

DIETETYK W SZKOLE

ZAJĘCIA Z EDUKACJI
ŻYWIENIOWEJ
DLA DZIECI I RODZICÓW

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”.

Na rok szkolny 2023/24 przygotowaliśmy specjalną ofertę edukacji żywieniowej dla dzieci i rodziców ze szkół podstawowych. Zajęcia mogą odbyć się w Państwa szkole i są prowadzone przez doświadczoną dietetyczkę. Mają na celu zwiększenie świadomości uczniów na temat zdrowej diety oraz wzmacnianie motywacji do dbałości o aktywność fizyczną i sen. Zapraszamy do zapoznania się z oferowanymi tematami zajęć i do kontaktu w przypadku pytań lub chęci ustalenia terminu zajęć z dietetykiem.

DLACZEGO WARTO ZDECYDOWAĆ SIĘ NA ZAJĘCIA Z DIETETYKIEM W SZKOLE?

- Dobre wybory żywieniowe, aktywność fizyczna i dobry sen wpływają bezpośrednio na pamięć, nastrój oraz koncentrację u uczniów. 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.

JAK TO WYGLĄDA W PRAKTYCE?

Jeśli są Państwo zainteresowani zajęciami z dietetykiem, to prosimy o kontakt z nami wraz z informacją, jaki termin i temat Państwa interesuje. Następnie uzgadniamy szczegóły i w wybranym terminie do Państwa szkoły przyjeżdżamy z materiałami niezbędnymi do zajęć. Cena obejmuje koszt dojazdu na terenie województwa dolnośląskiego i opolskiego.

W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt, mailowy lub telefoniczny, z naszym biurem.

Tomasz Bednarek
kom. 501 187 460 tel. 61 855 33 81
e-mail: ulotkiprofilaktyczne@gmail.com

TEMATY ZAJĘĆ Z DIETETYKIEM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

KLASY 1-3

Postaw na zdrowe wybory! Drugie śniadanie i przekąski dla sprawnej głowy

- **Czas trwania:** 45 min
- **Forma:** spotkanie na żywo
- **Liczba uczestników:** jedna klasa
- **Sprzęt udostępniany przez szkołę:** projektor
- **Materiały od nas:** kredki, klej, arkusze papieru, wydrukowane produkty, dyplomy

Agenda:

- 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 najzdrowsze drugie śniadanie (rysowanie w grupach)
- Rozstrzygnięcie konkursu na drugie śniadanie, rozdanie dyplomów w grupach

Trzy proste kroki do zdrowia – sport, sen i woda!

- **Czas trwania:** 45 min
- **Forma:** spotkanie na żywo
- **Liczba uczestników:** jedna klasa
- **Sprzęt udostępniany przez szkołę:** projektor
- **Materiały od nas:** kredki, klej, arkusze papieru, wydrukowane karty do zadania niewyspany/wyspany

Agenda:

- Po co nam sen i ile czasu najlepiej spać?
- Co powoduje niewyspanie, a co zyskujemy po dobrej nocy (wyklejanie w grupach; omówienie)?
- Nawodniony organizm to silny organizm – czyli co nam daje picie wody?
- Ile szklanek wody dziennie pić? Zadanie z liczenia + rysowanie szklanek lub bidonów.
- Po co nam sport? Jakie są jego efekty?
- Sport na różne sposoby – kalambury z różnych dziedzin sportowych.

Dlaczego fast foody są niezdrowe? Produkty pod lupą

- **Czas trwania:** 45 min
- **Forma:** spotkanie na żywo
- **Liczba uczestników:** jedna klasa
- **Sprzęt udostępniany przez szkołę:** projektor
- **Materiały od nas:** kredki, arkusze papieru, akcesoria do odmierzania cukru

Agenda:

- Czego potrzebujemy w diecie, aby organizm dobrze działał?
- Co kryje się w składzie fast foodów, słodyczy i przekąsek? Czy znajdziesz tam coś dobrego?
- Ile cukru jest w coli i słodyczach? Odmierzanie na wadze kuchennej.
- Historia Alicji – co mogłaby jeść, zamiast fast foodów? Rysowanie talerza w grupach.
- Omawianie talerzy poszczególnych grup.

