

OFERTA DLA PRZEDSZKOLI

Kraków i okolice do 30 km

WARSZTATY DIETETYCZNE

ROZKOCHUJEMY MAŁYCH I DUŻYCH W
ZDROWYM I SMACZNYM JEDZENIU



OFERTA WAŻNA DO 30.06.2026 R.



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-kulinarych. 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



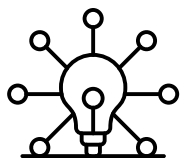
Czas

1 spotkanie trwa 45 min



Ilość osób

15-25 uczniów



Forma

Warsztaty składają się z dwóch części: edukacyjnej (15 minut) i kulinarnej (ok. 30 minut). W **części edukacyjnej** dzieci poznają zasady prawidłowego odżywiania i sposoby ich codziennego zastosowania. Kładziemy nacisk na promocję warzyw i owoców – jest ich zawsze dużo podczas warsztatów. W **części kulinarnej** dzieci przygotowują zdrowe przekąski, rozwijając swoją kreatywność i pomysłowość. Na koniec odbywa się wspólna degustacja przygotowanych potraw i podsumowanie zajęć.



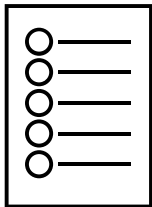
Cena

- Cena 1 warsztatu dla dzieci z częścią kulinarną to **500 zł brutto***

W cenę wliczone są:

- przeprowadzenie warsztatu dietetycznego przez edukatorkę żywieniową,
- wysokiej jakości produkty spożywcze używane podczas warsztatów,
- degustacja warzyw i potraw przygotowanych przez dzieci,
- pełne wyposażenie niezbędne do przeprowadzenia warsztatów (m.in. produkty spożywcze, przybory i akcesoria kuchenne, sprzęt AGD, fartuchy ochronne),
- pamiątkowe naklejki z warzywami,
- dojazd na miejsce.

* Firma Kreator Zdrowia jest podmiotem zwolnionym z podatku VAT.



Tematyka

Poniższe tematy to propozycja przeprowadzenia cyklu 10 warsztatów dla dzieci, na każdy miesiąc od września do czerwca. Możliwe jest wybranie tylko interesujących tematów i warsztaty jednorazowe.

DLACZEGO JEDZENIE JEST WAŻNE?

Podczas warsztatów dzieci odkrywają, dlaczego jedzenie różnych produktów jest ważne. Przez zabawę poznają wartości odżywcze i przybliżą się do dokonywania bardziej świadomych wyborów żywieniowych. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **brokuł**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **koktajl**.

SKĄD SIĘ BIERZE JEDZENIE?

Podczas warsztatów dzieci odkrywają tajemnice świata roślin, dowiedzą się, jak rosną warzywa i owoce oraz jakie części roślin jemy. Poznają też proces powstawania produktów spożywczych i drogę, jaką przebywają one od pola do naszego stołu. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **dynię**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **sałatkę warzywną**.

TALERZ ZDROWIA PRZEDSZKOLAKA

Podczas warsztatów dzieci poznają tajniki zdrowego odżywiania. Będą tworzyć kolorowe talerze zdrowia, odkrywać nowe smaki i uczyć się jak komponować zdrowe posiłki. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **brukselkę**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **kolorowe kanapki**.

ZBOŻA NA TALERZU

Podczas warsztatów dzieci poznają podróż ziarna od pola na nasz stół. Dowiedzą się, jak powstaje chleb i jakie rodzaje kasz możemy znaleźć w sklepie. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **warzywa zielone** m.in. szpinak i rukolę.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **pełnoziarniste gofry z owocami**.

WARZYWA I OWOCE DLA MISTRZÓW

Podczas warsztatów w przystępny sposób dzieci poznają różne rodzaje warzyw i owoców, ich kolory i smaki. Będą tworzyć tęczę z warzyw i owoców, rozwiązywać zagadki. Powtórzą wiedzę o talerzu zdrowia, tym razem skupiając się na różnorodności kolorów. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **pietruszkę** – korzeń i natkę.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **szaszłyki owocowe**.

ZDROWE SŁODYCZE

Podczas warsztatów dzieci dowiedzą się, dlaczego warto ograniczać słodycze i jakie zdrowe alternatywy mogą zastąpić ulubione przekąski. Będą liczyć cukier w słodyczach i poznają smak zdrowych przekąsek. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **seler naciowy**.

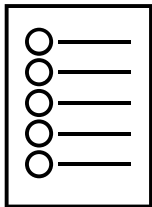
W części kulinarnej dzieci przygotowują: **kulki mocy**.

UWAŻNE JEDZENIE. SMAKI I INNE WRAŻENIA

Podczas warsztatów dzieci odkrywają tajemnice smaku i zapachu. Będą eksperymentować z różnymi smakami i dowiedzą się, jak ważne są wszystkie zmysły podczas jedzenia. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **buraka**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **owsiankę** lub **budyń jaglany**.





Tematyka - cd.

ZIOŁA I PRZYPRAWY

Podczas warsztatów dzieci poznają tajemnice ziół i przypraw. Dowiedzą się, jak wiele zastosowań mają te aromatyczne rośliny i jak wzbogacić nimi swoje dania. Będą eksperymentować z różnymi smakami i zapachami. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **pomidora**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **gaspacho**.

REGULACJA STANÓW GŁODU I SYTOŚCI

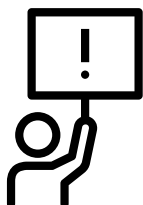
Warsztaty pomogą dzieciom rozwinąć umiejętność rozpoznawania sygnałów głodu i sytości. Dzięki temu będą mogły świadomie regulować swoje odżywianie i dbać o swoje zdrowie. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **rzodkiewkę**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **deser muesli w słoiku**.

DLACZEGO POWINNIŚMY WYBIERAĆ WODĘ

Podczas warsztatów dzieci dowiedzą się, jak ważna jest woda dla naszego organizmu. Będą eksperymentować, by zrozumieć, ile wody potrzebujemy i dlaczego warto wybierać wodę zamiast słodkich napojów. Podczas warsztatów będziemy promować i degustować **szparagi**.

W części kulinarnej dzieci przygotowują: **wodę smakową**.



Potrzeby

- Zajęcia dla wielu grup odbywają się **w jednej sali**.
- Warsztaty z częścią kulinarną wymagają min. **15-minutowej przerwy** między grupami na przygotowanie stanowisk.
- Potrzebujemy ok. **30 minut przed zajęciami** na przygotowanie stanowisk.
- Po zajęciach sprzątamy po sobie – staramy się zostawić czyste miejsce.



Nasze warsztaty w obiektywie

