mój dietetyk

Warsztaty dla szkół

Kolorowe lunchboxy

Zdrowy mózg



Mój Dietetyk

Specjalista ds. obsług klienta

Natalia Marniak

warsztaty@mojdietetyk.pl

tel. 531 270 891







mój dietetyk

Wspólnie zadbajmy o zdrowe odżywiane dzieci w wieku szkolnym

Okres szkolny to czas, kiedy dzieci intensywnie rozwijają się fizycznie i umysłowo. Potrzebują do tego odpowiedniego paliwa. Prawidłowe żywienie dostarcza wszystkich niezbędnych składników do tego, aby dzieci rosły zdrowo i miały dużo energii. Może również korzystnie wpływać na ich zachowanie - poprawić zdolność zapamiętywania, zwiększyć koncentrację, polepszyć nastrój.

O zdrowe żywienie dbają rodzice i pedagodzy, ale także dzieci powinny dowiedzieć się, dlaczego znacznie lepiej zabierać ze sobą do szkoły kanapki przygotowane
w domu, niż kupić na przerwie batonika.

Przygotowane przez nas warsztaty skierowane są do szkół, które chcą zadbać o zdrowie swoich uczniów i przekazać im wiedzę na temat roli drugich śniadań zabieranych do szkoły, jak i wspomagania pracy mózgu za pomocą żywności. W czasach łatwego dostępu do żywności wysoko przetworzonej, którą możemy kupić w każdym sklepie, warto zachęcać dzieci do dokonywania zdrowych i świadomych wyborów oraz wspólnego przygotowywania jedzenia w domu razem z rodzicami.

Warsztat “Kolorowe lunchboxy”



Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dostarcza nam energii po nocnym odpoczynku. To od nas zależy, na jak długo tej energii wystarczy. Drugie śniadanie jest równie ważne. Dzięki niemu dostarczamy sobie dodatkowej porcji energii i jesteśmy w stanie skoncentrować się na zadaniach w pracy i szkole. Niestety da się zauważyć wśród uczniów, że te pierwsze posiłki w ciągu dnia są często pomijane lub nieodpowiednio zbilansowane.

- Dzieci nauczą się prawidłowo komponować śniadania.
- Pokażemy im jak dokonywać zdrowych wyborów i jak wpływają one na poziom naszej energii, stopień koncentracji i nastrój.
- Uczniowie przekonają się także, że drugie śniadania zabierane do szkoły nie muszą być wcale nudne, a mogą być czymś smacznym i ładnie opakowanym w modne i kolorowe lunchboxy. Dzieci zabiorą ze sobą do domu dla rodziców propozycje prawidłowo zbilansowanych i atrakcyjnych drugich śniadań.

mój dietetyk

Warsztat “Zdrowy mózg”

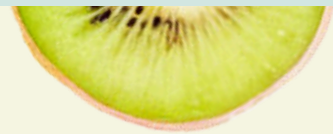
Poprzez formułę warsztatu pokażemy jak powinna wyglądać najlepsza dieta dla mózgu, jakie produkty dzieci powinny włączyć, do swojego codziennego jadłospisu, a jakich unikać. Poruszymy też tematykę wody i słodkich napojów, odpowiedniej ilości snu oraz innych czynników, które wpływają na wydolność umysłową i koncentrację w wieku szkolnym. Warsztat ten jest szczególnie ważny, z uwagi na coraz częstsze problemy żywieniowe dzieci szkolnych – brak drugich śniadań zabieranych do szkoły, wysokie spożycie słodyczy i słodkich napojów, niskie spożycie warzyw i owoców.





- W prosty i przystępny sposób pokażemy jak jedzenie dobrze wpływa na myślenie.
- Nauczymy dzieci unikania szkodliwych produktów, których nasz mózg zupełnie nie potrzebuje.
- Każdy uczestnik wypełni kartę pracy, która pomoże mu zapamiętać najważniejsze informacje.





Scenariusz warsztatów



1. Czynności organizacyjne:

- przygotowanie stanowisk kulinarnych
- podział dzieci na grupy
- omówienie zasad bezpieczeństwa w trakcie pracy z kuchennymi przedmiotami
- rozmowa na temat znaczenia mycia rąk przed rozpoczęciem pracy
- omówienie czystości wokół miejsca pracy i segregacji śmieci

2. Część właściwa:

- dietetyk rozmawia z dziećmi w wieku szkolnym o zasadach zdrowego żywienia zgodnych z tematem zajęć
- dyskusja

Scenariusz warsztatów - cd.

3. Praca w zespołach:

- wspólne szykowanie posiłków, praca w grupach
- zwrócenie uwagi na higienę i bezpieczeństwo podczas pracy

4. Podsumowanie:

- dyskusja
- integracja i wspólna konsumpcja przygotowanych potraw
- rozdanie medali
- porządkowanie



mój dietetyk

Warsztaty - informacje organizacyjne



- Czas trwania warsztatów: 45 - 60 minut
- Wymagania techniczne: rzutnik lub tablica multimedialna
- Cena: koszt warsztatów ustalamy indywidualnie



Nasza oferta jest elastyczna – powiedz jakie masz oczekiwania co do tematyki prowadzonych zajęć a my przygotujemy warsztat dopasowany do indywidualnych potrzeb dzieci i placówki edukacyjnej.



mój dietetyk

Dlaczego my?

Dietetycy w poradniach Mój Dietetyk od ponad 17 lat pomagają dzieciom i rodzicom zmieniać nawyki żywieniowe, poprawiać zdrowie i odnaleźć motywację!

Naszym celem jest szerzenie wiedzy odnośnie zdrowego żywienia wśród małych i dużych dzieci! Chcemy inspirować ich do szukania nowych smaków i rozwijania świadomości wyborów żywieniowych.

Nasz doświadczony zespół prowadzi warsztaty edukacyjne w szkołach i przedszkolach na terenie całej Polski.

Chcesz promować zdrowe żywienie w Twojej placówce? Napisz do nas!

warsztaty@mojdietetyk.pl

tel. 577 389 512