

# SUPERFOODS

## DLA TWOJEGO MÓZGU

MATERIAŁY Z EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ  
ORAZ PROFILAKTYKI UNIWERSALNEJ  
DLA DZIECI I RODZICÓW

Joanna Marciszewska

Na wiosnę przedstawiamy specjalną ofertę materiałów profilaktyczno-edukacyjnych dla dzieci ze szkół podstawowych i ich rodziców/opiekunów. Mają one na celu zwiększenie świadomości uczniów na temat zdrowej diety oraz wzmacnianie motywacji do dbałości o aktywność fizyczną i sen. Jednocześnie wzmacniamy przekaz szkodliwości używek (alkoholu, dopalaczy, nikotyny), jako substancji zatrzymujących młody organizm, a w szczególności mózg.

## DLACZEGO WARTO ZDECYDOWAĆ SIĘ NA PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM NASZYCH MATERIAŁÓW?

- Dobre wybory żywieniowe, aktywność fizyczna i dobry sen wpływają bezpośrednio na pamięć, nastrój oraz koncentrację u uczniów. Jednocześnie zwracamy uwagę na wysoką szkodliwość dla układu nerwowego wszelkich używek. Zajęcia mogą przelożyć się na lepsze wyniki w nauce.
- Zdrowy styl życia zwiększa u dzieci szansę na ich lepszy stan zdrowia, minimalizując jednocześnie ryzyko otyłości w dorosłym życiu.
- Dzięki właściwej edukacji żywieniowej dzieciom i młodzieży łatwiej będzie uniknąć szkodliwych decyzji, takich jak bardzo restrykcyjne diety, wiele eliminacji dietetycznych czy nieracjonalne odchudzanie się.
- Żywność dzieci i młodzieży wpływa na ich rozwój, a niektóre niedobory w tym okresie mogą mieć nieodwracalne skutki, np. większa podatność na złamanie kości przy diecie ubogiej w wapń.



## KTO PRZYGOTOWAŁ MATERIAŁY PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNE?

Dietetyczka Joanna Marciszewska – ukończyła studia magisterskie z dietetyki na Uniwersytecie Medycznym. Od 2017 r. prowadzi gabinet dietetyczny, a w 2019 r. zrealizowała staż naukowy w Stanach Zjednoczonych. Ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i webinarów. Współtworzyła program edukacyjny dla dzieci „Rosną Zdrowo!” dostępny na kanale Profilaktyka.tv, a także zrealizowała wolontariat pracy z dziećmi w projekcie „Akademia Przyszłości”. Scenariusze zajęć dla nauczycieli powstały w oparciu o karty pracy i ulotki dla uczniów i zostały przygotowane przez SPIDR.



## JAK TO WYGLĄDA W PRAKTYCE?

Jeśli są Państwo zainteresowani zakupem materiałów, to prosimy o wypełnienie formularza zgłoszenia znajdującego się na stronie 4, poprzez sklep internetowy [www.ulotkiprofilaktyczne.pl](http://www.ulotkiprofilaktyczne.pl) lub bezpośredni kontakt z nami. **Materiały kupowane w pakiecie (2 rodzaje kart pracy dla uczniów i 2 rodzaje ulotek dla rodziców oraz plakaty, dyplomy i scenariusze zajęć dla nauczyciela) wypadają zdecydowanie taniej, niż kupowane na sztuki!**

## TEMATY ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM NASZYCH MATERIAŁÓW - DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

### KLASY 1-3

#### Superfoods dla Twojego mózgu!

- **Czas trwania:** 45 min
- **Forma:** spotkanie na żywo.
- **Liczba uczestników:** grupa, klasa.
- **Materiały:** scenariusz zajęć dla osoby prowadzącej, karta pracy, kredki, klej, arkusze papieru, wydrukowane wybrane produkty żywnościowe, dyplomy.

