

OFERTA DLA SZKÓŁ

WARSZTATY DIETETYCZNE

ROZKOCHUJEMY MAŁYCH I DUŻYCH W
ZDROWYM I SMACZNYM JEDZENIU



ROK SZKOLNY 2025/2026



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



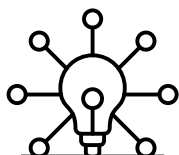
Czas

1 spotkanie trwa 90 min



Ilość dzieci

minimalnie: 15
optymalnie: 15-25
maksymalnie: 30



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.



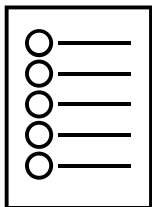
Cena

- Cena 1 warsztatu dla dzieci z częścią kulinarną to **40 zł od dziecka**.
- Cena 2 lub więcej warsztatów dla dzieci z częścią kulinarną (w tym samym dniu i lokalizacji) to **35 zł od dziecka**.

W cenę wliczone są:

- przeprowadzenie warsztatu dietetycznego przez edukatorkę żywieniową,
- przygotowanie przez dzieci 2 wybranych przekąsek,
- 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),
- opakowania na wynos dla dzieci, aby nie marnować jedzenia,
- dojazd na miejsce.

Podane ceny są wartościami brutto. 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 zmieniać dotychczasowe przyzwyczajenia żywieniowe na lepsze oraz jak dokonywać właściwych wyborów żywieniowych.

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 zjadania emocji w sytuacjach stresowych. Zwrócimy także uwagę na różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem, w inny sposób niż sięganie po jedzenie.

ZERO WASTE W KUCHNI – JAK GOTOWAĆ, ŻEBY NIE MARNOWAĆ

Cel warsztatu: zwiększenie świadomości skutków marnowania jedzenia i jego przeciwdziałanie.

W czasie warsztatów zastanowimy się wspólnie dlaczego marnujemy jedzenie, jakie to ma skutki dla nas i środowiska oraz jak możemy temu zapobiec. Nauczymy się, jak planować zakupy, by kupować tylko to, co potrzebne, i jak przechowywać jedzenie, żeby dłużej było świeże. Odkryjemy sposoby na wykorzystanie resztek jedzenia – uczestnicy dowiedzą się, jak zrobić coś pysznego z warzywnych obierków czy chleba zeszerebiłego.

DIETA PLANETARNA – DLA ZDROWIA I PLANETY

Cel warsztatu: zwiększenie świadomości na temat wpływu wyborów żywieniowych na zdrowie człowieka i stan planety oraz nauka komponowania posiłków zgodnie z zasadami diety planetarnej.

W czasie warsztatów dowiemy się, czym jest dieta planetarna i dlaczego jest tak ważna dla nas i dla Ziemi. Zastanowimy się wspólnie, jakie produkty są najbardziej wartościowe dla naszego organizmu, a jednocześnie najmniej obciążają środowisko. Pokażemy, że zdrowe jedzenie może być też pyszne, a dbanie o planetę zaczyna się już na naszym talerzu!



Część kulinarna

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

Poziom: łatwy ★

- Kulki mocy – batoniki z zbóż, orzechów i owoców suszonych   
- Pełnoziarniste gofry z owocami
- Ciastka owsiane z bananem
- Budyń jaglany z musem owocowym   
- Pischingery z kremem czekoladowym à la nutella  
- Tofucznica ze szpinakiem   
- Koktajl owocowo-warzywny 

Poziom: średni ★★

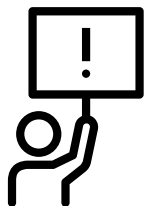
- Zupa meksykańska z batatami   
- Zupa pomidorowo-fasolowa   
- Roladki z tortilli z pastą jajeczną i awokado
- Frittata warzywna (omlet z warzywami) 
- Wegetariańskie kotlety z soczewicy 
- Omlet twarogowy z jabłkami
- Naleśniki z twarogiem i owocami
- Leniwe na słodko 
- Pizza z patelni
- Makaron ryżowy z tofu i warzywami (kuchnia azjatycka)  
- Gulasz wielowarzywny z indykiem   

Poziom: trudny ★★★

- Naleśniki szpinakowe z kurczakiem  
- Risotto z warzywami   
- Wegetariańskie spaghetti bolognese  

Legenda:

-  przepis wegański
-  przepis bez laktozy
-  przepis bezglutenowy
-  przepis z mięsem



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.

