

TYDZIEŃ ŻYWNOSTCI
w ramach 50 Tygodni Europejskiego Miasta Nauki
Katowice 2024
22 – 28. 01. 2024 r.

HASŁO: "Odkryj Smak Nauki!"

Spożywaj Wiedzę, Kształtuj Przyszłość!"



PONIEDZIAŁEK 22.01.2024

"Interdyscyplinarna Konferencja Żywieniowa: Wspólna Droga do Zdrowia Dzieci"

Konferencja otwierająca Tydzień Żywności

Miejsce: Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Piekarska 18, Aula nr 36, możliwość dołączenia online:

<https://us06web.zoom.us/j/82154051062?pwd=piGaDbfuYwgmalmwaeeyeVcrUwiFQy.1>

Czas: 10.00 – 15.00

Zapraszamy serdecznie do udziału w "Interdyscyplinarnej Konferencji Żywieniowej: Wspólnej Drodze do Zdrowia Dzieci" – wyjątkowym wydarzeniu skierowanym do rodziców, nauczycieli, personelu medycznego oraz okołomedycznego.

Czy jesteś zainteresowany/na pracą z dziećmi, ich zdrowiem i właściwym rozwojem?

Ta konferencja stworzona jest specjalnie dla Ciebie!

- Podczas tego inspirującego wydarzenia odkryjemy razem innowacyjne podejścia i skuteczne strategie dotyczące walki z niedowagą, a także nadwagą i otyłością wśród dzieci.
- Nasi wybitni prelegenci, specjaliści w dziedzinie pediatrii, psychologii dziecięcej, dietetyki, oraz innych dziedzin związanych z zdrowiem, podzielą się swoim bogatym doświadczeniem i wiedzą.
- Będziemy rozmawiać o nowoczesnych podejściach do pracy z rodzinami, by skutecznie wspierać zdrowy rozwój dzieci w różnych aspektach żywieniowych (m.in. o fińskiej praktyce Smart Family, którą w Polsce będzie wdrażał Narodowy Fundusz Zdrowia we współpracy ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym w Katowicach).

- Doświadczysz inspirujących paneli dyskusyjnych, warsztatów praktycznych oraz interaktywnych sesji, które dostarczą Ci praktycznych narzędzi i wiedzy, niezbędnych do efektywnej pracy z rodzinami i dziećmi dotkniętymi problemami żywieniowymi.
- Dołącz do nas na tej fascynującej "Wspólnej Drodze do Zdrowia Dzieci" – Twoja rola ma ogromne znaczenie w kształtowaniu przyszłości młodych pokoleń! Zarejestruj się już dziś i bądź częścią tej inspirującej podróży.

Prelegenci:

- dr n. o zdr. Kamila Czepczor-Bernat – psycholog, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
- Magdalena Janusz – dietetyczka, fundacja Polskie Dzieci
- Bashar El-Helou – koordynator Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH
- dr n. o zdr. Justyna Nowak – psychodietetyk, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało – dietetyk, specjalista zdrowia publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
- Agata Szymczak – główny specjalista, Narodowy Fundusz Zdrowia
- Heli Kuusipalo – badaczka, Narodowy Instytut Zdrowia, Helsinki, Finlandia

WTOREK 23.01.2024

"Kulinarna Odrobina Mądrości: Warsztaty Zero Waste dla Szkół Ponadpodstawowych"

Miejsce: Rybnickie Centrum Edukacji Zawodowej, ul. Rudzka 13, 44-200 Rybnik

Wspólny Stół, Zebrzydowicka 30/3, 44-210 Rybnik

Czas: 10.00-16.00

- 10.00-12.00 I grupa (30 uczniów)
- 12.00-14.00 II grupa (30 uczniów)
- 14.00-16.00 III grupa (30 uczniów)

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało

Uczestnicy:

- Uczniowie Szkoły Gastronomicznej z Rybnika

W ramach tych interaktywnych warsztatów, uczestnicy wyruszą w fascynującą podróż ku zrównoważonemu podejściu do żywności, skupimy się na kreatywnych i praktycznych metodach minimalizowania marnotrawstwa żywności.

