

## Plakaty informacyjne

# CZY WIEMY CO JEMY? CZYLI ZDROWO I AKTYWNI

## TYTUŁ PROJEKTU: SPORT I ZDROWIE

### PIĄTEK 30.05.2025

12:00-13:00	przyjazd czeskich uczestników, poczęstunek, zapoznanie, podział na grupy warsztatowe
13:00-14:00	obiad
14:00-16:00	warsztaty na temat zdrowego odżywiania - część 1
16:00-18:00	warsztaty z dietetyczką "Jedz, baw się, żyj zdrowo!" - warsztaty z energią"
18:00-20:00	kolacja- warsztaty kulinarne z przyrządzania zdrowych i kolorowych kanapek
20:00	nocleg

### SOBOTA 31.05.2025

8:00-9:30	śniadanie i wykwaterowanie
9:30-12:00	warsztaty na temat zdrowego odżywiania część 2, happening- prezentacja prac dzieci
12:00-13:00	obiad
13:00-14:30	warsztaty ruchowe w JuraParku, integracja dzieci
14:30-15:30	podwieczorek z pożegnaniem
15:30	wyjazd czeskich uczestników

**Interreg**



Współfinansowane  
przez Unię Europejską



**Euroregion**  
Praděd/Pradziad

**Czechy - Polska**

Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027  
w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.

# Víme, co jíme? aneb Zdravě a aktivně

## NÁZEV PROJEKTU: SPORT A ZDRAVÍ

### PÁTEK 30.05.2025

12:00-13:00	příjezd českých účastníků, občerstvení, seznámení, rozdělení do skupin
13:00-14:00	oběd
14:00-16:00	seminář o zdravé výživě - část 1
16:00-18:00	workshop s odborníkem na výživu „Jezte, hrajte si, žijte zdravě!“ - energický workshop
18:00-20:00	večeře - kulinářský workshop o přípravě zdravých a barevných sendvičů
20:00	ubytování

### SOBOTA 31.05.2025

8:00-9:30	snídaně a odhlášení z ubytování
9:30-12:00	workshop zdravé výživy - 2. část, happening - prezentace dětských prací
12:00-13:00	oběd
13:00-14:30	dílna aktivit v JuraParku, integrace dětí
14:30-15:30	odpolední čaj, rozloučení
15:30	odjezd českých účastníků

Interreg



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Euroregion  
Praděd/Pradziad

Česko - Polsko

Projekt je spolufinancován z programu Interreg Česká republika - Polsko 2021-2027 v rámci Fondu malých projektů Euroregionu Praděd.