

## ZAGADNIENIA

na spotkanie edukacyjne z Julią Bator,  
organizowane przez Fundację jemyko.pl  
w Tychach **w dniu 5 MAJA 2016**

(planowany czas wystąpienia: łącznie ok. 2 godzin, w tym ok. 60 minut prelekcji + ewentualna przerwa ok. 10-15 min. + ok. 45-60 minut na pytania i odpowiedzi)

- 1) **O sobie i swoich doświadczeniach z chorobami dzieci** i decyzją o zmianie sposobu odżywiania rodziny
- 2) Co to znaczy: „**zdrowo się odżywiać**”?
- 3) **Żywność ekologiczna, nieprzetworzona** a żywność przetworzona, modyfikowana itp.
- 4) **O co chodzi z tą „chemią**”, która nie jest prawdziwym jedzeniem?
  - pestycydy (toksyczne opryski),
  - sztuczne nawozy,
  - GMO,
  - syntetyczne dodatki do żywności, normy (Przecież KTOŚ to bada i dopuszcza do spożycia jako bezpieczne dla ludzi!!!???)
- 5) **Jak czytać etykiety?**
- 6) Jakich produktów należy w zdrowej kuchni dla dzieci unikać a jakie ograniczać?
- 7) Jakie produkty powinny w takiej kuchni się na dobre zagościć?
- 8) **Od czego zacząć zmiany?** (Jak wszystko wyrzucimy, to co my będziemy jeść?! Żywność ekologiczna jest taka droga! Zdrowe odżywianie wymaga tyle czasu i energii, że dla osób pracujących jest praktycznie niemożliwe!)
- 9) **Przykładowe dzienne menu domowe:** Co dawać dzieciom na śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację? Co z „przekąskami”?
- 10) **Jak przekonać dzieci** do jedzenia warzyw, kasz, roślin strączkowych itp.? (Moje dziecko lubi tylko parówki, frytki, nuggetsy z kurczaka, paluszki rybne, mleko z czekoladowymi płatkami, bułkę z nutellą itp. i nie tknie nic innego, to ma chodzić głodne?!)