

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Wystawa w Pałacu Prymasowskim
„OGRODY ZDROWIA – CO NATURA
MA DLA CIEBIE. KOLOR MA ZNACZENIE!”

InHort
INSTYTUT OGRODNICTWA



KOLOROWE ODKRYCIA – NAUKA PRZEZ ZABAWĘ

„Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.” – to motto Konfucjusza przyświeca naszej przestrzeni warsztatowej, gdzie nauka o zdrowiu odbywa się poprzez zabawę i doświadczenie.



W *Kolorach Zdrowia* odkrywamy, że owoce i warzywa nie tylko cieszą oko, ale także wspierają różne funkcje organizmu. Czerwony, pomarańczowy, zielony, fioletowy czy biały – każdy ma swoją historię i wyjątkową rolę w dbaniu o zdrowie. Zajęcia pokazują, że jedzenie to nie tylko smak, ale też bogactwo natury i jej ukryta moc.

Dzięki krótkim, dynamicznym aktywnościom uczestnicy w każdym wieku mogą obserwować zmiany barw w naturalnych sokach, układać własny „talerz dnia” z warzyw i owoców, badać produkty zmysłami – dotykiem, zapachem, smakiem – i w praktyce uczyć się, co oznacza różnorodność kolorów w diecie. Czerwony wspiera serce, zielony i biały – trawienie, pomarańczowy chroni wzrok, fioletowy pobudza mózg, a biały wzmacnia odporność.

Proponujemy interaktywną formę zajęć: uczestnicy sami eksperymentują, układają, zgadują i tworzą. Dzięki temu motto Konfucjusza staje się rzeczywistością – każdy nie tylko dowiaduje się czegoś o zdrowiu, ale też doświadcza, jak kolory działają, jak zmieniają się pod wpływem środowiska i jak można je kreatywnie wykorzystać w codziennym posiłku.

Tu nauka łączy się z radością odkrywania, kreatywnością i zabawą – a po zakończeniu każdy wychodzi z nową świadomością: kolory na talerzu to nie tylko dekoracja, ale przede wszystkim źródło energii i zdrowia. Zabawa kolorem = wiedza na talerzu.

