



## **Warsztaty pn. "Kiszenie kapusty"**

2024-11-13

**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:**

19 listopada 2024 r. w godz. 13.30 - 15.30

### **Miejsce warsztatów:**

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

### **Zasady uczestnictwa w warsztatach:**

1. udział w warsztatach jest bezpłatny.
2. warsztaty są przeznaczone dla młodzieży Liceum Ogólnokształcącego z klasy I, mieszkającej na terenie Gminy Miejskiej Kraków.
3. warsztaty odbywać się będą w budynku MDK "Dom Harcerza" ul. Lotnicza 1, uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny.
4. Zgłoszenie do warsztatów należy przesłać e mailem na adres: [imprezy@mdk-lotnicza.pl](mailto:imprezy@mdk-lotnicza.pl) lub zgłaszać przez sekretariat MDK "Dom Harcerza" w terminie do 08.11.2024r.

### **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 kiszzonek?

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

Uczestnicy przygotują własne słoiczki 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](mailto:imprezy@mdk-lotnicza.pl).

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