



Za nami tydzień z warsztatami kulinarnymi Akademii Bohaterów Klimatu

2025-05-31

Podczas warsztatów mali bohaterowie uczyli się przygotowywania zdrowych i smacznych posiłków w duchu zero waste, poznali wpływ nawyków żywieniowych na klimat, a także dowiedzieli się, jak ograniczyć marnowanie żywności w swoich domach. Warsztaty już po raz trzeci odbywały się w Zespole Szkół Gastronomicznych nr 2.

Zajęcia poprowadziła Anna Patrzalek – edukatorka kulinarna, terapeutka żywienia, autorka artykułów, książki oraz bloga na temat żywienia dzieci. Współpracuje z Bankiem Żywności w Krakowie.

W trakcie warsztatów uczniowie rozmawiali o tym, jak dobrze planować swoje posiłki, i co powinno znaleźć się w szkolnej śniadaniówce, a także na talerzu. Następnie spróbowali swoich sił w przygotowaniu smacznych i zdrowych posiłków w duchu *less waste* i niemarnowania. A na przykładzie gotowanego buraka odkrywali, w jaki sposób oswajać i polubić nowości, dzięki zasadzie pięciu kroków:

1. dotknij – dłonie są bardzo wrażliwe, zwłaszcza opuszki palców
2. powąchaj – węch pozwala nam również szybko odkrywać czy coś jest zepsute
3. dotknij ustami – to już kontakt z nowością, na które dzieci są najszybciej gotowe
4. poliz – na języku mamy zlokalizowane kubki smakowe, poczujemy smak – dziecko może zjeść jeśli będzie gotowe
5. pogryź – czyli ostatni etap gotowości.

W wydarzenie włączyła się również Sylwia Majcher, znana edukatorka ekologiczna, dziennikarka, autorka książek, która specjalnie dla tej edycji Akademii opracowała i przekazała przepisy z myślą o najmłodszych oraz przygotowała kilka przydatnych informacji. Pobierz przepisy [Sylwii Majcher](#) i [Anny Patrzalek](#).

Wykorzystaj wskazówki od Sylwii Majcher i zrób pięć kroków w kierunku niemarnowania jedzenia:

- planuj
- monitoruj
- dobrze przechowuj
- przetwarzaj
- wykorzystuj z tego, co zostaje.

Akademia Bohaterów Klimatu to całoroczny projekt edukacyjny, którego celem jest przybliżenie uczniom klas 1–3 z krakowskich szkół podstawowych tematyki zmian klimatu oraz zachęcenie ich do aktywnego działania na rzecz ochrony środowiska. W ramach 3. edycji projektu, która odbywa się w roku szkolnym 2024/2025, uczestniczy kolejne 10 klas, biorących udział w siedmiu spotkaniach trwających od listopada do czerwca. Podczas tych spotkań uczestnicy Akademii mają okazję zgłębiać wiedzę na temat zmian klimatu oraz wpływu tych zmian na kondycję środowiska, a także zapoznawać



**Magiczny
Kraków**

uczniów z działaniami miejskimi w tym zakresie.

Partnerem warsztatów jest Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej SA.