

DÁTUM: 2022. AUGUSZTUS 31.

ESEMÉNY: ÉN IS TUDOK FŐZNI! FŐZŐSHOW

ÉN IS TUDOK FŐZNI!

A 21 nő az egészségügyért és a Táplálkozástudományért Alapítvány “Én is tudok főzni!” elnevezéssel főzőshowt szervez 2022. augusztus 31-én, a Budapesti Gazdasági Egyetem tankonyháján középiskolások számára. A 2022/2023-as tanév kezdete előtt joggal merül fel a kérdés, hogy hogyan, mennyire egészségesen táplálkoznak a fiatalok.

Az “*Én is tudok főzni!*” főzőshown a 21 nő MentorProgramjának tizenkét diákja vesz részt, akik előételből és főételből álló menüt készítenek Szikora Péter séf és munkatársai segítségével. A diákok sorsolás útján kapják meg a helyszínen a feladatot, szakmai zsűri értékeli az elkészített ételeket, a tálalást és a terítést, ugyanis a program közös étkezéssel ér véget.

Kertész Éva, a 21 nő az egészségügyért alapítvány ügyvezetője hangsúlyozza - “Ezzel az eseménnyel arra hívjuk fel a diákok figyelmét, hogy kis odafigyeléssel ők maguk is tudnak készíteni egy finom ebédet vagy vacsorát. Nagy baj lenne, ha leszoknánk a főzésről, és nemcsak a pótolhatatlan házias ízek miatt, hanem azért is, mert a családi életünk fénypontja tud lenni egy közös étkezés. Azt tanácsolom mindenkinek, hogy tisztelje magát annyira, hogy élvezetes, finom ételeket fogyasszon, amit a testünk és a lelkünk megérdemel”.

A főzőshow az egészséges táplálkozás jegyében zajlik, melynek alapjait *Kubányi Jolán* táplálkozástudományi szakember, a Táplálkozástudományért Alapítvány elnöke ismerteti a főzőshow fiatal szakácsainak. “Az “Én is tudok főzni!” főzőshow elsődleges célja, hogy a fiatalok körében népszerűsítse a főzést, és nem utolsó sorban felhívja a figyelmet az egészséges táplálkozásra. A hazai felmérések egyértelműen igazolják, hogy a gyermekek és a felnőttek táplálkozási szokásai negatív tendenciát mutatnak, főként a túlsúly és az elhízás vonatkozásában. A programban résztvevő fiatalok aktív közreműködésével egy kérdőíves kutatás is készül, amely a középiskolások táplálkozási szokásait kívánja felmérni, melynek eredményeiről a feldolgozást követően 2022. novemberében tudunk beszámolni”- hangsúlyozta *Kubányi Jolán*.

A rendezvényt számos partner támogatja, többek között a Budapesti Gazdasági Egyetem, az Eisberg Hungary Kft, a Nestlé Hungária Kft., a SpringMed Kiadó Kft., a Tesco-Globál Áruházak Zrt., a “Te+Én a Vendéglátásért” Bt., az Unilever Food Solution, és az Upfield Hungary Kft.