



**Magiczny
Kraków**

Dzień zdrowego odżywiania w Nowej Hucie

2021-10-19

Jak zdrowo się odżywiać i dobrze przy tym bawić? Na te i inne pytania w ramach inicjatywy lokalnej pn.: Dzień zdrowego odżywiania starali się odpowiedzieć mieszkańcy.

9 października 2021 r. od 14.00 do 18.00 w Klubie Jedność Ośrodka Kultury Kraków Nowa Huta odbyła się inicjatywa lokalna pn.: Dzień zdrowego odżywiania.

Dlaczego taki temat?

W dobie pandemii mieszkańcy prowadzą głównie stacjonarny tryb życia. Spowolniony proces przemiany materii, złe nawyki żywieniowe a także brak ruchu przyczyniają się do otyłości i złego samopoczucia.

Dlatego zaproponowana inicjatywa ma na celu propagowanie zdrowego odżywiania. Ma się przyczynić do poprawienia edukacji w tym zakresie oraz wyrobienia nowych, zdrowych nawyków żywieniowych podczas przygotowania codziennych posiłków w warunkach domowych.

Dla kogo?

Inicjatywa skierowana była do rodziców z dziećmi oraz seniorów.

Jak było?

Najpierw teoria, czyli wykład dietetyka o tym jak ważne jest zdrowe jedzenie i forma jego przygotowania. Następnie ciekawy, aromatyczny oraz pełen od kolorów warzyw i owoców warsztat kulinarny na którym powstała aromatyczna zupa krem z dyni, drożdżowe bułeczki z dynią, pesto z jarmuża, ciasto marchewkowe oraz inne smakołyki. Dodatkowo uczestnikom spędzony czas urozmaicały prowadzone gry i zabawy.



**Magiczny
Kraków**