



Zielona Kraina – warsztaty kulinarno – edukacyjne dla uczniów i nauczycieli

„Zielona Kraina” to unikalny i autorski projekt o zasięgu ogólnopolskim, którego zadaniem jest edukacja młodego pokolenia w zakresie zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia. Projekt powstał z inicjatywy firm Jeronimo Martins Polska i Green Factory Holding. Partnerem merytorycznym akcji jest Instytut Żywności i Żywienia.

Spożywanie nieprzetworzonej żywności roślinnej (warzywa, owoce, orzechy, pestki) korzystnie wpływa na zdrowie, a odpowiednia dieta pomaga zapobiegać chorobom cywilizacyjnym. Podczas warsztatów dzieci uczą się prawidłowych nawyków żywieniowych, co w przyszłości zaowocuje dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

„Zielona kraina” – potrzeba społeczna:

- Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – już ponad 20% polskich dzieci i nastolatków ma nadwagę lub otyłość
- Dzieci spożywają za mało świeżych warzyw i owoców, a za dużo żywności przetworzonej („Fast foody”, słodczyce)
- Prawidłowe nawyki żywieniowe kształtowane od najmłodszych lat, zmniejszają ryzyko wystąpienia w przyszłości chorób dietozależnych (cukrzyca, choroby serca, otyłość, większość nowotworów)

Cele projektu:

- Edukacja żywieniowa i promocja zdrowego stylu życia wśród dzieci i nauczycieli
- Promocja zbilansowanej diety
- Profilaktyka nadwagi i otyłości
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez zabawę, m.in. zwiększenie spożycia świeżych warzyw wśród dzieci

Zarys projektu:

- Projekt realizowany jest w kilku miastach w Polsce i skierowany jest do uczniów klas 4 szkół podstawowych
- Udział w projekcie jest bezpłatny
- Warsztaty prowadzone są przez wykwalifikowanych dietetyków
- Organizatorzy zapewniają produkty i akcesoria potrzebne podczas warsztatów
- W warsztatach mogą także brać udział dzieci, które mają alergie pokarmowe – wystarczy wcześniej poinformować organizatorów o takiej sytuacji
- Warsztaty trwają 90 minut – obejmują przyjazną dzieciom, interaktywną część teoretyczną omawiającą najważniejsze zasady zdrowego żywienia i część warsztatową, podczas której dzieci pod opieką dietetyków przygotowują zdrowe posiłki według podanych przepisów
- Warsztaty kończą się podsumowaniem zajęć i quizem, który ma na celu utrwalenie zdobytej wiedzy
- Dzieci dostają ulotki, na których w przystępny sposób przedstawione są zasady zdrowego odżywiania

Przebieg warsztatów:

1. Część teoretyczna
 - Interaktywna – angażująca uczniów
 - Omówienie Piramidy Zdrowego Żywienia i zasad 5xU
 - Pytania
2. Część praktyczna
 - Przygotowanie i degustacja zdrowych sałatek, koktajlów owocowo-warzywnych, słodczy i innych posiłków przygotowanych według podanych przepisów
3. Utrwalenie wiedzy i podsumowanie warsztatów
 - Quiz



Korzyści z udziału w Projekcie:

- Umocnienie wizerunku szkoły jako miejsca dbającego o zdrowie i prawidłowy rozwój uczniów
- Uczestnicy warsztatów zdobędą wartościową wiedzę na temat zasad zbilansowanej wiedzy
- Uczniowie w praktyczny sposób przekonają się do spożywania świeżych warzyw i owoców
- Uczniowie będą mogli wykazać się kreatywnością i uczyć się poprzez pyszną zabawę
- Zwiększenie świadomości wśród nauczycieli na temat wpływu zdrowego odżywiania na stan zdrowia

Wszelkie materiały dotyczące zasad zgłaszania się szkół do udziału w warsztatach, w tym Regulamin, dokumenty, dane kontaktowe, znajdują się na stronie internetowej <http://www.zielona-kraina.com/>.

W podanym serwisie internetowym znajdziecie Państwo również fotorelacje z poprzednich edycji Zielonej krainy.