Samorząd ma możliwość dodatkowego zakupu specjalnych ulotek dla uczestników „Super-foods dla Twojego mózgu” w cenie 1,70 zł brutto / szt. (A4 do DL – 6 stron formatu DL).



Karta pracy dla uczniów z klas 1-3

KLASY 4-8

Postaw na zdrowe wybory! Jedzenie dla sprawnego mózgu

- **Czas trwania:** 45 min
- **Forma:** spotkanie na żywo
- **Liczba uczestników:** max. dwie klasy
- **Sprzęt udostępniany przez szkołę:** projektor
- **Materiały od nas:** kredki, klej, arkusze papieru, wydrukowane karty z super foods

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 – słodycze, 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.

Fast foody, napoje, słodczy pod lupą. Co kryje się w jedzeniu?

- Czas trwania: 45 min wykładu z pytaniami do młodzieży
- Forma: spotkanie na żywo
- Liczba uczestników: max. dwie klasy
- Sprzęt udostępniany przez szkołę: projektor
- Materiały od nas: wydrukowane składy produktów

Agenda:

- Czego potrzebujemy w diecie, aby organizm dobrze działał?
- Co może się stać, gdy zamiast zdrowej diety postawimy na słodczy i fast foody?
- Co kryje się w składzie fast foodów, słodczy i przekąsek? Czy znajdziesz tam coś dobrego? (ocena wydrukowanych składów w grupach)
- Dlaczego słodzone napoje mogą źle wpłynąć na koncentrację?
- Propozycje zdrowych przekąsek.

Trzy proste kroki do zdrowia - sport, sen i woda!

- **Czas trwania:** 45-60 min wykładu z pytaniami do młodzieży
- **Forma:** spotkanie na żywo
- **Liczba uczestników:** max. 150 osób
- **Sprzęt udostępniany przez szkołę:** projektor; przy dużej sali - mikrofon i nagłośnienie

Agenda:

- Ile godzin dzisiaj spałeś? Wpływ snu na pamięć i koncentrację.
- Jak zadbać o dobry sen i jak się wysypiać?
- Co zabierasz do szkoły do picia? Wpływ nawodnienia na samopoczucie i kondycję.
- Jaki sport lubisz najbardziej? Wpływ aktywności fizycznej na nastrój, pamięć i koncentrację.
- Jak zacząć ćwiczyć, żeby to polubić?

Samorząd ma możliwość dodatkowego zakupu specjalnych ulotek dla uczestników „Super-foods dla mózgu nastolatka” w cenie 1,70 zł brutto / szt. (A4 do DL - 6 stron formatu DL).



Karta pracy dla uczniów z klas 4-8

TEMATY ZAJĘĆ Z DIETETYKIEM DLA RODZICÓW

Czas trwania: 60 min wykładu + 15 min na pytania

Forma:

- Webinar + nagranie dostępne przez 14 dni (link dla rodziców i nauczycieli).
 - Spotkanie na żywo w godzinach popołudniowych (np. po zebraniu).
- Liczba uczestników: bez ograniczeń, przy spotkaniu na żywo jedynym ograniczeniem będzie wielkość sali w Państwie szkole
Sprzęt udostępniany przez szkołę: tylko w przypadku spotkania w szkole - projektor; przy dużej sali - mikrofon i nagłośnienie

ZDROWE NAWYKI BUDUJE SIĘ OD 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?
- Co jest ważne przy wzmacnianiu pamięci i koncentracji?
- Jak skutecznie zachęcić dziecko do zdrowszego jedzenia?
- Co mówić, a czego unikać - czyli zdrowa komunikacja w budowaniu zdrowych nawyków.
- Propozycje na drugie śniadanie do szkoły.

Dodatkowo w pakiecie: materiały dla rodziców w pdf - przepisy na drugie śniadanie i szablon odkrywania nowych produktów (do zabawy z dzieckiem).

