



Urząd m.st. Warszawy

**zaprasza**

**rodziców na warsztaty**

**Wiem, Co jem**

**23 lutego 2016 r. (wtorek) w godz. 17.30-19.30  
ul. Senatorska 27, sala konferencyjna (I piętro)**

## **Cukier na cenzurowanym**

### **Program spotkania**

- Czy są „zdrowe” cukry?
- Cukier. Gdzie się ukrywa? Czy uzależnia? Jak go ograniczać?
- Propozycje domowych słodczy bez dodatku cukru.
- Degustacja. Dyskusja. Podsumowanie.

### **Prowadzenie**

**Marta Widz** – inicjatorka i koordynatorka kampanii społecznej „Wiem, co jem”, Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

**dr inż. Marta Jeruszka-Bielak** – specjalistka ds. żywienia, Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie

**Elżbieta Stasiowska** – psycholog społeczny, specjalista psychodietetyki, trener

**Katia Roman-Trzaska** – Little Chef Szkoła Gotowania dla Dzieci

**Prosimy o potwierdzenie obecności na adres [wciemcojem@um.warszawa.pl](mailto:wiemcojem@um.warszawa.pl) do 22 lutego 2016 r.**

W treści należy podać dzielnicę i numer szkoły, do której uczęszcza dziecko.

Uczestnicy warsztatów będą mogli wziąć udział w konkursie, który zostanie ogłoszony na stronie internetowej [wciemcojem.um.warszawa.pl](http://wciemcojem.um.warszawa.pl) w maju. Do wygrania nagrody: m.in. udział w warsztatach i zwiedzaniu warszawskich Filtrów w czerwcu 2016 r.

**[www.wciemcojem.um.warszawa.pl](http://www.wciemcojem.um.warszawa.pl)**