

WARSZTATY KULINARNE DLA DZIECI

WARZYWNIE i OWOCOWO! ZDROWO!



Naszą misją jest promowanie prawidłowego sposobu żywienia i aktywności fizycznej jako głównych czynników wpływających na nasze zdrowie i samopoczucie.

Nasze warsztaty mają na celu edukację i kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Wspólnie przekonamy się, że zdrowe żywienie jest smaczne i atrakcyjne.

Serdecznie zapraszamy na cykl warsztatów kulinarno-sensorycznych „Dzieciaki Zdrowo Smakują”.

Razem wyczarujemy pyszne przekąski bez cukru (użyjemy zdrowszych zamienników!), zielone koktajle, puddingi warzywne „kulki mocy”, sorbety owocowe, kolorowe hummusy oraz wiele zdrowych przekąsek.



Zdrowe jedzenie to świetna przygoda! ♥

Na zajęciach:



nauczymy się czytać etykiety produktów spożywczych,



przeliczymy ile cukru znajduje się w naszych przekąskach,



dowiemy się dlaczego drugie śniadanie powinno być pożywne i co spakować do śniadaniówki,



będzie możliwość wzięcia udziału w konkursie „Zdrowa śniadaniówka”.



Smacznie Kolorowo Zdrowo! ♥

W cenie 25 zł/dziecko:

- ✓ zajęcia warsztatowe – czas każdego spotkania ok. 45 min,
- ✓ omówienie „Piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej” lub „Talerza żywieniowego” – podstawowych zasad prawidłowego odżywiania opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia,
- ✓ potrzebne produkty spożywcze (warzywa i owoce sezonowe z gospodarstwa ekologicznego),
- ✓ fartuszki, wszystkie niezbędne urządzenia i sprzęty do gotowania (bezpieczne dla Dzieci),
- ✓ miłą atmosferę i profesjonalne podejście, a wszystko pod opieką edukatora żywieniowego,
- ✓ przepisy i poziom trudności dopasowane do wieku (Dzieci dostają przepisy do domu),
- ✓ wspólne tworzenie przekąsek uwieńczone degustacją.

Pamiętajmy, że zaproszenie Dzieci do wspólnego gotowania jest jedną z ważniejszych dróg, by ukształtować prawidłowe nawyki żywieniowe. ♥



Katarzyna Kowalczuk

dzieciakizdrowosmakują@gmail.com

+48 517 777 268

Małe wybory – wielkie nawyki ♥