**AKADEMIA ZDROWEGO ŁAKOMCZUCHA**

program edukacyjny dla rodziców małych dzieci

w ramach kampanii

ZDROWE ŻYWIENIE - MĄDRE MYŚLENIE

**ARTzona Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida  
os. Górali 4, Kraków**

**wstęp wolny**

Akademia Zdrowego Łakomczucha to cykl spotkań edukacyjnych ze specjalistami zakończony konkursem żywieniowym wraz z wydarzeniami towarzyszącymi.  
Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

**CZĘŚĆ I**

**Program spotkań edukacyjnych**

"Jesteś tym co jesz" - to banalne, lecz jednak prawdziwe stwierdzenie, o którym często zapominamy na co dzień. Akademia Zdrowego Łakomczucha to projekt skierowany do rodziców małych dzieci, dla których przygotowanie posiłków rodzinnych jest codziennością, ale i weekendową przygodą.

Prowadzenie Kinga Pukowska Fundacja Polekont. Istota Przywiązania.  
  
11 października 2017, środa g.12.30-14.30  
Piramida zdrowego żywienia nieco inaczej czyli dlaczego warto jeść kasze, ziarenka, warzywa strączkowe i inne.   
  
18 października 2017, środa g. 12.30-14.30   
Jak nie wychować niejadka? Czyli o metodzie BLW nie tylko dla niemowlaków, o rozszerzaniu diety małego dziecka i nowych zaleceniach z tym związanych oraz diecie mamy karmiącej  
  
25 października 2017, środa g. 12.30-14.30   
Co w jogurcie piszczy? Czyli dlaczego warto czytać etykiety. O produktach light, "zmowach żywieniowych" - czego unikać a co można zrobić samemu w domu. O półproduktach i zdrowych zamiennikach.   
  
15 listopada 2017, środa g. 12.30-14.30   
Czy jedzenie może być leczeniem? Czyli o prewencji: jedzenie zgodnie z porą roku, diecie eliminacyjnej (związanej z nietolerancjami glutenu, mleka itp).   
  
22 listopada 2017, środa g. 12.30-14.30   
Domowa spiżarnia czyli o przetworach słów kilka. Co warto zamknąć w słoiku a co zamrozić? Przepisy na szybkie domowe pewniaki, jak sprawić aby zwykła zupa pomidorowa stałą się pełnowartościowym posiłkiem.

**CZĘŚĆ II KONKURS**

**„Zdrowy, rodzinny posiłek"**

Celem konkursu „Zdrowy, rodzinny posiłek" jest propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych całej rodziny. W konkursie mogą wziąć udział całe rodziny. Konkurs przeprowadzony jest w trzech kategoriach: menu dzienne, zbilansowany obiad dla rodziny i słodycze bez cukru

**Kategorie konkursowe**1/ menu dzienne  
Aby wziąć udział w konkursie należy przesłać przykładowe menu dzienne, w którym zgłaszający powinien wypisać przepisy trzech głównych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja)

2/ zbilansowany obiad dla rodziny   
Aby wziąć udział w konkursie należy przesłać przepis na zbilansowany obiad dla rodziny (złożony z trzech części: przystawka, danie główne i deser) wraz z fotografią tego dania

3/ słodycze bez cukru  
Aby wziąć udział należy przesłać przepis na smaczny i słodki podwieczorek dla dzieci do 3 roku życia (prosimy o przesłanie przepisu wraz z przygotowaniem, przekąska nie może zawierać cukru, mile widziane zdjęcie gotowego produktu)

**Terminy zgłoszeń**: od 16 X – 16 XI 2017 r.

**Zgłoszenia** należy przesyłać na adres mailowy [artzona@okn.edu.pl](mailto:artzona@okn.edu.pl) z dopiskiem w tytule maila KONKURS „Zdrowy, rodzinny posiłek". Warunkiem udziału w konkursie jest przesłanie prawidłowo wypełnionego zgłoszenia dostępnego na stronie www.artzona.okn.edu.pl.

**Finał konkursu** odbędzie się 22 XI środa, g. 14.30 po ostatnich warsztatach edukacyjnych z cyklu Akademia Zdrowego Łakomczucha.

**CZĘŚĆ III**

**wydarzenia towarzyszące**

24 października 2017, wtorek g. 16.30-18.00  
Mniam! Mniam! Przepis na książkę kucharską – warsztaty introligatorskie dla dzieci, prowadzenie Paulina Maciaszek, zapisy [p.maciaszek@okn.edu.pl](mailto:p.maciaszek@okn.edu.pl)

27 października 2017, piątek g. 16.00-19.00   
Wielka Wymiana Przepisów BLW dla dzieci i rodziny  
Zapisy i informacje: [p.maciaszek@okn.edu.pl](mailto:p.maciaszek@okn.edu.pl)

Szczegółowa informacja dotycząca programu „Akademia Zdrowego Łakomczucha” Katarzyna Szczęśniak k.szczesniak@okn.edu.pl  
  
ARTzona Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków  
tel. 12 644-38-98  
[www.facebook.com/ARTzonaOKN](http://www.facebook.com/ARTzonaOKN)  
[www.artzona.okn.edu.pl](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.artzona.okn.edu.pl%2F&h=ATMUT9SWluO6FTAabSNuTme6iMUbjsXykW0-hyxiuf71r3lrC4YL_ZHJslhh9eHRrX9jdv9KHMvLTJveBk4vukbIUvFK_nu49GRtl38Sx2FCrxS6Pn56DDzfBCUT4cpc5SBk8v0_2rjqqStaVrWH66cJjrvU4nxruJ4Y9eakvy6IpP4fZw)