#### Agenda:

- Historia Julii – omówienie przykładu. Czego potrzebuje Twój organizm i gdzie możemy to znaleźć w jedzeniu?
- Zostań swoim dietetykiem – ćwiczenie z wybierania zdrowych produktów (wyklejanie w grupach; omówienie).
- Jakie produkty najbardziej lubi nasza pamięć?
- Konkurs: Skomponuj najzdrowszy przepis (rysowanie lub wypełnianie karty pracy).
- Omówienie negatywnego wpływu używek na rozwój mózgu.
- Wspólne rozwieszenie w klasie (sali) plakatów edukacyjnych.
- Rozstrzygnięcie konkursu na zdrowy przepis, rozdanie dyplomów.



Karta pracy



Plakat edukacyjny



Specjalny dyplom dla każdego uczestnika zajęć



## KLASY 4-8

### Superfoods dla mózgu nastolatka!

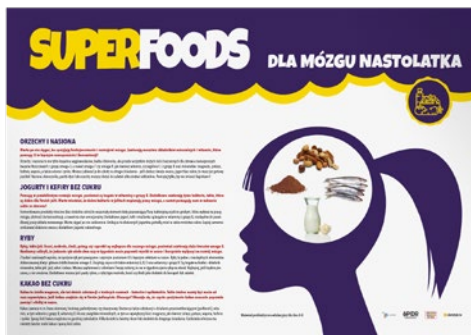
- **Czas trwania:** 45 min
- **Forma:** spotkanie na żywo.
- **Liczba uczestników:** grupa, klasa.
- **Materiały:** scenariusz zajęć dla osoby prowadzącej, karta pracy, arkusze papieru, wydrukowane wybrane produkty żywnościowe, dyplomy.

### Agenda:

- Co może się stać, gdy mamy złą dietę? Wpływ diety na pamięć i koncentrację.
- Czy wiesz, jakich składników potrzebuje Twój mózg i gdzie możesz je znaleźć?
- Trzy największe szkody dla pracy mózgu – słodczyce, pomijanie posiłków i niedoborowa dieta.
- Jak rozłożyć godziny posiłków, aby dobrze się czuć?
- Super foods dla mózgu – tworzenie propozycji posiłku w grupach z wylosowanych produktów; omówienie.
- Propozycje na zdrowe drugie śniadanie.
- Omówienie negatywnego wpływu używek na rozwój mózgu.
- Rozwieszenie w klasie (sali) plakatów edukacyjnych.
- Rozdanie dyplomów dla najaktywniejszych uczestników.



Karta pracy



Plakat edukacyjny



Specjalny dyplom dla każdego uczestnika zajęć

## TEMATY ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM NASZYCH MATERIAŁÓW - DLA RODZICÓW

- **Czas trwania:** 30 min wykładu + 15 min na pytania.
- **Forma:** Spotkanie na żywo w godzinach popołudniowych (np. po zebraniu).
- **Materiały:** Ulotki informacyjne w zależności od wieku dziecka znajdującego się pod opieką rodzica (klasy 1-3, lub 4-8), dwa scenariusze zajęć dla osoby prowadzącej (rodzice dzieci w klasach 1-3 oraz rodzice uczniów w klasach 4-8).
- **Liczba uczestników:** bez ograniczeń.



Ulotka dla rodziców/opiekunów dzieci z klas 1-3



Ulotka dla rodziców/opiekunów dzieci z klas 4-8

### Superfoods dla mózgu dziecka. Dietetyka dla rodziców

- **Dla kogo?** Rodzice dzieci w klasach 1-3.

### Agenda:

- Jakie składniki powinny znaleźć się w diecie dziecka w wieku 6-9 lat? Jak komponować posiłki, aby uniknąć niedoborów?
- Omówienie 5 superfoods dla dzieci.
- Propozycje na zdrowe posiłki w domu lub do szkoły.

### Superfoods dla mózgu nastolatka - co rodzic powinien wiedzieć?

- **Dla kogo?** Rodzice dzieci w klasach 4-8.

