



**Magiczny
Kraków**

„Jesteś tym, co jesz” - Akademia Zdrowego Łakomczucha

2017-10-22

W ramach Akademii Zdrowego Łakomczucha rozpoczął się cykl spotkań edukacyjnych ze specjalistami, zakończony konkursem żywieniowym. Organizatorem wydarzenia jest ARTZona Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida.

Akademia Zdrowego Łakomczucha to to program edukacyjny dla rodziców małych dzieci w ramach akcji „Zdrowe żywienie – mądre myślenie”.

Część I

Program spotkań edukacyjnych:

- 25 października 2017, środa g. 12.30-14.30 Co w jogurcie piszczą? 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”, którego celem jest propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych całej rodziny.
- Finał konkursu - listopad 2017 r.

Wstęp wolny. Zapisy i informacje: k.szczesniak@okn.edu.pl

Więcej informacji na stronie internetowej [ARTZony](#) oraz na [Facebooku](#).