

Szanowni Państwo zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą zajęć edukacyjnych dla dzieci, które mogą być ciekawą formą lekcji wychowawczej, pod tytułem

„Piramida zdrowego wyboru”,

Celem edukacyjnym zajęć jest przekazanie dzieciom w ciekawy i praktyczny sposób wiedzy z zakresu zdrowego i racjonalnego odżywiania.

Dzieci uczą się na spotkaniu:

- Z jakich produktów czerpiemy energię?
- Dlaczego tak ważne jest śniadanie?
- Piramida żywieniowa – co to takiego?
- Jak codzienna aktywność wpływa na nasze samopoczucie?
- Dlaczego cukry złożone są lepsze od prostych?
- Kolorowe warzywa i owoce – jakie dobrodziejstwo daje naszemu organizmowi pomarańczowa marchewka, żółta cytryna, zielony brokuł, biała cebula itp.
- Czy orzechy, nasiona i fasolki mogą nam pomóc w nauce?
- Czy ryba może być do zadań specjalnych?
- Co wzmacnia nam kości? I kto jest najlepszym przyjacielem witaminy D?
- Czy możemy stać na głowie cały dzień? – czyli co zrobi piramida postawiona do góry nogami?



Te i wiele innych zagadnień omawiamy z dziećmi na spotkaniu.

Dzieci mają również niepowtarzalną okazję być twórcą swoich ulubionych musli.

Na zajęciach dzieci z wybranych produktów komponują pożywne musi, które mogą zabrać ze sobą do domu.

Po zakończeniu części edukacyjnej dzieci są wazone i każde otrzymuje imienny dyplom.

Przeprowadzamy takie zajęcia w przedszkolach i szkołach w ramach sopockiego programu promującego zdrowe nawyki „Zdrowy i Aktywny”.

Zajęcia przewidziane są dla dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych z klas I-III.

Czas trwania 45 min.

Miejsce zajęć – szkolna klasa

Koszt zajęć: 270 zł. Wystawiamy fakturę.




Zapraszamy do Zdrowej zabawy

Wzór dyplomu- pierwsza strona



Wzór dyplomu- druga strona



Jestem Ważny

Twoja waga

Informacja dla Rodziców:

"Prawidłowa waga Twojego dziecka wskazuje na jego właściwy rozwój"

Pobaw się ze swoim dzieckiem w "Odkrywanie Smaków"

Zabawa ma na celu rozpoznanie smaku niecodziennych składników pokarmowych poprzez ocenę organoleptyczną. Poprzez tą zabawę macie Państwo doskonałą okazję odnaleźć nowe, ulubione smaki dziecka, które następnie możecie sprytnie wprowadzić do codziennego menu.
Bawcie się zdrową i kolorową kuchnią!!!

INSTYTUT ŻYWIENIA I ROZWOJU ELIGO
poradnictwo żywieniowe, dietetyka, warsztaty rozwojowe
www.instituteligo.pl, 80-572 Gdynia, Gr.Pomorskiego 44B2, 509542909