



## LEKCJE DIETETYCZNE - OFERTA

### OFERTA PROGRAMU LEKCJI DIETETYCZNYCH

z zakresu budowania zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży

*Szanowni Państwo,*

z ogromną przyjemnością przedstawiamy Państwu ofertę programu lekcji dietetycznych mających na celu edukację dzieci i młodzieży w zakresie zdrowego stylu życia.

Chcemy zapoznać uczestników z podstawami zdrowego stylu życia w wielu aspektach (aktywność fizyczna, zasady higieny), a przede wszystkim z zaleceniami w zakresie racjonalnego, zdrowego żywienia oraz doboru odpowiednich produktów żywnościowych. Lekcje realizowane są w dwóch formach – prezentacji oraz prezentacji połączonej z warsztatami.

Wszystkie lekcje przeprowadzane są w nawiązaniu do zapotrzebowania uczestników, a ich treść może ulegać odpowiedniej modyfikacji. Treści lekcji dietetycznych aktualizowane są na bieżąco w oparciu o aktualne zalecenia i wiedzę naukową. Sposób oraz zakres prezentacji dostosowane są do wieku uczestników.



Pełny cykl warsztatów składa się z 5 paneli. Dobór następuje wg ustaleń z klientem – można realizować pojedyncze panele lub pełny cykl. W przypadku wyboru pełnego cyklu, kolejność paneli wg poniższej oferty.




Lekcje dietetyczne zajmują 1 godzinę lekcyjną. Pojedyncze lekcje z panelami warsztatowymi obejmują spotkania 1,5 – 2 godz. (nie mniej niż 2 godziny lekcyjne).

Warsztaty realizowane są dla grup od 10 do 25 uczestników.

Cena lekcji zależy od wybranej wersji programu (pojedyncze lekcje, pakiet itp.)

Na zakończenie uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający wzięcie udziału w warsztatach.

 +48 517 702 626  
 alicja.syc@abs-med.com

 abs-med\_dieta  
 www.abs-med.com  
 fb.com/pl.absmed

## PANELE WARSZTATOWE

### 1. PIRAMIDA ŻYWIENIA, CZYLI JAK SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ

- a. prezentacja aktualnej piramidy żywienia oraz zasad zdrowego odżywiania, odpowiednio dla grupy wiekowej uczestników
- b. w grupie starszej prezentacja sposobu obliczania własnego zapotrzebowania kalorycznego
- c. zajęcia warsztatowe
  - i. krótka analiza sposobu odżywiania uczestników – komponowanie „własnego talerza”
  - ii. w grupie starszej – obliczanie własnego zapotrzebowania uczestników
  - iii. piramida i talerz – układanie prawidłowych proporcji piramidy i talerza
  - iv. prezentacja wybranych produktów – zalecanych i nie polecanych
  - v. degustacja produktów zalecanych

### 2. ZDROWE (DRUGIE) ŚNIADANIE

- a. prezentacja zasad zdrowego odżywiania, odpowiednio dla grupy wiekowej uczestników z podkreśleniem roli zdrowego drugiego śniadania, przykłady potraw, które można przygotować na drugie śniadanie
- b. zajęcia warsztatowe (do wyboru):
  - i. przygotowanie domowego musli i komponowanie koktajli
  - ii. przygotowanie zdrowych kanapek
  - iii. degustacja

### 3. ZDROWE SŁODYCZE

- a. prezentacja zasad zdrowego odżywiania, odpowiednio dla grupy wiekowej uczestników ze szczególnym zwróceniem uwagi na ograniczanie produktów zawierających cukry proste z uwagi na ich wpływ na nasze zdrowie, przedstawienie zdrowej alternatywy dla tradycyjnych słodyczy
- b. zajęcia warsztatowe:
  - i. rozpoznawanie zdrowych i niezdrowych słodyczy
  - ii. przygotowanie zdrowej słodkiej przekąski
  - iii. degustacja produktów zalecanych

