



SUPERFOODS

MATERIAŁY Z EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ ORAZ PROFILAKTYKI UNIWERSALNEJ DLA DZIECI I RODZICÓW

» *Specjalna oferta materiałów profilaktyczno-edukacyjnych dla dzieci i rodziców ze szkół podstawowych mająca 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 zatruwających młody organizm, a w szczególności mózg.* »

DLACZEGO WARTO?

- 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 przełożyć 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 złamania kości przy diecie ubogiej w wapń.



GŁÓWNE CELE OSIĄGANE POPRAZ REALIZACJĘ KAMPANII

KLASY 1-3

Superfoods dla Twojego mózgu!

- 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.

KLASY 4-8

Superfoods dla mózgu nastolatka!

- 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.
- Omówienie negatywnego wpływu używek na rozwój mózgu.
- Rozwieszenie w klasie (sali) plakatów edukacyjnych.
- Rozdanie dyplomów dla najaktywniejszych uczestników.

RODZICE/OPIEKUNOWIE UCZNIÓW Z KLAS 1-8

- Jakie składniki powinny znaleźć się w diecie dziecka w wieku 6-9 lat? Jak komponować posiłki, aby uniknąć niedoborów?
- Omówienie 5 superfoods dla dzieci.
- 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.

W SKŁAD PAKIETU MATERIAŁÓW WCHODZĄ NASTĘPUJĄCE POZYCJE

1. „SUPERFOODS DLA TWOJEGO MÓZGU” – profilaktyczno-edukacyjna karta pracy dla uczniów z klas 1-3, format A4 do DL, 200 sztuk w pakiecie
2. „SUPERFOODS DLA MÓZGU NASTOLATKA” – profilaktyczno-edukacyjna karta pracy dla uczniów z klas 4-8, format A4 do DL, 200 sztuk w pakiecie
3. „SUPERFOODS DLA MÓZGU DZIECKA” – profilaktyczno-edukacyjna ulotka informacyjna dla rodziców i opiekunów uczniów z klas 1-4, format A4 do DL, 100 sztuk w pakiecie
4. „SUPERFOODS DLA MÓZGU NASTOLATKA” – profilaktyczno-edukacyjna ulotka informacyjna dla rodziców i opiekunów uczniów z klas 4-8, format A4 do DL, 100 sztuk w pakiecie
5. Plakat edukacyjno-profilaktyczny „SUPERFOODS DLA TWOJEGO MÓZGU” – do ekspozycji w klasie, przypominający o najważniejszych zasadach dietetycznych, format B3, 8 sztuk w pakiecie
6. Plakat edukacyjno-profilaktyczny „SUPERFOODS DLA MÓZGU NASTOLATKA” – do ekspozycji w klasie, przypominający o najważniejszych zasadach dietetycznych, format B3, 8 sztuk w pakiecie
7. DYPLOM DLA UCZNIÓW Z KLAS 1-3 – do wręczenia, jako wyraz podziękowania za uczestnictwo w zajęciach, autorski projekt, profilaktyczny tekst dyplomu z miejscem na podpis prowadzącego i pieczętą szkoły, format A4, 200 sztuk w pakiecie
8. DYPLOM DLA UCZNIÓW Z KLAS 4-8 – do wręczenia, jako wyraz podziękowania za uczestnictwo w zajęciach, autorski projekt, profilaktyczny tekst dyplomu z miejscem na podpis prowadzącego i pieczętą szkoły, format A4, 200 sztuk w pakiecie
9. „SCENARIUSZE SUPERFOODS” – gotowe do realizacji podpowiedzi i scenariusze zajęć z uczniami i ich rodzicami/opiekunami do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia. Z tym wydawnictwem przeprowadzenie spotkania jest proste i przyjemne oraz nie wymaga dużego nakładu pracy, format A4, 12 stron, 8 sztuk w pakiecie

MATERIAŁY KAMPANII

PONAD 1000 KART PRACY, ULOTEK INFORMACYJNYCH DLA RODZICÓW, PLAKATÓW, DYPLOMÓW I SCENARIUSZY W PAKIECIE

KARTY PRACY DLA UCZNIÓW I ULOTEKI DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW:

Przygotowane specjalnie na potrzeby tego projektu przez dietetyczkę Joannę Marciszewską, która 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”.



PLAKATY, SCENARIUSZE ORAZ DYPLOMY:

Powstały, by jeszcze bardziej uatrakcyjnić zajęcia z wykorzystaniem pozostałych materiałów. Czytelne, kolorowe plakaty zawierają dużą porcję wiedzy niezbędnej do prawidłowego zbilansowania diety ucznia z młodszych klas lub nastolatka. Atrakcyjne dyplomy będą stanowiły fantastyczną pamiątkę dla dzieci i młodzieży, przypominającą im treści, jakie zostały im przekazane podczas zajęć, a gotowe scenariusze zajęć ułatwią pracę nauczycielom chętnym włączyć się projekt i przeprowadzić zajęcia z jego wykorzystaniem.



SZCZEGÓŁOWA LISTA MATERIAŁÓW WRAZ ZE SPECYFIKACJĄ TECHNICZNĄ ORAZ ILOŚCIAMI W PAKIECIE ZNAJDUJE SIĘ RÓWNIEŻ NA FORMULARZU ZGŁOSZENIA WEWNĄTRZ KATALOGU ORAZ NA NASZYCH STRONACH WWW.ULOTKIPIROFILAKTYCZNE.PL I WWW.TRZEZWYUMYSL.PL

CENY ZAWIERAJĄ KOSZTY WYSYŁKI

CAŁY PAKIET: **1700 zł netto** (2091,00 zł brutto)

PÓŁ PAKIETU: **850 zł netto** (1045,50 zł brutto)

Lub zamów na sztuki: koszt wysyłki 30 zł brutto; od 1000 zł brutto koszt wysyłki gratis

ZAMÓW korzystając z formularza, który znajduje się w środku tego wydawnictwa lub elektronicznie na stronie www.ulotkiprofilaktyczne.pl lub www.trzezwyumysl.pl