

## Mały Dietetyk

Mały Dietetyk - edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest to cykl sześciu warsztatów żywieniowych. Tematy warsztatów skupiają się wokół wybranych grup produktów i omawiają najważniejsze aspekty prawidłowej diety dzieci oraz zachęcają do poznawania nowych smaków. Warsztaty są prowadzone przez specjalistów ds. żywienia oraz wolontariuszy - studentów kierunków żywieniowych dietetycznych wyższych uczelni.



Fot.: uwazaj.bo@gmail.com

Celem projektu Mały Dietetyk jest kształtowanie świadomości żywieniowej wśród dzieci – już na początku ich konsumenckich doświadczeń. Chcemy, aby maluchy dowiedziały się, że żywienie wpływa na ich zdrowie i samopoczucie oraz że zdrowe żywienie jest smaczne i atrakcyjne. Wspólne gotowanie i jedzenie ma uświadomić dzieciom, że mają wpływ na to, co jedzą i zachęcić do poznawania nowych produktów i smaków. Ponadto dążymy do uwrażliwienia dzieci na problem niedożywienia spowodowanego niewłaściwą dietą oraz marnotrawienia żywności. Mamy nadzieję, że dzieci podzielą się zdobytą wiedzą z najbliższymi.



Fot.: uwazaj.bo@gmail.com



Fot.: uwazaj.bo@gmail.com

Mały Dietetyk to cykl sześciu warsztatów o tematyce żywieniowej dla dzieci w wieku 4-7 lat, realizowanych w przedszkolach i szkołach oraz spotkanie edukacyjne dla rodziców

**Tematy warsztatów:**

- Warzywa – jako źródło witamin, składników mineralnych i błonnika.
- Kasze – węglowodany złożone jako podstawowe źródło energii.
- Słodycze – czy mogą być zdrowe? O owocach i orzechach...
- Mleko i jego naturalne przetwory jako źródło wapnia.
- Ryby – niezastąpione źródło kwasów tłuszczowych i bogactwo minerałów.
- Chleb – wartościowy produkt zbożowy na drugie śniadanie.



**Czas trwania zajęć:** ok 40 minut

**Plan warsztatów:**

- rozmowa edukacyjna dotycząca realizowanego tematu
  - omówienie wpływu na zdrowie
  - zaprezentowanie asortymentu produktów,
- zabawę ruchową utrwalającą wiedzę,
- wspólne gotowanie, podczas którego dzieci wykonują proste czynności umożliwiające wykonanie prostych potraw,
- wspólne jedzenie przygotowanych potraw.

**Spotkanie edukacyjne dla rodziców**

Wykład specjalisty ds. żywienia dotyczący zasad prawidłowego żywienia dzieci oraz trudności związanych z realizacją tych założeń. Spotkanie z dietetykiem pozwala rodzicom na podjęcie decyzji iż to co jedzą oni sami i ich dzieci zależy od nich i jest ważnym elementem procesu rozwoju dzieci i zachowania zdrowia, w szczególności zapobiegania otyłości.

**Terminy:**

Terminy warsztatów ustalane są indywidualnie, według możliwości Przedszkolaków i Wolontariuszy. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w ustalonym, stałym terminie. Po cyklu warsztatów dzieci biorą udział w konkursie plastycznym.

### **Dokumentacja:**

- Porozumienie między Placówką a Organizacją.
- Zdjęcia – podczas warsztatów będą wykonane zdjęcia, które zostaną umieszczone w sprawozdaniu z projektu dla m.st. Warszawy oraz w materiałach informacyjnych o działalności Organizatora.
- Ankieta ewaluacyjna – zostanie przeprowadzona wśród wychowawców na zakończenie zrealizowanego projektu.
- Zaświadczenie o zrealizowanym projekcie dla Placówki i Organizatora

### **Materiały:**

Zapewniamy produkty spożywcze oraz inne potrzebne produkty. Prosimy o zapewnienie naczyń i sztućców dla dzieci i prowadzących do przygotowania i spożycia dań oraz podstawowe materiały plastyczne. Dzieci otrzymują także pamiątki i Certyfikaty Małego Dietetyka.

### **Komunikacja:**

Zależy nam, aby treści omawiane podczas warsztatów docierały także do Rodziców, dlatego prosimy o rozwieszenie plakatów informacyjnych o projekcie, umieszczenie prac dzieci po warsztatach o kaszach i chlebie na wystawie w szatni, a także umieszczenie informacji o projekcie na stronie www i fanpage'u Placówki (jeśli jest).

