mój dietetyk

Warsztaty dla przedszkoli

Owocowe zagadki

Warzywne zagadki



Mój Dietetyk

Specjalista ds. obsług klienta

Natalia Marniak

warsztaty@mojdietetyk.pl

tel. 531 270 891







Wspólnie zadbajmy o zdrowe odżywiane dzieci w wieku przedszkolnym

Okres przedszkolny to czas, kiedy dzieci intensywnie rozwijają się fizycznie i umysłowo. 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 czy polepszyć nastrój.

Młody wiek jest idealnym czasem na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, które będą procentować przez całe późniejsze życie. Poprzez odpowiednio prowadzoną edukację w formie pogadanek, zabaw i zadań praktycznych zachęcamy dzieci do dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych
i pokazujemy im, że to co zdrowe może być też smaczne.

mój dietetyk

Poznaj korzyści



Smaczne, soczyste i pełne witamin – takie są warzywa i owoce. Warsztaty z dietetykiem są doskonałą okazję do tego, aby zachęcić dzieci i ich rodziców do włączenia do codziennego jadłospisu większej różnorodności owoców i warzyw, szczególnie tych lokalnych, które są często niedoceniane.

- W prosty sposób wytłumaczymy dzieciom, dlaczego warto jeść warzywa i owoce oraz czym są znajdujące się w nich witaminy.
- Dzieci dowiedzą się, co to jest porcja warzyw i owoców oraz ile ich powinny jeść każdego dnia.
- Pokażemy przedszkolakom (i ich rodzicom), że z owoców można zrobić deser a z warzyw pyszną przekąskę. Poprzez aktywną formę zajęć dzieci poznają różne rodzaje warzyw i owoców. Zwrócimy szczególną uwagę na lokalne warzywa i owoce.

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 przedszkolakami o zasadach zdrowego żywienia na podstawie filmu lub piosenki oraz własnych doświadczeń dzieci
- zagadki, których rozwiązaniem są nazwy warzyw i owoców
- prowadzący opowiada o tych warzywach i owocach, które możemy spotkać w rodzinnej kuchni
- 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