10-10.10 – otwarcie warsztatów

- Prezydenta Miasta Rybnika – Piotr Kuczera
- dr nauk o zdrowiu- Katarzyna Brukało, SUM

10.10 – 11.30 – warsztaty, I grupa

12.00 - 13.30 – warsztaty, II grupa

- Dorota Chrószcz, Dyrektor Rybnickiego Centrum Edukacji Zawodowej:
wprowadzenie, przedstawienie projektu nauki gotowania z nadwyżek żywności
- Nauczyciele, uczniowie warsztatu RCEZ: gotowanie na oczach widzów (kilka zdań nt. tego, co gotują i z jakich produktów), poczęstunek
- dr Katarzyna Brukało: krótki wykład nt. niemarnowania, slido, quizy z układania jadłospisów
- Bashar El-Helou – koordynator Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH – zasady komponowania diety planetarnej
- dr Grzegorz Głupczyk, Uniwersytet Śląski: jak działają lodówki społeczne i co możemy zrobić, aby przyczynić się do niemarnowania żywności
- Krótki film nt. rybnickiego sposobu ratowania żywności przed zmarnowaniem
<https://www.youtube.com/watch?v=5Tt6rCP9SIw&t=5s>

Miejsce: Wspólny Stół, ul. Zebrzydowska 30/3

11.30 – 13.00 – I grupa

13.30 – 15.00 – II grupa

- Krótka prezentacja miejsca, przedstawienie działań, pracy wolontariuszy, zasilenie lodówki społecznej ugotowanymi wcześniej potrawami

Podczas tych warsztatów, uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę i umiejętności, które pomogą im ograniczyć marnotrawstwo żywności w codziennym życiu, a jednocześnie dbać o naszą planetę.

ŚRODA 24.01.2024

**"Kulinarne Czarowanie z Nutką Eksperymentu:
Sztuka Jedzenia, Odkrywania i Manier Przy Stole"**

Miejsce: Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Piekarska 18, sala nr 29

Czas: 10.00-16.00

- 10.00-12.00 I grupa (30 uczniów szkół podstawowych)
- 12.00-14.00 II grupa (30 uczniów szkół podstawowych)
- 14.00-16.00 III grupa (30 uczniów szkół podstawowych)

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Justyna Nowak

Program szczegółowy warsztatów:

1. Sztuka Jedzenia: Foodart dla Małych Artystów

- Tworzenie unikatowych dzieł sztuki z dostępnych składników

2. Eksperymenty Zmysłowe: Jak Jedzenie Może Odkrywać Świat

- Fascynujące eksperymenty z jedzeniem, które rozbudzają zmysły
- Przygoda z różnymi teksturami, smakami i aromatami
- Rola zmysłów w jedzeniu i ich znaczenie dla doznań kulinarnej podróży

3. Maniery Stołowe Dla Małych Dżentelmenów i Dżentelmenek

- Zasady savoir vivre przy stole w formie zabawy
- Ćwiczenia praktyczne z etykiety przy jedzeniu
- Dbanie o dobry ton, kulturalne zachowanie podczas posiłków

„Zamówienia publiczne żywności – czy wiemy, co zamawiamy?”

Panel dyskusyjny SESJA 1 – ORGANIZACJA I ZASOBY

Miejsce: Najwyższa Izba Kontroli, ul. Filtrowa 57, 02-056 Warszawa

Czas: 10.00-16.00

Panelista: dr n. o zdr. Katarzyna Brukało

Możliwość dołączenia on-line: /link przekazany zostanie w terminie późniejszym/

CZWARTEK 25.01.2024

"Zamówienia Publiczne Żywności:

Doskonalenie Umiejętności dla Intendentów i Dyrektorów"

Miejsce: Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Piekarska 18, Aula nr 36, możliwość dołączenia online:

<https://us06web.zoom.us/j/84714282993?pwd=mmPyorhjPPtWbRSM73ifA3KGGmUjfY.1>

Czas: 10.00-14.00

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało – Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
- Mojca Gabrijelcic-Blenkus – Narodowy Instytut Zdrowia, Lubljana, Słowenia
- Monika Kubisz – Urząd Miasta Rybnik
- Bogusława Metelańska – intendentka, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 14 w Rybniku

Program Szkolenia

10:00 - 10:30 Rejestracja i Powitalna Kawa

- Przywitanie uczestników i wprowadzenie do programu szkolenia
- Możliwość nawiązania kontaktów i wymiany doświadczeń

10:30 - 11:30 Podstawy Zamówień Publicznych w Kontekście Żywności – gdzie jesteśmy, dokąd zmierzamy?

