

## **MĄDRY CZŁOWIEK, ZDROWO JE**

**warsztaty edukacyjne, propagujące zdrowe żywienie**

**dla dzieci z klas I-III krakowskich szkół podstawowych**

**w ramach kampanii ZDROWE ŻYWIENIE=MĄDRE MYŚLENIE**

Tak to już jest z jedzeniem, że niekoniecznie to, co jest smaczne, jest również zdrowe. Coraz więcej dzieci zajada się batonikami i chipsami, nie dostarczając organizmowi potrzebnej energii. Dzieci są zmęczone, ociężałe, a wizyty u dentysty i lekarzy stają się częstsze. Czas to zmienić!

Zapraszamy nauczycieli i uczniów klas I-III z krakowskich szkół podstawowych na bezpłatne warsztaty edukacyjne **MĄDRY CZŁOWIEK, ZDROWO JE** zakończone międzyszkolnym **Quizem wiedzy o zdrowym żywieniu.**

Warsztaty organizowane są przez Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida we współpracy z portalem Ekorodzice.pl, dzięki wsparciu Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny.

Podczas warsztatu dzieci dowiedzą się, co to jest jedzenie i czemu ono służy. Poznają maksymę: *Jesteś tym, co jesz*. Dowiedzą się, jaki jest związek między tym, jak się czują, ile mają energii, a tym co jedzą. Nauczą się rozróżniać, które pokarmy są zdrowe, a które nie. Szczególny nacisk zostanie położony na żywność przetworzoną i słodzoną. Dzieci poznają alternatywne przekąski, a także spróbują własnoręcznie robionych zdrowych łakoci. Szczególną uwagę zwrócimy na marnowanie żywności.

Chcemy przekonać dzieci, że warto sięgnąć po owoce, czy warzywa i napić się wody lub soku, aby mieć nieograniczone pokłady energii na zabawę z przyjaciółmi i na naukę w szkole.

Planowany termin warsztatów: listopad / początek grudnia 2017 r. w Klubie Kuźnia na os. Złotego Wieku 14. Zapraszamy w piątki!

Istnieje także możliwość przeprowadzenia warsztatów w szkole.

Prowadzenie: dyplomowani eksperci żywieniowi portalu Ekorodzice.pl

Czas trwania warsztatu: 60-70 minut (część teoretyczna + kulinarna)

Maksymalna ilość osób uczestniczących w warsztacie (grupa pod opieką nauczyciela): 30. dzieci.

Zgłoszenie uczestnictwa w warsztacie i Quizie o zdrowym żywieniu *Mądry człowiek, zdrowo je* należy wysłać do 24 października 2017 r., do godz. 15.00 na adres: [k.kosowska@kuznia.edu.pl](mailto:k.kosowska@kuznia.edu.pl) z zapisem w temacie e-maila: **Mądry człowiek zdrowo je**.

Prosimy o podanie nazwy szkoły, nazwiska opiekuna, klasy i numeru telefonu do opiekuna.

O uczestnictwie w warsztacie i quizie decyduje kolejność zgłoszeń!

Po cyklu spotkań z 10. klasami z krakowskich szkół podstawowych zostanie zorganizowany międzyszkolny **Quiz wiedzy o zdrowym żywieniu**, w którym będzie można powalczyć o atrakcyjne nagrody.

Planowany termin quizu i uroczyste wręczenie nagród:

15 grudnia 2017 r. w Klubie Kuźnia OKN, os. Złotego Wieku 14, Kraków

### **Informacje, zapisy na warsztaty:**

Katarzyna Kosowska, e-mail: [k.kosowska@kuznia.edu.pl](mailto:k.kosowska@kuznia.edu.pl), tel. 12 648 08 86

## **Regulamin Quizu o zdrowym żywieniu**

### ***Mądry człowiek, zdrowo je***

1. W quizie uczestniczą dzieci klas I-III z krakowskich szkół podstawowych, które wzięły udział w warsztacie *Mądry człowiek, zdrowo je*. Klasę reprezentuje dwoje przedstawicieli.
2. Quiz ma charakter konkursowy.
3. Drużyny przygotowują plakat w formacie A1 ilustrujący ich zdaniem najważniejszą zasadę zdrowego żywienia. Plakat należy przekazać organizatorom 15 grudnia 2017 r. przed rozpoczęciem quizu.
4. Klasy, które zwyciężą w quizie otrzymają dyplomy i nagrody. Pozostałe klasy otrzymają dyplomy uczestnictwa.
5. Zgłoszenia uczestnictwa w warsztacie i quizie należy wysłać do 24 października 2017 r., do godz.15.00 na adres: [k.kosowska@kuznia.edu.pl](mailto:k.kosowska@kuznia.edu.pl) z zapisem w temacie e-maila: *Mądry człowiek zdrowo je*.
6. Quiz odbędzie się 15 grudnia 2017 r. o godz. 10.00 w Klubie Kuźnia OKN na os. Złotego Wieku 14 w Krakowie.

#### **Przebieg quizu:**

1. Ocena plakatu.
2. Rozwiązywanie zagadek i zadań związanych ze zdrowym żywieniem – pytania będą związane z warsztatem, w którym dzieci uczestniczyły.
3. Podliczenie punktów przez jury.
4. Wręczenie dyplomów i nagród.

#### **Informacje, zapisy:**

Katarzyna Kosowska, tel. 12 648 08 86, [k.kosowska@kuznia.edu.pl](mailto:k.kosowska@kuznia.edu.pl)

**Przyłącz się zbiórki plastikowych nakrętek do butelek – pomożesz nie tylko przyrodzie!**

**Klub Kuźnia**  
**Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida**  
os. Złotego Wieku 14  
31-616 Kraków  
[www.kuznia.edu.pl](http://www.kuznia.edu.pl)  
tel. 12 648 08 86