



**Magiczny
Kraków**

Mali odkrywcy smaków na Starym Kleparzu

2026-10-19

Jak oswoić dzieci z nowymi smakami i zachęcić je do odkrywania owoców oraz warzyw bez presji i namawiania? Odpowiedzią będą bezpłatne warsztaty sensoryczno-artystyczne „Na Kleparzu w dzień targowy... - mali odkrywcy smaków”, które odbędą się 24 października, 7 i 14 listopada na targowisku Stary Kleparz.

Nie wszystkie dzieci chętnie próbują nowych potraw. Neofobia pokarmowa, czyli lęk przed nieznanymi produktami, jest naturalnym zjawiskiem na wczesnym etapie rozwoju. Zamiast zmuszać najmłodszych do próbowania nowych smaków, warto pomóc im oswojać jedzenie poprzez zabawę i poznawanie świata za pomocą zmysłów.

Taki cel przyświeca cyklowi bezpłatnych warsztatów „Na Kleparzu w dzień targowy... - mali odkrywcy smaków”, organizowanych na targowisku miejskim Stary Kleparz. Dzieci wraz z rodzicami i opiekunami będą odkrywać różnorodność owoców i warzyw, poznając ich kolory, zapachy, kształty i faktury.

W programie znajdą się sensoryczne eksperymenty ze świeżymi produktami oraz działania artystyczne inspirowane twórczością Giuseppe Arcimbolda, znanego z portretów tworzonych z owoców i warzyw. Uczestnicy będą mogli stworzyć własne warzywne kompozycje i przekonać się, że poznawanie jedzenia może być ciekawą przygodą.

Warsztaty będą również okazją do rozmowy o przyczynach niechęci do nowych smaków oraz sposobach wspierania dzieci w ich odkrywaniu. Rodzice i opiekunowie otrzymają dostęp do bezpłatnego e-booka z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi żywienia i psychologicznych aspektów neofobii pokarmowej.

Najważniejsza zasada spotkań to brak presji – dzieci będą mogły poznawać produkty we własnym tempie, poprzez zabawę i swobodne eksperymentowanie. Projekt łączy edukację żywieniową z ożywianiem miejskiej przestrzeni targowej i integracją lokalnej społeczności.

Terminy i miejsce:

- 24 października, godz. 10.00–13.00
- 7 i 14 listopada, godz. 10.00–13.00

targowisko miejskie Stary Kleparz.

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Wydarzenie jest przeznaczone dla dzieci wraz z rodzicami i opiekunami.