



PIRAMIDA NA ZDROWIE



**Nowoczesna edukacja żywieniowa w
przedszkolu i szkole**



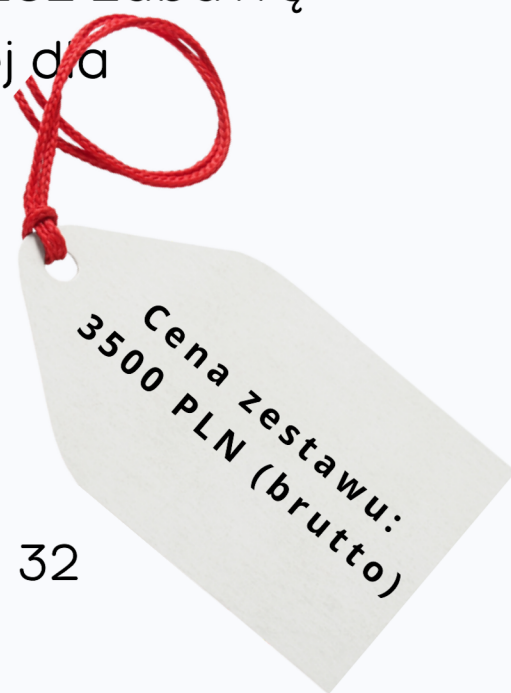
Zestaw edukacyjny Piona na Zdrowie to sprawdzona metoda edukacji dzieci w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

PIRAMIDA na Zdrowie to dla dzieci:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez zabawę
- rozwijanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia
- interesujące zajęcia w placówce

Zestaw edukacyjny PIRAMIDA na Zdrowie zawiera:

- tkaninową piramidę o wysokości 230 cm
- materiałowe produkty spożywcze i akcesoria sportowe - 32 sztuki
- komplet konspektów do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych
- tematyczne kolorowanki i naklejki dla dzieci
- poradniki żywieniowe dla rodziców - wersja elektroniczna
- materiały edukacyjne w formie wideo



**W ramach zakupu każda placówka otrzymuje dodatkowo:
szkolenie z kadry z zakresu użytkowania piramidy
warsztaty edukacyjne z rodzicami**



Kadra placówki otrzymują:

Atrakcyjne narzędzie pracy

Autorski projekt



Ręcznie szyte elementy

Wysokiej jakości materiały



Łatwe w przechowywaniu
i czyszczeniu

Narzędzie urozmaicające zajęcia
prowadzone przez placówkę

Kadra placówki otrzymuje:

Gotowe scenariusze zajęć

18 konspektów zajęć

PAPRYKOWA FIESTA



Papryka pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie była uprawiana już 2500 lat p.n.e. Europę przywędrowała już pod koniec XV wieku. Dziś największe uprawy notuje się w Hiszpanii, Grecji i na Węgrzech.



Papryka to prawdziwa rekordzistka. Istnieją ponad dwa tysiące odmian papryki! Papryki różnią się od siebie kolorem, kształtem, smakiem i rozmiarem.



Papryki różnią się stopniem ostrości. Papryka ostra to odmiana chilli, zawiera dużo ostrej substancji o nazwie kapsaicyna. Papryka słodka jej nie zawiera, dlatego możemy ją chrupać na surowo.

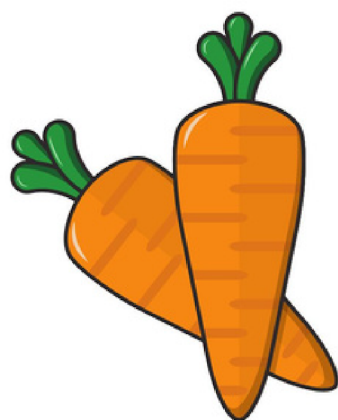


Witamina C w papryce jest pięciokrotnie więcej, niż w cytrynie. Witamina C zawarta w papryce odporna jest na wysokie temperatury rozkład podczas gotowania, pieczenia i suszenia



Papryka jest warzywem psiankowatym i blisko spokrewniona jest z pomidorami i bakłażanami. Nasiona papryki zawierają sporą ilość oleju, który zachowuje jej barwniki oraz posiada właściwości lecznicze.