- Rola i odpowiedzialność intendentów i dyrektorów w procesie zamówień
- Możliwe narzędzia do wykorzystania

11:30 - 12:00 Przerwa na Kawę i Networking

- Nieformalna wymiana doświadczeń między uczestnikami

12:30 - 13:00 Praktyczne Aspekty Zamówień Publicznych Żywności

- Analiza dobrych praktyk

13.00-13.30 Zadania na przyszłość

- Unikanie błędów i najczęstsze wyzwania w zamówieniach żywności

13.30 Lunch - Okazja do zadawania pytań i konsultacji z ekspertami

PIĄTEK 26.01.2024

" Zielono Mi! Domowe Ogródki: Warsztaty Ogrodnicze dla Przedszkolaków i Ich Opiekunów"

Miejsce: Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, ul. Piekarska 18, sala nr 29

Czas: 16.00-18.30

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało

Program szczegółowy warsztatów:

16:00 - 16:15 Rejestracja i Krótka Prezentacja Pomysłów na Domowe Ogródki

- Przywitanie uczestników i krótka prezentacja pomysłów na kreatywne ogródki domowe
- Rozdanie zestawów startowych z nasionami roślin i doniczkami

16:15 - 17:00 Tworzenie Własnych Ogródków Warzywnych i Ziołowych

- Praktyczne wskazówki dotyczące zakładania domowych ogródków
- Sadzenie roślin
- Dekorowanie doniczek i personalizowanie przestrzeni ogrodowej

17:00 - 17:30 Ziola, Ziola: Krótka Lekcja o Popularnych Ziołach do Sadzenia

- Prezentacja najpopularniejszych ziół do sadzenia w domowych ogródkach
- Krótkie informacje o właściwościach i zastosowaniach ziół: pietruszka, bazylii, mięta, tymianek

17:30 - 18:15 Dietetyczne Kuchenne Triki: Jak Wykorzystać Świeże Zioła w Posiłkach

- Krótka lekcja o diecie planetarnej i wpływie świeżych ziół
- Praktyczne wskazówki dotyczące wykorzystania ziół w codziennych posiłkach

Te warsztaty to szybka, ale pełna kreatywności i praktycznych umiejętności sesja na zakładanie domowych ogródków i korzystanie z domowych ziół w codziennej diecie.

SOBOTA 27.01.2024

"Zdrowo w Formie: Indywidualne Konsultacje Dietetyczne od 10:00 do 14:00"

Miejsce: Kato Science-Corner

Czas: 10.00-14.00

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało
- dr n. med. Ewa Urban – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, Zakład Promocji Zdrowia i Prewencji Chorób Przewlekłych
- Dietetycy kliniczni

Opis Wydarzenia:

Zapraszamy mieszkańców na indywidualne konsultacje dotyczące zdrowego stylu życia, analizy składu masy ciała oraz porad dietetycznych. Przyjdź o dowolnej porze między 10:00 a 14:00, by skorzystać z bezpłatnych pomiarów i uzyskać spersonalizowane porady zdrowotne.

Co Oferujemy:

Analiza Składu Masy Ciała:

- Pomiary masy ciała, procentu tkanki tłuszczowej i innych wskaźników zdrowotnych.
- Indywidualna interpretacja wyników.

Konsultacje Dietetyczne:

- Porady dotyczące zbilansowanej diety dostosowanej do indywidualnych potrzeb.
- Praktyczne wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania.

Jak To Działa:

Rejestracja przy Wejściu:

- Przyjdź o dowolnej porze między 10:00 a 14:00.
- Zarejestruj się i otrzymaj numer porządkowy.