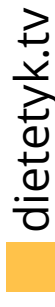
### Agenda:

- Dlaczego mózg w okresie dojrzewania potrzebuje zdrowych składników?
- Jakie składniki powinny znaleźć się w diecie młodzieży w wieku 10-14 lat? Jak komponować posiłki, aby uniknąć niedoborów?
- Omówienie 5 superfoods dla nastolatków.
- Propozycje na zdrowe posiłki w domu lub do szkoły.



# SUPERFOODS DLA TWOJEGO MÓZGU

MATERIAŁY PROFILAKTYCZNE Z EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ DLA DZIECI I RODZICÓW



Lp.	Nazwa materiału (zamów w pakiecie lub na sztuki)	Cały pakiet zawiera:	Pół pakietu zawiera:	Cena brutto za sztukę:	Zamawiam sztuk: (wpisz liczbę sztuk)	Razem za wybrane sztuki:
1.	„SUPERFOODS DLA TWOJEGO MÓZGU”. Dla klas 1-3, format A4 do DL	200	100	1,70 zł		
2.	„SUPERFOODS DLA MÓZGU NASTOLAKTKA”. Dla klas 4-8, format A4 do DL	200	100	1,70 zł		
3.	„SUPERFOODS DLA MÓZGU DZIECKA” Dla rodziców uczniów z klas 1-3, format A4 do DL	100	50	1,70 zł		
4.	„SUPERFOODS DLA MÓZGU NASTOLAKTKA”. Dla rodziców uczniów z klas 4-8, format A4 do DL	100	50	1,70 zł		
5.	Plakat edukacyjno-profilaktyczny „SUPERFOODS DLA TWOJEGO MÓZGU”. Plakat dla klas 1-3, format B3	8	4	5,90 zł		
	Plakat edukacyjno-profilaktyczny „SUPERFOODS DLA MÓZGU NASTOLAKTKA”. Dla klas 4-8, format B3	8	4	5,90 zł		
6.	Dyplom dla uczniów z klas 1-3, format A4	200	100	3,50 zł		
7.	Dyplom dla uczniów z klas 4-8, format A4	200	100	3,50 zł		
8.	Scenariusze zajęć dla nauczyciela „SUPERFOODS”, A4, 12 stron	8	4	12,30 zł		
	Razem (kwota brutto)	<b>2091,00 PLN BRUTTO</b> (oszczędzasz 521,80 zł)	<b>1045,50 PLN BRUTTO</b> (oszczędzasz 260,90 zł)			

## Zamawiający:

Kwota zamawianych materiałów: ..... +30 PLN kosztów przesyłki (Przesyłka gratis od 1000 PLN)

**Fakturę wystawić na:** (nabywca, odbiorca)



## Osoba do kontaktu:

Numer telefonu (do kontaktu i dla kuriera): .....

E-mail: .....

Wyrażam zgodę na otrzymywanie na podany na formularzu adres e-mail informacji, dotyczących produktów firmy SPIDR w rozumieniu ustawy z dnia 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (tj. Dz.U.2013 poz. 1422). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i mogę je odwołać w każdym czasie.

**ZAMÓWIENIE PRZEŚLIJ FAKSEM, MAILEM LUB POCZTĄ LUB ZAMÓW WSKLEPIE INTERNETOWYM: [WWW.JLOTKIPROFILAKTYCZNE.PL](http://WWW.JLOTKIPROFILAKTYCZNE.PL)  
FAKS: 61 855 33 83 E-MAIL: [JLOTKIPROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM](mailto:JLOTKIPROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM) POCZTA: SPIDR, UL. GROCHOWSKA 45A, 60-277 POZNAŃ  
OSOBA DO KONTAKTU: TOMASZ BEDNAREK KOM.: 501 187 460 TEL.: 61 855 33 81**

## WYDAWCA:

Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych w Poznaniu, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań. SPIDR zarejestrowano w Sądzie Rejonowym w Poznaniu, XXI Wydział Gospodarczy KRS, pod nr: 0000150767, REGON 639838688, NIP 782-21-84-952