### **Scenariusze i prowadzenie:**

Autorami scenariuszy oraz koordynatorami projektu są specjaliści ds. żywienia ze Stowarzyszenia DIETANOVA. Zajęcia przeprowadzane są przez wolontariuszy – studentów kierunków dietetyka oraz żywienie człowieka.

### **Koszt:**

Udział w projekcie jest odpłatny. Koszt udziału jednego oddziału to 516 zł (86 zł za 1 warsztat).

Misją **Stowarzyszenia DIETANOVA**, założonego przez specjalistów ds. żywności i żywienia, jest upowszechnianie wiedzy żywieniowej wśród wszystkich grup społeczeństwa. Projekty edukacji żywieniowej dla dzieci zajmują szczególne miejsce w działalności Stowarzyszenia.

**Patronat Honorowy:**

Mały Dietetyk został objęty Patronatem Honorowym Towarzystwa Promocji Ryb – Pan Karp.

**Sponsorzy:**

Projekt współfinansuje Urząd m.st. Warszawa oraz Fundacja Banku Zachodniego WBK

**Partnerzy:**

Piekarnie i Cukiernie PUTKA



**Zgłoszenia:**

Aby wziąć udział w projekcie prosimy o wysłanie zgłoszenia do koordynatora projektu **Agnieszki Nowak** – [anowak@dietanova.org](mailto:anowak@dietanova.org), nr tel. 793 150 910.

## Regulamin Projektu Mały Dietetyk

### I. Postanowienia ogólne

#### § 1

Projekt Mały Dietetyk jest projektem edukacyjnym opracowanym i przygotowanym przez Stowarzyszenie DIETANOVA.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa oraz Fundacja Banku Zachodniego WBK.

### II. Cele projektu

#### § 2

Mały Dietetyk jest projektem z zakresu edukacji żywieniowej, promującym racjonalny sposób odżywiania się i kształtującym właściwe nawyki żywieniowe. Celem projektu jest profilaktyka zdrowotna poprzez promocję zdrowego stylu życia oraz wzrost poczucia odpowiedzialności za styl życia, stosowaną dietę i stan zdrowia.

### III. Uczestnicy projektu

#### § 3

Projekt jest skierowany do wszystkich publicznych przedszkoli i szkół w Warszawie.

Uczestnikami projektu są dzieci w wieku 4-7 lat i ich rodzice.

### IV. Zasady uczestnictwa

#### § 4

Warunkiem przystąpienia do projektu jest:

- a) Wysłanie zgłoszenia drogą mailową na adres [biuro@dietanova.org](mailto:biuro@dietanova.org), a następnie podpisanie porozumienia i harmonogramu dot. realizacji projektu Mały Dietetyk.
- b) Zadeklarowanie gotowości przeprowadzenia cyklu warsztatów dla minimum 3 oddziałów i spotkania edukacyjnego dla rodziców.
- c) Wyznaczenie nauczyciela, który zobowiąże się do koordynowania projektu,
- d) Zapewnienie podstawowych materiałów plastycznych oraz wyposażenia kuchennego potrzebnych do realizacji warsztatów
- e) Uiszczenie opłaty uczestnictwa w projekcie obejmującym cykl warsztatów dla dzieci i spotkanie edukacyjne dla rodziców wynoszącej 516 zł / oddział.

## V. Zobowiązania Stowarzyszenia DIETANOVA

### § 5

- a) Realizacja cyklu 6 warsztatów żywieniowych oraz spotkania edukacyjnego dla rodziców, prowadzonych przez specjalistów ds. żywienia oraz wolontariuszy Stowarzyszenia wg ustalonego harmonogramu.
- b) Zapewnienie materiałów edukacyjnych w tym żywności, niezbędnych do realizacji warsztatów.

## VI. Termin realizacji projektu

### § 6

Realizacja projektu odbywa się na podstawie indywidualnego harmonogramu, stanowiącego załącznik Porozumienia między organizatorem a placówką.

## VII. Postanowienia końcowe

### § 7

- a) Wszelkie pytania dotyczące projektu należy kierować do Koordynatora projektu – Agnieszki Nowak, pod adres [anowak@dietanova.org](mailto:anowak@dietanova.org) lub telefonicznie pod nr tel. 793 150 910.
- b) Informacje uzyskane od uczestników projektu za pośrednictwem podpisanego Porozumienia oraz powstałej podczas realizacji dokumentacji będą wykorzystane do celów informacyjnych na zasadach określonych w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2002 nr 101, poz. 926, z późn. zm.).

- c) Organizator projektu:

Stowarzyszenie DIETANOVA

Ul. Wąwozowa6/113,

02-796 Warszawa

Zgłoszenie się do projektu i zarejestrowanie placówki do akcji oznacza zapoznanie się z Regulaminem i zaakceptowanie jego warunków.