



Czytaj Skład Poleca
Dobłą żywność i kosmetyki

TARGI WYJĄTKOWYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH I KOSMETYKÓW

WYDARZENIE DLA CIEBIE

1-2 GRUDNIA • BRACKA 25 • DOM BRACI JABŁKOWSKICH • WARSZAWA

ODWIEDŹ NAS

TARGI CZYTAJ SKŁAD POLECA DOBRĄ ŻYWNOSĆ I KOSMETYKI
1-2 grudnia - Bracka 25 - Warszawa

INNOWACYJNE WYDARZENIE

Redakcja serwisu Czytaj Skład, promującego świadomy wybór żywności i kosmetyków, organizuje wyjątkowe wydarzenie targowe podczas którego odwiedzający będą mogli spróbować i kupić najlepsze produkty na rynku, porozmawiać z ich producentami, a także nabyć najnowszą wiedzę z zakresu żywienia i dietetyki podczas otwartych wydarzeń towarzyszących – wykładów, pokazów i warsztatów kulinarnych dedykowanych dla dorosłych, dzieci i całych rodzin.

Już od kilku lat zespół Czytaj Skład promuje świadomy wybór żywności i kosmetyków. Przekonuje, że warto wiedzieć co jemy i w gąszczu produktów ułatwia znalezienie optymalnych. Podpowiada co warto kupować a co omijać szerokim łukiem. Ich rekomendacje są ułatwieniem w codziennych zakupach, a polecane produkty są dostępne w najpopularniejszych sieciach sklepów spożywczych.

Uważają i propagują ideę, że zdrowe jedzenie jest dostępne dla wszystkich. Nie jest drogie, nie zabiera dużo czasu, wymaga tylko zbudowania pewnej wiedzy i świadomości w czym ich zespół jest pomocny codziennie dla dziesiątek tysięcy osób.

Edukują społeczeństwo w podstawowym zakresie tematyki żywienia, budują jego siłę oddziaływania na rynek, wiedzą, że to przynosi realny wpływ na producentów żywności, którzy będą dbali o skład swoich produktów i rzetelnie o nim informowali. Im więcej będzie świadomych nabywców, tym mniej w sklepach i naszych koszykach bezwartościowych i szkodliwych produktów.

Nie zasypują odbiorców specjalistyczną wiedzą i terminologią. Rzetelnie tłumaczą te pojęcia z zakresu żywienia z których warto zdać sobie sprawę, aby świadomie kupować i żywić siebie i swoich najbliższych. Każdy produkt ma dokładnie opisany skład, nigdy wcześniej w historii nie mieliśmy szansy być tak świadomi jak teraz – trzeba z tego korzystać!

Łatwo przekonać nas do wysoko przetworzonej żywności, a nasze kubki smakowe przyzwyczaić do określonych przez technologów żywności smaków, szczególnie, coraz bardziej słodkiego i słonego. Koncerny spożywcze przekonują nas, że słodkie chrupki z mlekiem to dobry wybór na śniadanie dla naszych dzieci, a na drugie śniadanie idealny będzie batonik czy wafelek, nazwany kanapką.

Edukacja z zakresu żywienia zawodzi, dlatego jeśli nie wyniesiemy podstawowej wiedzy i umiejętności z domu rodzinnego, to bardzo łatwo możemy ulec promowanemu przez konkretny spożywcze modelowi żywienia.

Często stajemy przed dylematem, podchodzić do jedzenia szybko, czy zdrowo, zrobić zakupy bezrefleksyjnie, wrzucając do koszyka wiele kontrowersyjnych produktów, które są gotowe lub prawie gotowe do spożycia, czy może odwiedzić kilka sklepów i z uwagą dobrać produkty, unikając tych wysoko przetworzonych i skrupulatnie czytając skład każdego.

Wiele osób podchodzi do sprawdzania składu na opakowaniach z dużym dystansem, nie chce poświęcać na to czasu i energii, uważa to za trudne. Działa tu podobna zasada jak w każdej nowej sytuacji – obawiamy się spraw, których nie rozumiemy. Obawę warto zamienić w ciekawość i dobre nawyki, to naprawdę możliwe. Kroki do poprawy jakości swojego codziennego żywienia są małe, można nimi osiągnąć znacznie więcej, niż tymi milowymi, które zwykle pozostają w sferze planów. Podczas Targów Czytaj Skład Poleca przekonacie się, że czytanie składu nie jest trudne oraz jak podejść do zakupów i gotowania efektywnie, oszczędzając czas i energię, a jednocześnie ciesząc się nim i delektując najlepszymi daniami.

IDEA

- Zdrowy, naturalny tryb życia
- Świadoma publiczność poszukująca najlepszych produktów
- Najlepsze produkty na Święta
- Zdrowe, naturalne prezenty
- Zaangażowani Partnerzy, Goście i Prelegenci
- Popularność serwisu Czytaj Skład
- Warsztaty i pokazy kulinarne
- Wykłady i spotkania autorskie
- Świetna lokalizacja w centrum Warszawy
- Piękne wnętrza Domu Braci Jabłkowskich

BĘDĄ Z NAMI

Organizacje promujące świadomy sposób żywienia jak **FUNDACJA SZKOŁA NA WIDELCU**, która poprowadzi warsztaty kulinarne dla dzieci. **ROŚLINNIEJEMY** fundacja promująca w Polsce Roślinne Poniedziałki i kuchnię roślinną poprowadzi pokazy kulinarne kuchni wegańskiej. Podczas obu dni targowych będzie z nami także **AKADEMIA DOBREGO SMAKU** czyli stoisko edukacyjne **FROSTY**, które jest skarbnicą wiedzy o produktach spożywczych i codziennych zakupach.

Wykłady poprowadzą między innymi **Katarzyna Błażejewska – Stuhr** dietetyczka, autorka wielu książek w tym „Odżywianie dzieci mądre i zdrowe”, **Hanna Stolińska – Fiedorowicz** dietetyczka, przez wiele lat związana z Instytutem Żywności i Żywienia, autorka m.in. „Jelito drażliwe. Leczenie Dietą”, **Julita Bator** autorka wielu książek w tym „Zamień Chemię na Jedzenie”, **Krystyna Pogoń** dietetyczka i technolożka żywności zajmuje się m.in. żywnością prozdrowotną i problemami z odżywianiem, **Katarzyna Świąder** od lat związana z SGGW w Warszawie, prowadzi warsztaty „Świadomy konsument na rynku żywności” doradza producentom żywności i podróżuje w poszukiwaniu nowych smaków.

Pokazy kulinarne w wykonaniu między innymi **ROŚLINNIEJEMY** propagujących między innymi Roślinne Poniedziałki w Polsce, **Bartka Kwietnia** tegorocznego zwycięzcy **MasterChef Junior**.

Więcej informacji: czytajsklad.com/targi/

Wydarzenie FB: <https://web.facebook.com/events/286145282209273/>