### 4. CO SIĘ KRYJE W PRODUKCIE, CZYLI DODATKI DO ŻYWNOŚCI

- a. prezentacja zasad zdrowego odżywiania, odpowiednio dla grupy wiekowej uczestników ze szczególnym uwzględnieniem dodatków stosowanych w żywności i ich wpływu na nasze zdrowie
- b. zajęcia warsztatowe:
  - i. sztuka czytania etykiet – na co zwracać uwagę podczas zakupów
  - ii. małe zakupy – wybieramy produkty

## **5. CUKROWY DETEKTYW (gdzie jest cukier i czy krzepi?)**

- a. prezentacja zasad zdrowego odżywiania, odpowiednio dla grupy wiekowej uczestników ze szczególnym zwróceniem uwagi na ograniczanie produktów zawierających cukry proste z uwagi na ich wpływ na nasze zdrowie
  - a. „cukier niejedno ma imię” – w jaki sposób określany jest cukier (różne substancje słodzące) na etykietach produktów
  - b. omówienie popularnych produktów
  - c. prezentacja „zdrowszych” form słodzenia potraw
- b. zajęcia warsztatowe:
  - i. sztuka czytania etykiet – rozpoznawanie zawartości w produktach
  - ii. przygotowanie przekąski posłodzonej w zdrowy sposób

## **6. ROZBRYKANE DZIECIAKI (o znaczeniu aktywności fizycznej)**

- a. aktywność fizyczna – znaczenie aktywności fizycznej,
- b. prezentacja zasad, czasu, jaki należy poświęcić na aktywność fizyczną oraz form aktywności fizycznej – odpowiednio do wieku uczestników
- c. zajęcia warsztatowe:
  - i. prezentacja prostych ćwiczeń – odpowiednio do wieku uczestników
  - ii. zdrowy napój / przekąska po ćwiczeniach – odpowiednio do wieku uczestników

W przypadku starszej młodzieży istnieje możliwość przeprowadzenia profesjonalnego badania analizy składu ciała wraz z omówieniem, jako osobnego warsztatu lub jako zajęć warsztatowych Panelu 1, "PIRAMIDA ŻYWIENIA, CZYLI JAK SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ".

Dodatkowy panel dla dzieci młodszych:

CZYSTE RĄCZKI, porozmawiajmy o higienie

- a. jakie zanieczyszczenia mogą się kryć w warzywach i owocach oraz na rączkach
- b. higiena – znaczenie codziennej higieny w kontekście przygotowywania posiłków
- c. zajęcia warsztatowe:
  - iii. mycie rąk, owoców i warzyw
  - iv. wspólne przygotowanie sałatki lub koktajlu z umytych produktów

CENA POJEDYNCZYCH LEKCJI LUB PEŁNEGO PROGRAMU\* :

Cena lekcji z prezentacją	20,- PLN
Cena lekcji z prezentacją i analizą składu ciała	40,- PLN
Cena specjalna pełnego programu lekcji z prezentacją	100,- PLN
Cena specjalna pełnego programu lekcji z prezentacją (panel 1 z analizą składu ciała)	100,- PLN 120,- PLN
Cena lekcji z panelem warsztatowym	40,- PLN
(w tym koszty produktów i przygotowania potraw)	
Cena lekcji (panel 1) z panelem warsztatowym i analizą składu ciała	50,- PLN
Cena specjalna pełnego programu lekcji z panelem warsztatowym	160,- PLN
(w tym koszty produktów i przygotowania potraw)	
Cena specjalna pełnego programu lekcji z panelem warsztatowym	160,- PLN
(w tym koszty produktów i przygotowania potraw)	
(panel 1 z analizą składu ciała)	170,- PLN

\*cena obejmuje koszt udziału w zajęciach jednego uczestnika,  
istnieje możliwość indywidualnego ustalenia zakresu i ceny oferty

Będzie nam niezmiernie miło móc podzielić się naszą wiedzą z Państwa dziećmiakami!

*Z poważaniem*  
*Alicja Syc*

ABS-MED  
517-702-626