M



N



Poziom 2 - konspekt zajęć



Zadania dla prowadzącego

Zadania dla uczestników

Środki do realizacji zajęć

Faza wstępna

Przywitanie

Powitanie dzieci, zadanie pytań o nastrój, samopoczucie.

Informacja o zajęciach, zawartości, przebiegu

Poinformowanie dzieci o tematyce zajęć:

- właściwości zdrowotne wynikające ze spożywania warzyw i owoców
- potrzeba spożywania warzyw i owoców
- wyrobienie nawyku spożywania dużej ilości warzyw i owoców
- przestrzeganie zasady higieny przed spożyciem warzyw i owoców

Zasady dla grupy

Ustalenie zasad pracy w czasie zajęć.

Faza zasadnicza

Przypomnienie piramidy zdrowia

- rozłożenie piramidy
- pokazywanie dzieciom poszczególnych produktów spożywczych z pominięciem poziomu 2
- zadawanie pytań o nazwy produktów
- zachęcenie do układania produktów na piramidzie
- dzieci słuchają, oglądają pokazywane produkty
- odgadują nazwy produktów
- układają poszczególne produkty na piramidzie
- piramida
- produkty do piramidy

Wiersz na temat warzyw i owoców

- czytanie wiersza
- nauka wiersza
- słuchanie
- powtarzanie po prowadzącym
- wiersz pt. "Warzywa i owoce są Super"

Wprowadzenie do tematu zajęć

- włączenie filmu pod tytułem: "Warzywa i owoce są Super"
- oglądanie filmu
- monitor
- dostęp do internetu
- film „Piramida poziom 2 - Warzywa i owoce”

www.pionanazdrowie.pl

Mnóstwo gotowych materiałów do pracy, które placówka może wykorzystywać przez wiele lat.

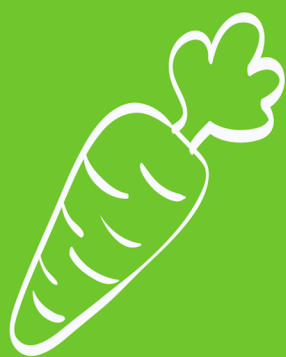
Niezbędna wiedza w pigułce!

Scenariusze umożliwiające innowacyjną edukację żywieniową



PIRAMIDA NA ZDROWIE

Jeżeli zainteresowała Państwa nasza oferta to zapraszamy do kontaktu! Chętnie się spotkamy i opowiemy więcej o naszym innowacyjnym narzędziu!



tel. 798-172-072

e-mail: kontakt@pionanazdrowie.pl



PIRAMIDA NA ZDROWIE



**Zajęcia edukacyjno- kulinarne
dla dzieci**



Zajęcia edukacyjne dla dzieci

Zorganizuj z nami atrakcyjne spotkania edukacyjne w placówce.

Proponujemy do wyboru:



Cykl spotkań edukacyjnych dla dzieci, realizowany w grupach przedszkolnych.

Czas trwania: 45 minut

Cena: 15 PLN (brutto) / dziecko / zajęcie

Istnieje możliwość modyfikacji ilości spotkań, dopasowania do indywidualnych potrzeb placówki.

Zajęcia prowadzimy w oparciu o nasze innowacyjne narzędzie edukacyjne- **Piramidę na Zdrowie**. Warsztaty zaczynamy od części edukacyjnej- praca z piramidą:

- omówienie poszczególnych poziomów piramidy
- nauka podstawowych informacji o zdrowym żywieniu
- kształtowanie zdrowych nawyków
- zachęcanie do zmiany niezdrowych zachowań

Druga część zajęć to warsztaty z produktami spożywczymi, adekwatnymi do poziomu piramidy, na którym skupiamy się danych na zajęciach.

- poziom 2- szaszłyki owocowe
- poziom 3- zdrowe owsianki
- poziom 4- desery na bazie jogurtu z dodatkami
- poziom 5- pasty kanapkowe
- poziom 6- orzechowe kulki mocy

Do wyboru:

- zajęcia jednorazowe z wybranego poziomu piramidy
- bądź cykl zajęć realizowanych raz w miesiącu na podstawie każdego poziomu piramidy





Zajęcia edukacyjne dla dzieci



Cykl spotkań edukacyjnych dla dzieci, realizowany w grupach przedszkolnych i grupach wczesnoszkolnych

Czas trwania: 45 minut

Cena: 15 PLN (brutto) / dziecko / zajęcie

Istnieje możliwość modyfikacji ilości spotkań, dopasowania do indywidualnych potrzeb placówki.

