

OFERTA DLA SZKÓŁ

WARSZTATY DIETETYCZNE

ROZKOCHUJEMY MAŁYCH I DUŻYCH W
ZDROWYM I SMACZNYM JEDZENIU



ROK SZKOLNY 2024/2025



kreatorzdrowia.com



+48 669 557 450



info@kreatorzdrowia.com

O nas



Jesteśmy firmą działającą w branży edukacji żywieniowej i propagowania zdrowego stylu życia **od 2014 roku**. Naszą misją jest edukowanie zarówno dzieci, jak i dorosłych w zakresie prawidłowego odżywiania oraz promocja świadomych wyborów żywieniowych.

W naszym zespole zatrudniamy **wykwalfikowane dietetyczki**, które posiadają nie tylko wiedzę teoretyczną, ale również praktyczne doświadczenie w pracy z pacjentem.

Jesteśmy dumni z naszych flagowych usług - **warsztatów dietetycznych** edukacyjnych oraz edukacyjno-kulinarnych. Warsztaty oferują interaktywny sposób na naukę zdrowego odżywiania poprzez m.in. praktyczne zajęcia kulinarne. Naszym celem jest inspirowanie ludzi do podejmowania świadomych decyzji żywieniowych i wspieranie ich w osiągnięciu zdrowia i dobrej kondycji.

Dołącz do naszego świata Kreatora Zdrowia i rozpocznij wspaniałą podróż ku zdrowiu i dobrej kondycji!

Warsztaty dietetyczne dla dzieci



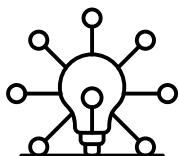
Czas

1 spotkanie trwa 60-90 min



Ilość osób

15-25 uczniów



Forma

Warsztaty składają się z dwóch części: edukacyjnej (30 minut) i kulinarnej (ok. 60 minut). W **części edukacyjnej** dzieci poznają zasady prawidłowego odżywiania i sposoby ich codziennego zastosowania. Natomiast w **części kulinarnej** samodzielnie przygotowują zdrowe przekąski, rozwijając swoją kreatywność i pomysłowość. Na koniec odbywa się wspólna degustacja przygotowanych potraw i podsumowanie zajęć.



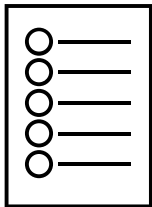
Cena

- Cena 1 warsztatu dla dzieci z częścią kulinarną to **600 zł brutto***. Możliwość rozliczenia za uczestnika: **35 zł od dziecka**.
- Cena 2 lub więcej warsztatów dla dzieci z częścią kulinarną (w tym samym dniu i lokalizacji) to **550 zł brutto** za jeden warsztat. Możliwość rozliczenia za uczestnika: **30 zł od dziecka**.
- 1 warsztat dietetyczny dla dzieci (90 min) z pokazem kulinarnym (dzieci nie gotują samodzielnie, ale mogą spróbować przygotowanej przekąski) to **350 zł**. Możliwość rozliczenia za uczestnika: **20 zł od dziecka**.
- Za dojazd do placówek zlokalizowanych w województwie śląskim pobierana jest dodatkowa opłata w wysokości 200 zł.

W cenę wliczone są:

- przeprowadzenie warsztatu dietetycznego przez edukatorkę żywieniową,
- wysokiej jakości produkty spożywcze używane podczas warsztatów,
- degustację potraw przygotowanych przez uczestników,
- pełne wyposażenie niezbędne do przeprowadzenia warsztatów (m.in. produkty spożywcze, przybory i akcesoria kuchenne, sprzęt AGD, fartuchy ochronne),
- pamiątkowe upominki (przypinki) dla uczestników zajęć,
- dojazd na miejsce.

* Firma Kreator Zdrowia jest podmiotem zwolnionym z podatku VAT.



Tematyka warsztatów

W ramach części edukacyjnej zaprezentujemy jeden z poniższych tematów. Jesteśmy otwarci na pomysły placówki. Jeśli wiesz, że uczniowie byliby zainteresowani innym tematem, chętnie go dla nich opracujemy.

3 KROKI DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Cel warsztatu: nauczenie dzieci komponowania posiłków zgodnie z zasadami talerza zdrowia.

