



**Magiczny
Kraków**

Mądry człowiek zdrowo je - warsztaty edukacyjne dla dzieci

2017-10-22

Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida zaprasza nauczycieli i uczniów klas I-III z krakowskich szkół podstawowych na bezpłatne warsztaty edukacyjne. „Mądry człowiek zdrowo je” to warsztaty w ramach kampanii „Zdrowe żywienie - mądre myślenie”, propagujące zdrowe nawyki żywieniowe.

Tak to już jest z jedzeniem, że niekoniecznie to, co jest smaczne, jest również zdrowe. Coraz więcej dzieci zajada się batonikami i chipsami, nie dostarczając organizmowi potrzebnej energii. Dzieci są zmęczone, ociężałe, a wizyty u dentysty i lekarzy stają się częstsze. Czas to zmienić!

Zapraszamy nauczycieli i uczniów klas I-III z krakowskich szkół podstawowych na bezpłatne warsztaty edukacyjne „Mądry człowiek zdrowo je”, które zakończą się międzyszkolnym quizem wiedzy o zdrowym żywieniu. Warsztaty organizowane są przez Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida we współpracy z portalem Ekorodzice.pl, dzięki wsparciu Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.

Podczas warsztatów dzieci dowiedzą się, co to jest jedzenie i czemu ono służy. Pozną maksymę: „Jesteś tym, co jesz”. Dowiedzą się, jaki jest związek między tym, jak się czują, ile mają energii, a tym, co jedzą. Nauczą się rozróżniać, które pokarmy są zdrowe, a które nie. Szczególny nacisk zostanie położony na żywność przetworzoną i słodzoną. Dzieci poznają też alternatywne przekąski i spróbują własnoręcznie robionych zdrowych łakoci. Szczególna uwaga zwrócona zostanie na marnowanie żywności. Celem warsztatów jest przekonanie dzieci, że warto sięgnąć po owoce czy warzywa i napić się wody lub soku, aby mieć nieograniczone pokłady energii na zabawę z przyjaciółmi i na naukę w szkole.

Planowany termin warsztatów: listopad/początek grudnia 2017 r. w Klubie Kuźnia na os. Złotego Wieku 14. Zapraszamy w piątki! Istnieje także możliwość przeprowadzenia warsztatów w szkole.

Prowadzenie: dyplomowani eksperci żywieniowi portalu Ekorodzice.pl

Czas trwania warsztatu: 60-70 minut (część teoretyczna + kulinarna); maksymalna liczba osób uczestniczących w warsztacie (grupa pod opieką nauczyciela): 30 dzieci.

Zgłoszenie uczestnictwa w warsztacie i Quizie o zdrowym żywieniu „Mądry człowiek, zdrowo je” należy wysłać do **wtorku 24 października, do godz. 15.00** na adres: k.kosowska@kuznia.edu.pl z zapisem w temacie e-maila: **Mądry człowiek zdrowo je**. Prosimy o podanie nazwy szkoły, nazwiska opiekuna, klasy i numeru telefonu do opiekuna. O uczestnictwie w warsztacie i quizie decyduje kolejność zgłoszeń!

Po cyklu spotkań z 10 klasami z krakowskich szkół podstawowych zostanie zorganizowany międzyszkolny quiz wiedzy o zdrowym żywieniu, w którym będzie można powalczyć o atrakcyjne nagrody. Planowany termin quizu i uroczyste wręczenie nagród planowane jest na 15 grudnia w Klubie Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14.



**Magiczny
Kraków**

Informacje i zapisy na warsztaty:

Katarzyna Kosowska, e-mail: k.kosowska@kuznia.edu.pl, tel. **12 648 08 86**

Regulamin quizu o zdrowym żywieniu „Mądry człowiek, zdrowo je”:

1. W quizie uczestniczą dzieci klas I-z krakowskich szkół podstawowych, które wzięły udział w warsztacie „Mądry człowiek, zdrowo je” – klasę reprezentuje dwoje przedstawicieli.
2. Quiz ma charakter konkursowy.
3. Drużyny przygotowują plakat w formacie A1, ilustrujący najważniejszą zasadę zdrowego żywienia. Plakat należy przekazać organizatorom 15 grudnia 2017 r. przed rozpoczęciem quizu.
4. Klasy, które zwyciężą w quizie otrzymają dyplomy i nagrody. Pozostałe klasy otrzymają dyplomy uczestnictwa.
5. Zgłoszenia uczestnictwa w warsztacie i quizie należy wysłać do 24 października 2017 r., do godz.15.00 na adres: k.kosowska@kuznia.edu.pl z zapisem w temacie e-maila: Mądry człowiek zdrowo je.
6. Quiz odbędzie się 15 grudnia 2017 r. o godz. 10.00 w Klubie Kuźnia OKN na os. Złotego Wieku 14 w Krakowie.

Przebieg quizu:

1. Ocena plakatu.
2. Rozwiązywanie zagadek i zadań związanych ze zdrowym żywieniem – pytania będą związane z warsztatem, w którym dzieci uczestniczyły.
3. Zliczenie punktów przez jury.
4. Wręczenie dyplomów i nagród.

Więcej informacji na stronie www.kuznia.edu.pl lub pod numerem tel. **12 648 08 86**