Zajęcia mają na celu naukę przygotowywania zdrowych posiłków przez przedszkolaki. rozwijanie umiejętności kulinarnych i sensorycznych, poznawanie nowych struktur i smaków.



Festyn edukacyjny, dla grupy od 100 do 150 osób.

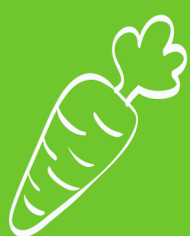
Zajęcia w podziale na tematyczne strefy z zakresu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Czas trwania: 120-180 minut

Cena: 2000-4000 PLN (brutto) / festyn

Istnieje możliwość modyfikacji programu, dopasowania do indywidualnych potrzeb placówki. Wycena indywidualna.

Festyn składa się z kilku stacji, na których dzieciaki między innymi: liczą cukier w popularnych przekąskach i napojach, rozwiązują zagadki kulinarne, biorą udział w aktywnościach sportowych oraz uczestniczą w wielu innych dopasowanych pod placówkę atrakcjach.



Dodatkowo oferujemy:



Tematyczne upominki dla przedszkolaków

Uzupełnieniem organizowanych zajęć edukacyjnych lub pamiątką dla przedszkolaków

na zakończenie roku mogą być nasze wyjątkowe:

- workoplecaki
- pudełka na przekąski
- fartuszki kuchenne

Istnieje możliwość specjalnego znakowania.

Cena: indywidualna wycena

Szkolenie na temat trudności żywieniowych dziecka podnoszące kompetencje i umiejętności kadry pedagogicznej.

Proponujemy szkolenie, dzięki któremu pedagodzy otrzymują wiedzę i wskazówki na temat:

- trudności żywieniowych dziecka
- wybiórczości żywieniowej i zaburzenia żywienia ARFID
- diagnostyki zaburzenia ARFID
- komunikacji z dzieckiem i jego rodzicami/ opiekunami
- wsparcia psychologicznego dziecka z trudnościami

Czas trwania szkolenia: 180 minut

Miejsce szkolenia: siedziba placówki

Specjaliści: dietetyk kliniczny, psycholog/psychoterapeutka

Cena: 1500-2000 PLN (brutto)

Szkolenie prowadzą terapeutki karmienia z wieloletnim doświadczeniem:

Aleksandra Majsnerowska- pedagog, dietetyk kliniczny

Marta Marzec- Gierczuk- psycholog, psychoterapeuta

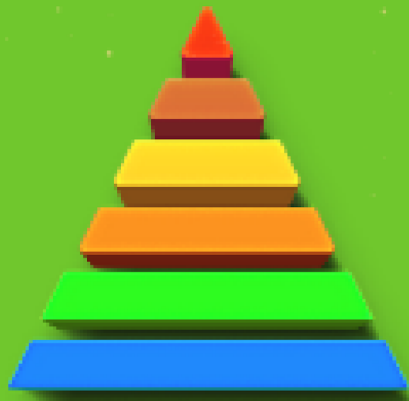
Umów się z nami na spotkanie.

Przyjedziemy i opowiemy więcej o szczegółach naszej oferty.



Nasze realizacje

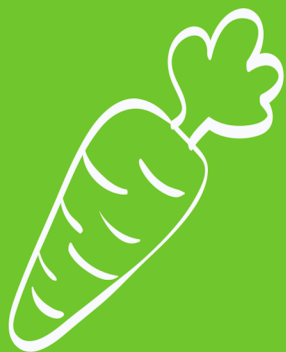




PIRAMIDA NA ZDROWIE

Jeżeli zainteresowało Państwa
połączenie edukacji żywieniowej z
warsztatami kulinarnymi to
zapraszamy do kontaktu!

Nasze zajęcia prowadzone są przez doświadczoną
edukatorkę i dietetyczkę z wieloletnim
doświadczeniem.



tel. 798-172-072

e-mail: kontakt@pionanazdrowie.pl