



**Magiczny  
Kraków**

## **Zwalczamy zbędne kilogramy**

2021-11-03

**Projekt realizowany w ramach Kampanii KRAKÓW STAWIA NA RODZINĘ i Akcji „Zdrowe żywienie = mądre myślenie”**

### **Organizator:**

Młodzieżowy Dom Kultury im. Andrzeja Bursy w Krakowie **przy współpracy z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.**

**Adresat:** dzieci, młodzież, a w części także dorośli zamieszkali na terenie Gminy Miejskiej KRAKÓW.

**Założenia programowe:** popularyzowanie wiedzy o zdrowej żywności, przybliżenie tajników higieny żywienia, rozbudzenie nawyków dbałości o własne zdrowie, stworzenie możliwości rodzinnego, ciekawego i wartościowego spędzenia wolnego czasu.

### **TERMINARZ**

Od poniedziałku do piątku, w godzinach 15.00 do 19.00, w Klubie Czasu Wolnego, miejscu realizacji projektu, można uzyskać regulamin i wszystkie niezbędne informacje. W programie Klubu zajęcia inspirowane akcją „ZDROWE ŻYWIENIE = MĄDRE MYŚLENIE”

W każdy w każdy trzeci piątek miesiąca, (w październiku drugi) można się zmierzyć, zważyć i obliczyć BMI (Body Mass Index), sprawdzić ciśnienie, a także analizując tabele kaloryczne i piramidę żywieniową poszukać odpowiedzi na pytanie czy na pewno zdrowo się odżywiam.

2 listopada inauguracja konkursów

„Mój najsmaczniejszy i najzdrowszy jadłospis”

Konkurs dla uczniów klas IV – VI

Przedmiotem konkursu jest opracowanie całodziennego jadłospisu (trzy lub 4 posiłki) z podaniem liczby kalorii lub jednego dowolnego dania ale z przepisem na wykonanie i też podaniem kalorii



**Magiczny  
Kraków**

Praca ma być samodzielna, można napisać w domu lub w Klubie

„Piramida żywieniowa” – ilustracja

Konkurs plastyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i uczniów klas I – III

Technika dowolna, format A4 i A3

Praca ma być samodzielna, można ją wykonać w Klubie lub w domu

3 grudnia upływa termin składania prac.

Prace należy złożyć w sekretariacie Młodzieżowego Domu Kultury im. Andrzeja Bursy w Krakowie, os. Tysiąclecia 15

Każda praca musi być na odwrocie opatrzona metryczką zawierającą: imię i nazwisko autora, szkołę, klasę oraz imię i nazwisko wraz z telefonem kontaktowym rodzica/opiekuna

10 grudnia uroczysty FINAŁ. Otwarcie wystawy, rozstrzygnięcie konkursów, wręczenie nagród i upominków ufundowanych przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny

Jeżeli z powodu obostrzeń związanych z pandemią COVID 19 projekt nie będzie mógł odbyć się stacjonarnie, zostanie zrealizowany w zmienionej formie poprzez Internet. O szczegółach organizator poinformuje na stronie [www.mdk.krakow.pl](http://www.mdk.krakow.pl)

Odbiorcą danych osobowych laureatów konkursu będzie Urząd Miasta Krakowa - Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia – Referat Ds. Rodziny.