



**Magiczny  
Kraków**

## **Warsztaty o tematyce zdrowego żywienia - dieta planetarna**

2022-11-16

**Od początku tego roku Urząd Miasta Krakowa realizuje kampanię edukacyjno-informacyjną „Kraków w dobrym klimacie” skierowaną do mieszkańców. Jej celem jest przedstawienie w przystępny sposób negatywnych skutków zmian klimatu, edukacja ekologiczna i kształtowanie oraz utrwalanie pro klimatycznych nawyków i postaw. Propozycją jaką przygotowaliśmy dla uczniów szkół podstawowych w ramach tej kampanii na ostatni kwartał roku są warsztaty na temat zdrowego żywienia i diety planetarnej, do udziału w których zaprosiliśmy uczniów klas 5-8 szkół podstawowych.**

Pierwsza tura warsztatów odbyła się w dniach od 24 do 28 października i wzięli w nich udział uczniowie pięciu krakowskich szkół podstawowych:

- Szkoły Podstawowej Nr 114 ul. Łąkowa 31
- Szkoły Podstawowej nr 95 im. Władysława Broniewskiego, ul. Wileńska 9b
- Szkoły Podstawowej nr 129 w Krakowie os. Na Wzgórzach 13a
- Szkoły Podstawowej nr 80 w Krakowie os. Na Skarpie 8
- Szkoły Podstawowej nr 21 w Krakowie ul. Bat. „Skala” AK 12

W ich trakcie uczestnicy mieli okazję poznać nie tylko zalety diety bezmięsnej i jej korzystnego wpływu na zdrowie i środowisko, ale także nabyć praktyczne umiejętności, np. jak przygotować zdrowe drugie śniadanie.

Podczas zajęć praktycznych uczniowie własnoręcznie przygotowywali zdrowe i pożywne posiłki, jak np.:

- Kokosową granolę z jesiennymi rozgrzewającymi przyprawami
- Tacosy z dynią, orzechami i cynamonem
- Budyń z kaszy jaglanej z chrupiącym poppingiem z gryki
- Koktajl Shreka – napój ze szpinaku, daktyli, orzechów i płatków owsianych

Wykład i warsztaty poprowadziła Sylwia Majcher – edukatorka ekologiczna, autorka książek o tematyce żywieniowej.

Druga edycja warsztatów odbędzie się jeszcze w tym roku: od 21 do 25 listopada. Wezmą w niej udział uczniowie kolejnych pięciu krakowskich szkół podstawowych.

Opiekunom i uczniom klas uczestniczących serdecznie dziękujemy za zaangażowany udział. Z niecierpliwością czekamy na kolejną listopadową odsłonę.

Do zobaczenia wkrótce.