Pomiary i Konsultacje:

- Przechodź między stanowiskami pomiarowymi.
- Odbierz indywidualne pomiary i konsultacje.

Zdobądź Indywidualne Rady:

- Dowiedz się, jak dbać o zdrowie.
- Zdobądź spersonalizowane rady od ekspertów.

Zapraszamy mieszkańców do skorzystania z tej nieformalnej okazji do dbania o swoje zdrowie i uzyskania spersonalizowanych porad od ekspertów!

"Z babcinego przepiśnika..."

Miejsce: Kato Science-Corner

Czas: 15.30-18.00

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało
- dr n. med. Ewa Urban – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, Warszawa

Zapraszamy wszystkie pasjonatki kulinariów do wspólnego spotkania pełnego smaków i historii rodzinnych przepisów. Podczas tego wyjątkowego wydarzenia będziemy dzielić się najlepszymi i niezawodnymi przepisami, które przechodziły z pokolenia na pokolenie. Każda uczestniczka może przynieść swoje ulubione przepisy, by stworzyć wspólny "Babciny Przepiśnik"!

15:30 - 16:30 Wymiana Przepisów i Opowieści Kulinarne

- Uczestniczki dzielą się swoimi ulubionymi przepisami i historiami związanymi z kuchnią
- Rozmowy na temat tradycji kulinarnej i inspiracji z przeszłości

16:30 - 17:00 Przerwa na Herbacianą Pogawędkę

- Luźne rozmowy i wymiana doświadczeń kulinarnych

17:00 - 18:00 Wykład dr Ewy Urban: "Zioła w Kuchni i Tradycyjna Dieta"

- Prezentacja dotycząca roli ziół w kuchni i ich wpływu na zdrowie
- Omówienie tradycyjnej diety oraz korzyści zdrowotnych w perspektywie prewencji chorób żywieniowo zależnych
- Sesja pytań i odpowiedzi

To wyjątkowe spotkanie połączy miłośniczki kuchni, umożliwiając wymianę doświadczeń i wiedzy, a jednocześnie oferując inspirujący wykład na temat ziół w kuchni i tradycyjnej diety. Wszystko to w atmosferze przyjemnej rozmowy i przy aromatycznej, zimowej herbacie...

NIEDZIELA 28.01.2024

" Smaczne Dobre Zdrowie: Rodzinna Odyseja ku Zdrowemu Odżywianiu"

Miejsce: Kato Science-Corner

Czas: 10.00-14.00

Prowadzący:

- dr n. o zdr. Katarzyna Brukało

Zapraszamy rodziny do wspólnej przygody w kierunku zdrowego odżywiania! "Smaczne Dobre Zdrowie" to wyjątkowe wydarzenie, które inspirowe do wspólnego odkrywania smaków, korzyści zdrowotnych i ciekawostek związanych ze zdrowym stylem życia.

Program Wydarzenia:

Stanowisko 1: "Odkrywanie Mocy Owoców i Warzyw"

- Zadania i pytania związane z korzyściami zdrowotnymi owoców i warzyw
- Przygotowywanie zdrowych przekąsek z owoców i warzyw

Stanowisko 2: "Błękitne Morze Zdrowych Tłuszczów"

- Pytania i zadania dotyczące tłuszczów zdrowych dla serca
- Warsztaty kulinarne z przekąskami z bogatym udziałem kwasów omega-3

Stanowisko 3: "Białko w Ruchu: Zdrowe Źródła dla Energii"

- Zadania związane z korzyściami białka w diecie
- Przygotowywanie białkowych przekąsek dla aktywnych rodzin

Stanowisko 4: "Zdrowa Dieta, Zdrowy Umysł"

- Ostatnie pytania i wyzwania związane ze zdrowym stylem życia
- Wspólne wybieranie zdrowych przepisów na codzienne posiłki
- Podsumowanie wydarzenia
- Wspólne podpisanie symbolicznych "dzienników smakosza" dla uczestników

**Przygotujcie się na zdrową kulinarną odyseję, gdzie smaki stają się sojusznikami
zdrowia dla całej rodziny**