

# Zapraszamy na warsztaty "Akademia Rodzinna - Kulinarnie!"

25.05.2015, 15:46 [soniapiecek](#)



Zapraszamy serdecznie i zachęcamy do zapisów na cykl bezpłatnych warsztatów poświęconych żywności. Warsztaty zaplanowane są w ramach projektu „Miesiąc rodziny” oraz programu „Miasto w Formie”. Skorzystać z oferty mogą nie tylko dorośli, ale także rodzice z dziećmi. Zapraszamy do zapoznania się z harmonogramem spotkań!

## **1. "Prawidłowa masa ciała - jak to osiągnąć i jak to zrobić" - warsztaty żywieniowe dla osób otyłych - 29 maja, godz. 17.00-20.30**

Problem nadwagi lub otyłości dotyczy już co drugiego Polaka. Specjaliści biją na alarm informując, że mamy do czynienia z zagrażającą zdrowiu epidemią nadwagi i otyłością. Skala zjawiska każe poszukiwać przyczyn takiego stanu rzeczy i podejmować działania zapobiegawcze. Oferowany cykl warsztatów ma na celu prezentację skutecznych i zdrowych zasad redukcji masy ciała opartych na wiedzy o żywieniu i wiedzy psychologicznej. Warsztat ten skierowany jest do wszystkich osób borykających się z problemem nadwagi i otyłości oraz chcących zmienić swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze. Podczas części merytorycznej warsztatów będą poruszane tematy:

- jak jeść, aby schudnąć zdrowo i nie rezygnować z przyjemności płynącej z jedzenia,
- od czego zależy motywacja i wytrwałość w odchudzaniu i jak je kształtować,
- jak przetrwać pasmo niepowodzeń w odchudzaniu.
- Część praktyczna będzie przeznaczona na pokaz kulinarny oraz przygotowanie potraw.

**Miejsce:** WCRS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Limit miejsc:** 25

**Dla:** osoby dorosłe otyłe

**Organizator:** Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

**Prowadzący:** dr Anna Januszewicz, mgr inż. Marta Kierzkowska - Instytut Psychodietetyki

**Zapisy:** miesiacrodziny.pl

## **2. Warsztaty kulinarne "Rodzinna lekcja zdrowego żywienia - zdrowe śniadanie" - 1 czerwca, godz. 17.00-19.00**

Zapraszamy serdecznie rodziców z dziećmi na warsztaty interaktywne „Rodzinna lekcja Zdrowego Żywienia”. Zajęcia będą poświęcone wspólnemu przygotowywaniu śniadań. Warto pamiętać o tym, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Nie należy o nim zapominać w porannym pośpiechu. Głodni nie możemy skoncentrować się na codziennych obowiązkach, jesteśmy podatni na stres a nasze dzieci są senne i rozdrażnione. Wchodzą w konflikty z rówieśnikami i mają problemy z nauką i przyswajaniem materiału podczas zajęć. Aby temu zapobiec, wystarczy tak niewiele - zjeść śniadanie. Jak przygotować pyszny, pożywny posiłek oraz jak sprawić, by śniadanie nie było nudne, dowiesz się podczas „Rodzinnej lekcji zdrowego żywienia”. Uczestnicy będą przygotowywać posiłki zdrowe, pełne owoców i warzyw, które stanowią idealny początek każdego dnia. Warto zacząć dzień od zdrowego i pożywnego posiłku, ponieważ śniadanie daje moc!

**Miejsce:** Centrum Aktywności Sportowych i Społecznych „Skałka” przy Parafii pw. Św. Opatrzności Bożej, ul. Nowodworska 64, duża sala

**Limit miejsc:** 20 osób łącznie z dziećmi

**Dla:** Rodzice z dziećmi w wieku 6-10 lat

**Organizator:** Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

**Prowadzący:** Grażyna Karczewska

**Zapisy:** miesiacrodziny.pl

### **3. Warsztaty Żywniowe dla osób otyłych „Zmień Fast Food na Slow Food” – 11 czerwca, godz. 17.00-20.30**

Warsztat ten skierowany jest do wszystkich osób borykających się z problemem nadwagi i otyłości oraz chcących zmienić swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze. Zajęcia będą składać się z części merytorycznej oraz praktycznej. Uczestnicy dowiedzą się, jak trwale zmienić nawyki żywieniowe, poznają sposoby postępowania, dzięki którym stosowanie diety staje się łatwiejsze, a przez to trwalsze. Specjaliści opowiedzą także o 13 zasadach ułatwiających życie na diecie. W czasie części praktycznej odbędzie się pokaz kulinarny oraz przygotowanie potraw.

**Miejsce:** WCRS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Limit miejsc:** 25

**Dla:** osoby dorosłe otyłe

**Organizator:** Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

**Prowadzący:** dr Anna Januszewicz, mgr inż. Marta Kierzkowska - Instytut Psychodietetyki

**Zapisy:** miesiacrodziny.pl

### **4. „Kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci” - warsztaty żywieniowe - 2 lipca w godz. 17.00-20.30**

Warsztaty dotyczą problemu nadwagi u dzieci, a skierowane są do wszystkich dorosłych zaangażowanych w pomoc młodym ludziom w tym zakresie.

Część merytoryczna warsztatów poświęcona będzie poszukiwaniom odpowiedzi na pytanie: jak zapobiec epidemii otyłości u dzieci? Podczas wykładu uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób dorośli mogą pomóc młodym ludziom w kształtowaniu zdrowotnych nawyków żywieniowych oraz jakie są najkorzystniejsze strategie postępowania z dziećmi i z młodzieżą. Poruszone zostaną zagadnienia dotyczące psychologicznych uwarunkowań nadwagi. Specjaliści wytłumaczą także, jak motywować do zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Część praktyczna dotyczyć będzie profilaktyki otyłości u dzieci. Nastąpi także pokaz kulinarny i przygotowanie posiłków.

**Miejsce:** WCRS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Limit miejsc:** 25

**Dla:** osoby dorosłe

**Organizator:** Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

**Prowadzący:** dr Anna Januszewicz, mgr inż. Marta Kierzkowska - Instytut Psychodietetyki

**Zapisy:** miesiacrodziny.pl

Serdecznie zapraszamy!

**Termin:**

29.05.2015 (piątek), 17.00 do 20.30

01.06.2015 (poniedziałek), 17.00do 19.00

11.06.2015 (czwartek), 17.00 do 20.30

02.07.2015 (czwartek), 17.00do 20.30