



Wiem co je moje dziecko! Wiem co je moja rodzina!

Szacuje się, że przeciętny Polak zjada rocznie około dwóch kilogramów środków chemicznych czyli mniej więcej jakieś trzy pudełka proszku do prania. Stanowią je różnego rodzaju dodatki do jedzenia w postaci konserwantów, ulepszaczy smaku, barwników itp. Nie wiemy zbyt dobrze jaki wpływ mają te substancje na nasze zdrowie ani jak zmienia się ich oddziaływanie kiedy zmieszamy je wszystkie ze sobą jedząc kilka różnych przetworzonych produktów. Wiemy jednak, że zarówno brak ruchu jak i zła dieta mają związek z występowaniem chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, zaburzenia układu krążenia i inne. Nie dziwi zatem, że coraz więcej ludzi zaczyna traktować półki z chemicznie przetworzoną żywnością jak swoistego rodzaju dział chemii gospodarstwa domowego i poszukuje alternatywnych, ekologicznych źródeł zaopatrzenia.

Co więcej zatrważająca jest też niekiedy dieta naszych dzieci. Słynne są w już świecie programy telewizyjne Jamiego Olivera, który odwiedzając brytyjskie stołówki szkolne zauważył, że serwowana tam żywność nie wiele miała wspólnego ze zdrowym pożywieniem. Dominowały ciężkostrawne i tuczające posiłki oparte o frytki czy hamburgery. Brakowało natomiast bogatych w witaminy niezbędne przy rozwoju młodego organizmu warzyw i owoców. Opinia publiczna zawrzała. Kuriozalna okazywała się być też często wiedza samych dzieciaków, którzy pytani o to skąd pochodzi kurczak czy pomidor odpowiadali, że z supermarketu. Wystawiali w ten sposób niezbyt pochlebną cenzurką swoim rodzicom. Telewizyjna kampania prezentera zmusiła brytyjskich oficjeli do reakcji. Oprócz zmiany menu rząd zaserwował też szkolnym kuchmistrzom i rodzicom cykl szkoleń na temat zdrowego trybu życia i racjonalnej diety.

Już wrzesień. Zabrzmi pierwszy dzwonek. Dlatego jest to dobra okazja i dla nas aby przyjrzeć się temu co pałaszują nasze pociechy i zastanowić się czy rzeczywiście jedzą zdrowo i bezpiecznie. Możemy zrobić to wspólnie. Podzielić się doświadczeniami i zarazem nauczyć wielu nowych, cennych rzeczy.

Mamy dla Państwa niezwykłą ofertę. Zapraszamy do wzięcia udziału w bezpłatnych warsztatach dwudniowej wspólnej nauki zdrowego gotowania, odkrywania niezwykłych smaków i przede wszystkim dobrej zabawy w kuchni.

Jeśli

- chcecie nauczyć się jak szybko, prosto i zdrowo gotować ?
- chcecie nauczyć się jak wykorzystywać w kuchni lokalne produkty ?
- chcecie odkryć tajniki wiedzy kulinarnej mistrzów i wzbogacić Swój warsztat kulinarny?
- poznać na ile ciekawych sposobów można przyrządzać dania z kilku lokalnych produktów?

Wobec tego Lokalna Grupa Działania Dunajec-Biała serdecznie zapraszama.

W ramach warsztatów bezpłatnie zapewniamy Państwu:

- wysokiej jakości lokalne produkty do przygotowania dań, miłą i domową atmosferę,
- pomysłów szefów kuchni,
- Doświadczonych trenerów do poprowadzenia warsztatów i ekspertów, którzy opowiedzą o wielu ciekawych a najczęściej mało znanych aspektach związanych ze zdrowym odżywianiem i smaczną kuchnią.

Czas trwania warsztatów ok. 4 godziny.

Maksymalna liczba uczestników 60 osób.

Miejsce: Restauracja Missterim Maciej Jewuła w Wojniczu. Ul. Krakowska 111

Rezerwacja miejsc: 531 271 716

Po warsztatach zapraszamy na wykłady.

(Wtorek) 18 września 2012 r Jak jeść powinien uczeń - Wykład dla rodziców

Nawyki żywieniowe kształtują się do 14 roku życia, kolejny okres to ewentualne modyfikacje utrwalonych bądź nauka nowych nawyków. Jak wiemy nie łatwo jest zachęcić dzieci do zmiany ulubionych i wygodnych zachowań a niekoniecznie zdrowych dla organizmu dziecka. Dlatego chcemy przekazać wiedzę na temat tego - jakie zachowania z obszaru żywieniowego mają bezpośredni wpływ na rozwój dziecka. Co może stanowić zagrożenie dla organizmu a co wpływa na jego prawidłowy rozwój.

2 wykłady po 1,5 godz

(Środa) 19 września 2012 r Jak z sukcesem trwale wprowadzać zmiany - Wykład dla rodziców

Wprowadzanie zmian w nawykach nie jest łatwym zadaniem. Wiedza jak zaplanować wprowadzenie zmiany, świadomość pułapek i trudności, jakie możemy napotkać są kluczowe, aby osiągnąć sukces. Celem naszych warsztatów jest wsparcie i przekazanie praktycznych wskazówek rodzicom jak właściwie zaplanować zmianę i jak ją pomyślnie wdrożyć.

(Środa) 19 września 2012 r ekorołnictwo - a co to takiego? Rolnicy-praktycy będą odpowiadać na pytania:

- czym jest ekorołnictwo?
- skąd wiadomo, że produkty nie zostały kupione np. na giełdzie warzyw?
- jakie normy muszą spełnić, by ich uprawy zostały uznane za ekologiczne, jakie certyfikaty mogą przedstawić?
- czym różni się produkt ekologiczny od lokalnego? i skąd pewność, że lokalny znaczy bezpieczny dla zdrowia?
- czy jajka kupione w ekogospodarstwie będą miały pieczętkę z cyferką 0 i datą ważności?
- dlaczego warto wybierać produkty lokalne?

Osoby do kontaktu: LGD Dunajec-Biała Jan Czaja 14 665 37 37, biuro@dunajecbiala.pl