzice dowiedzą się, jakie produkty powinny znaleźć się w diecie dzieci, co i dlaczego warto włączyć do codziennego menu malucha. Będą też świetne pomysły na stworzenie smacznego posiłku dla malucha, z wykorzystaniem zdrowych produktów. Zapraszamy!

Grudzień

wstęp wolny / zapisy od 3 XII

- **WEGE MALUCH – dieta roślinna u dzieci**

Prowadzenie: Irena Owsiak (dietetyk), Katarzyna Kulig (technolog żywienia)

Na zajęciach rodzice nauczą się prawidłowo komponować jadłospis dla dzieci, które nie jedzą mięsa, dowiedzą się na co szczególnie zwracać uwagę, jak zapobiegać niedoborom oraz jakie korzyści płyną z diet wegetariańskich.

Pomysły na wege posiłki.

- **SMAKI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA**

Prowadzenie: Ilona Zdziech (miłośniczka podróży, kucharz)

Czy na Wigilię zawsze musi być ryba? Jak świętują Eskimosi? Co możemy zapożyczyć od Australijczyków? Czym raczą się długowieczni Japończycy?

Ile narodów, tyle różnych menu i tradycji świątecznych. Są oryginalne, pełne przepychu, lub przeciwnie – prostoty. Z pewnością niektóre z ich warto włączyć do swojej diety, a być może

zapoczątkować w swoim domu nową tradycję?

Na zakończenie cyklu, które wypada tuż przed Bożym Narodzeniem, zaplanowaliśmy coś naprawdę dobrego, co pachnie już świętami, ale nie przestaje być zdrowe. A na pewno jest bardzo interesujące J Zapraszamy na spotkanie z Iloną Zdziech!

Klub Kuźnia
Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Złotego Wieku 14
31-616 Kraków
tel. 12 648 08 86
http://www.kuznia.edu.pl