DIETA DLA NASTOLATKA - CO RODZIC POWINIEN WIEDZIEĆ?

Dla kogo? Rodzice dzieci w klasach 4-8

Agenda:

- Jakie składniki powinny znaleźć się w diecie młodzieży w wieku 10-14 lat? Jak komponować posiłki, aby uniknąć niedoborów?
- *Fast foody*, napoje energetyzujące, cukier - jak reagować, gdy dziecko dokonuje złych wyborów żywieniowych?
- Alarmujące sygnały - czyli jakie zachowania mogą świadczyć o zaburzeniach odżywiania?
- Co mówić, a czego unikać - czyli zdrowa komunikacja w budowaniu zdrowych nawyków.
- Propozycje na drugie śniadanie do szkoły.

Dodatkowo w pakiecie: materiał dla rodziców w pdf - przepisy na drugie śniadanie.

WARIANTY SPOTKAŃ DLA RODZICÓW

- Webinar + nagranie dostępne przez 14 dni
- Spotkanie na żywo w godzinach popołudniowych
- Możliwość dodatkowego zakupu ulotek dla uczestników „Super-foods dla mózgu nastolatka” lub „Super-foods dla mózgu dziecka” w cenie 1,70 zł brutto / szt. (A4 do DL - 6 stron formatu DL).



Ulotka dla rodziców/opiekunów uczniów z klas 1-3



Ulotka dla rodziców/opiekunów uczniów z klas 4-8

PROSIMY O ZAZNACZENIE, KTÓRĄ OPCJĄ SPOTKANIA SĄ PAŃSTWO ZAIINTERESOWANI, A PONIŻEJ TABELI OBOK WIZUALIZACJI ULOTEK O WPISANIE ILOŚCI POTRZONYCH SZTUK Z WYBRANEGO RODZAJU. NASTĘPNIŁE PROSIMY O WYPEŁNIENIE DANYCH KONTAKTOWYCH I WYSŁANIE TEJ STRONY MAILEM, SMS LUB FAKSEM DO NASZEGO BIURA. MOGĄ TEŻ PAŃSTWO SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z NAMI TELEFONICZNIE I USTALIĆ SZCZEGÓŁY ZAMOWIENIA.

Dla kogo?		Klasy 1-3		Klasy 4-8		Rodzice - webinar	Rodzice - na żywo
Temat	Postaw na zdrowe wybory! drugie śniadanie i przekąski dla sprawnej głowy	Dlaczego fast foody są niezdrowe? Przekąski pod lupą	Trzy proste kroki do zdrowia - sport, sen i woda!	Postaw na zdrowe wybory! Jedzenie dla sprawnego mózgu	Fast foody, napoje, słodycze pod lupą. Co kryje się w jedzeniu?	Trzy proste kroki do zdrowia - sport, sen i woda!	Dieta dla nastolatka - co rodzic powinien wiedzieć? Zdrowe nawyki buduje się od dziecka. Dieta - tyka dla rodziców
Max. liczba uczestników	jedna klasa			dwie klasy		150 osób	brak ograniczeń
Czas trwania	45 min			45 min		45 min lub 60 min (do uzgodnienia ze szkołą)	60 min wykładu + 15 min na pytania
Cena	Cena (lekcje odbywające się w tym samym dniu): <ul style="list-style-type: none"> ■ 2 lekcje: 2000 zł + VAT 23% ■ 3 lekcje: 2400 zł + VAT 23% ■ 4 lekcje: 3000 zł + VAT 23% *Minimalne zamówienie: dwie lekcje w tym samym dniu (ten sam temat dla różnych klas lub różne tematy dla jednej klasy)						

KARTA PRACY DLA UCZNIÓW Z KLAS 1-3



Podaj ilość.....

KARTA PRACY DLA UCZNIÓW Z KLAS 4-8



Podaj ilość.....

ULOTKA DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW ULOTKA DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW UCZNIÓW Z KLAS 1-3



Podaj ilość.....



Podaj ilość.....

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.