



**Magiczny
Kraków**

Rodzinne gotowanie z Karolem Okrasą

2020-06-18

Wszystkich zainteresowanych zdrowym odżywianiem i wspólnym gotowaniem z Karolem Okrasą zapraszamy do udziału w inicjatywie realizowanej w ramach akcji Zdrowe żywienie = mądre myślenie, będącej częścią kampanii „Kraków stawia na rodzinę”.

Wspólne gotowanie odbędzie się w ramach akcji [Zdrowe żywienie = mądre myślenie](#). Razem z Karolem Okrasą, łącząc się wirtualnie, będą gotować rodziny uczestniczące w tej inicjatywie oraz uczęszczające w zajęciach prowadzonych w Klubach Rodziców z Dziećmi do lat 3 prowadzonych na zlecenie miasta przez Stowarzyszenie Daleko Więcej i Centrum Kultury Podgórze. W wydarzeniu, które odbędzie się dziś, **18 czerwca o godz. 18.00** można uczestniczyć poprzez facebookowy profil [Krakowa](#) oraz [Krakowski Generator Społeczny](#).

Uczestnicy spotkania wspólnie z Karolem Okrasą stworzą rodzinne menu, które będzie zarazem atrakcyjne dla wszystkich, zwłaszcza najmłodszych, jak też pełnowartościowe i zdrowe.

– Rodzinne gotowanie z Karolem Okrasą odbywa się w ramach kampanii „Kraków stawia na Rodzinę” oraz akcji Zdrowe żywienie = mądre myślenie. Chcemy kształtować u dzieci i młodzieży nawyki zdrowego odżywiania się oraz budować świadomość, jak ważna w codziennym życiu każdego z nas jest zdrowa żywność i aktywny styl życia. Dlatego w naszych Klubach Rodziców z dziećmi do 3 lat, w szkołach, Młodzieżowych Domach Kultury i Centrach Kultury propagujemy warsztaty kulinarno-żywnościowe – mówi Marzena Paszkot, pełnomocnik Prezydenta Krakowa ds. Rodziny, która zaprasza wszystkich nie tylko do udziału w rodzinnym gotowaniu z Karolem Okrasą, ale też do korzystania z oferty krakowskich Klubów Rodziców z Dziećmi do lat 3.

Przypominamy, że w Krakowie działa 41 Klubów Rodziców z Dziećmi do lat 3 prowadzonych na zlecenie miasta przez organizacje pozarządowe, miejskie jednostki kultury oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Kluby są miejscami spotkań i integracji rodziców z dziećmi, w szczególności w wieku do lat 3, oraz osób oczekujących na potomstwo. To tutaj można się podzielić doświadczeniami, dobrymi praktykami, problemami związanymi z wychowaniem dzieci, a także tworzyć nieformalne grupy wsparcia.

Wszystkie Kluby posiadają bogaty i różnorodny program – ciekawe i rozwijające rodzinne warsztaty podnoszące kompetencje rodzicielskie, umiejętności i zainteresowania dzieci oraz rodziców. Regularnie odbywają się spotkania ze specjalistami, m.in. lekarzami, logopedami, psychologami, pielęgniarkami, położnymi, dietetykami, ratownikami medycznymi, którzy starają się przybliżyć kwestie związane ze zdrowiem, rozwojem oraz wychowaniem dziecka. To szczególnie ważne dla młodych rodziców, którzy nie zawsze potrafią odnaleźć się w nowej sytuacji i potrzebują wsparcia ekspertów. Więcej informacji o Klubach Rodziców z Dziećmi do lat 3 [tutaj](#).

Zachęcamy do udziału w dzisiejszym rodzinnym gotowaniu i korzystania z oferty krakowskich Klubów Rodziców z Dziećmi do lat 3, a jeżeli lubicie gotować lub macie rodzinne danie z historią, to zapraszamy także do udziału w konkursie „Rodzinne gotowanie z Karolem Okrasą” – [regulamin](#).



**Magiczny
Kraków**

Czekają atrakcyjne nagrody!