

WARSZTATY KULINARNE: „SŁODKO I ZDROWO” dla dzieci i rodziców



Jeśli chcesz ograniczyć cukier w diecie swojej i swojego dziecka, ale nie chcesz rezygnować ze słodkich przyjemności te warsztaty są właśnie dla Ciebie! Pokażemy Ci, że słodkości mogą być zdrową przekąską oraz źródłem witamin i minerałów.

Nie zabraknie dawki wiedzy teoretycznej na temat zdrowego odżywiania, a także wspaniałej zabawy i integracji podczas wspólnego gotowania.

Nauczysz się jak szybko zrobić zdrowe przekąski i desery dla małych i dużych łasuchów. W ich składzie NIE znajdziesz cukru rafinowanego, syropu glukozowo - fruktozowego, glutenu, nabiału, margaryny, oleju rafinowanego, sztucznych aromatów, barwników i konserwantów.

Podczas warsztatów każdy uczestnik samodzielnie przygotowuje 100% zdrowe zamienniki ulubionych słodkości, które są w pełni wartościową przekąską.

Kiedy? 22 marca 2025 r. godz. 10:30

Gdzie? Centrum Integracji i Rozwoju STARA MLECZARNIA w Hyżnem

Kto? Jeden rodzic + dziecko w wieku od 6 do 12 lat

Jak się zapisać? Wyślij sms pod nr telefonu 884-000-503

Warsztaty prowadzi: Monika Homa – dyplomowana pedagog oraz trenerka zdrowia i odżywiania, a także certyfikowana diagnostka nietolerancji pokarmowych i specjalistka diety eliminacyjnej. Od 2015 prowadzi autorskie warsztaty kulinarne zdrowego gotowania dla dzieci i dorosłych w Rzeszowie, Tarnowie i Krakowie. Twórczyni autorskiego programu: „Kurs 7 Kroków do Zdrowia” dostępnego na www.monikahoma.pl