



MAŁY DIETETYK

Projekt edukacji żywieniowej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Stowarzyszenie DIETANOVA

dietanova^{leaf}
Stowarzyszenie dla dobrej diety

Mały Dietetyk

Mały Dietetyk - edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest to cykl sześciu warsztatów żywieniowych oraz spotkanie rodziców z dietetykiem. 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 i 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 indywidualne konsultacje żywieniowe ze specjalistą ds. żywienia człowieka 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 60 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.

Indywidualne konsultacje żywieniowe dla rodziców

Rodzice, zainteresowani pogłębieniem swojej wiedzy i wprowadzeniem zmian w diecie swojej rodziny, mają możliwość otrzymania analizy jadłospisu swojej rodziny wykonanej przez specjalistę ds. żywienia.

Terminy:

Zajęcia odbywają się w jednym wybranym dniu tygodnia przez 6 kolejnych tygodni. W maju i czerwcu projekt będzie realizowany w środy i piątki.

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 i Partnerów
- Ankieta ewaluacyjna – zostanie przeprowadzona wśród wychowawców na zakończenie zrealizowanego projektu.
- Zaświadczenie o zrealizowanym projekcie dla Placówki i Organizatora

Materiały i pamiątki:

Zapewniamy produkty spożywcze oraz inne potrzebne produkty. Prosimy o zapewnienie podstawowych materiałów plastycznych. Na zakończenie projektu Przedszkole otrzyma od Organizatora komplet wyposażenia kuchennego potrzebnego do prowadzenia warsztatów kulinarnych z dziećmi, a każde dziecko - Certyfikat 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 na wystawie w szatni, poinformowanie Rodziców o realizacji projektu podczas zebrań, 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 bezpłatny.

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.

Partnerzy:

Projekt współfinansuje Urząd m.st. Warszawa



Zgłoszenia:

Aby wziąć udział w projekcie prosimy o wysłanie formularza zgłoszeniowego na adres biuro@dietanova.org

Termin zgłoszeń /na maj-czerwiec/: 30 kwietnia 2017

Koordynator projektu **Agnieszka Nowak** – 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 Urząd m.st. Warszawa.

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, a następnie podpisanie porozumienia i harmonogramu dot. realizacji projektu Mały Dietetyk.
- b) Zadeklarowanie gotowości przeprowadzenia cyklu warsztatów dla minimum 3 oddziałów.
- c) Wyznaczenie nauczyciela, który zobowiąże się koordynować projekt,
- d) Zapewnienie podstawowych materiałów plastycznych oraz wyposażenia kuchennego potrzebnych do realizacji warsztatów

V. Zobowiązania Stowarzyszenia DIETANOVA

§ 5

- a) Realizacja cyklu 6 warsztatów żywieniowych oraz analizy jadłospisów , 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 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. Wąwozowa 6/113,

02-796 Warszawa

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