



SŁODYCZE NA OD

Na naszych obozach przywiązujemy dużą uwagę nie tylko do zdrowego trybu życia, ale także do odżywiania. Dbamy by każda z diet jaką wybieracie w formularzu była zdrowa, pożywna i smaczna.

To nie zawsze pokrywa się z wizją wyjeżdżających dzieci, a nawet rodziców - często bagaże obozowiczów są po brzegi wypakowane batonami, żelkami, czekoladami, zupkami chińskimi (!), gdy tak naprawdę to bardziej przydałaby się dodatkowa para skarpet...

Bardzo zależy nam by dzieci świadomie wybierały to, co jedzą. Dużo rozmawiamy o odżywianiu, wartościach odżywczych kupowanych przez dzieci produktów. Opowiadamy sobie o naszym samopoczuciu po zjedzeniu paczki draży: o nagłym przypląwie energii, który po chwili przeradza się w marazm, senność i często ból brzucha.

Dlatego na Obozach Demokratycznych wprowadziliśmy zasady robienia zakupów w sklepie.

1. Do sklepu jeździmy z kadrą co 2 dni;
2. Nie robimy zakupów na terenie ośrodka;
3. W sklepie można kupić max. 2 niezdrowe* rzeczy i dowolną ilość zdrowych;
4. Ostatniego dnia sklepowego, przed wyjazdem z obozu do domu, można kupić 3 niezdrowe* rzeczy i dowolną ilość zdrowych. I tyle.

*Co kryje się pod hasłem niezdrowe rzeczy?

Wszystko to, co ma cukier, sztuczne barwniki i aromaty oraz dużo soli.

Nasze zakupy obozowe są bardzo w nurcie SLOW.

Podczas zakupów pomagamy dzieciom rozszyfrowywać etykiety na produktach.

Czytamy skład. Rozmawiamy. Często dyskutujemy... negocjujemy 😊.

Trochę to trwa...

Dla fanów szybkich zakupów mamy obozowe pewniaki (słodkie/wytrawne/smaczne/zdrowe). Są to wafle ryżowe, soki multiwitaminowe niesłodzone, soki jednodniowe, żelki bez cukru, albo chrupki kukurydziane.

No i oczywiście można zawsze nabyć nieograniczone ilości jabłek, bananów, cebuli, sałaty czy marchewek – ale tego dzieci raczej nie wybierają 😊. Tego mamy dużo podczas posiłków. Masz pytania? Skontaktuj się z nami przed zapisaniem dziecka na wyjazd!