Będzie mowa o dwóch podstawach zdrowego odżywiania czyli żywieniu oraz nawykach żywieniowych. Dzieci dowiedzą się jak prawidłowo bilansować swoje posiłki, jak zmienić dotychczasowe przyzwyczajenia żywieniowe na lepsze oraz jak dokonywać właściwych wyborów żywieniowych.

JAK MĄDRZE WYBIERAĆ?

Cel warsztatu: zwiększenie spożycia korzystniejszych dla zdrowia produktów.

Uczymy dzieci jak czytać etykiety produktów spożywczych oraz jak mądrze robić zakupy. Sprawdzimy ile cukru i soli znajduje się w produktach, które często kupują w sklepie. Dzieci dowiedzą się dlaczego powinniśmy jeść mniej cukru i soli.

IDEALNE DRUGIE ŚNIADANIE

Cel warsztatu: zwiększenie ilości warzyw i owoców w drugim śniadaniu, nauka czytania etykiet i świadomego wyboru produktów spożywczych.

W czasie warsztatu poszukamy nowych sposobów i pomysłów na przygotowanie drugich śniadań do szkoły, zgodnie z zasadami talerza zdrowia. Będziemy czytać etykiety popularnych przekąsek jedzonych przez dzieci i zastanowimy się, jak można je ograniczyć w diecie, na rzecz bardziej korzystnych produktów.

UWAŻNE JEDZENIE

Cel warsztatu: zwiększenie świadomości własnego ciała, zwrócenie uwagi na atmosferę przy posiłkach.

W czasie warsztatu porozmawiamy o różnicach między poczuciem głodu, apetytem i zachciankami. Zastanowimy się z uczestnikami w jakich sytuacjach najczęściej sięgają po jedzenie i jaka jest wówczas jakość spożywanych posiłków. Omówimy błędne koło zajadania emocji w sytuacjach stresowych. Zwrócimy także uwagę na różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem, w inny sposób niż sięganie po jedzenie.

JAK JEŚĆ WIĘCEJ OWOCÓW I WARZYW?

Cel warsztatu: zwiększenie ilości warzyw i owoców w posiłkach.

Zgodnie z zaleceniami warzywa i owoce powinny stanowić podstawę naszej diety. Jak to osiągnąć? W czasie warsztatu odpowiemy sobie na pytanie DLACZEGO warto jeść warzywa i owoce oraz JAK jeść ich więcej. Poszukamy nowych sposobów i pomysłów na ich przygotowanie oraz serwowanie w posiłkach. Wspólnie opracujemy plan działania oraz listę „must have” nawyków do wdrożenia w codzienną rutynę.

CZY WYGLĄDAM WYSTARCZAJĄCO DOBRZE?

Cel warsztatu: zwiększenie wiedzy o zaburzeniach odżywiania.

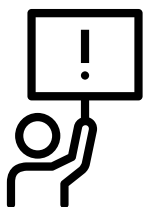
Warsztaty zwracają uwagę młodych ludzi na problem zaburzeń odżywiania. Poprzez ćwiczenia, wspólnie próbujemy zastanowić się jak wzmocnić pozytywny obraz ciała, poprawić relacje z jedzeniem oraz być bardziej świadomym tego, co się je. Poruszymy temat aktywności fizycznej i jej korzystnego wpływu na zdrowie.



Część kulinarna

W ramach części kulinarnej dzieci mogą przygotować **2 różne przekąski**. Do wyboru są (należy wybrać przed warsztatami):

- koktajl owocowo-warzywny,
- zbilansowana sałatka warzywna,
- kulki mocy - batoniki z zbóż, orzechów i owoców suszonych,
- pełnoziarniste gofry z owocami,
- frittata warzywna - rodzaj omletu z warzywami,
- ciastka owsiane z bananem,
- makaron z pesto pietruszkowym,
- zupa meksykańska z batatami,
- chlebek bananowy.



Potrzeby

- Zajęcia dla wielu grup odbywają się **w jednej sali**.
- Warsztaty z częścią kulinarną wymagają min. **20-minutowej przerwy** między grupami na przygotowanie stanowisk.
- Potrzebujemy ok. **45 minut przed zajęciami** na przygotowanie stanowisk.
- Po zajęciach sprzątamy po sobie – staramy się zostawić czyste miejsce.

