

# Serdecznie zapraszam do zapoznania się z ofertą warsztatów kulinarnych

## dla Małych Kucharzy



### **Warsztaty kulinarne to wielka przygoda i sposób na wyjątkową zabawę!**

Podczas warsztatów wykonamy warzywno-owocowe koktajle, sałatki, bajecznie kolorowe kanapki lub zdrowe słodycze.

Spotkania zachęcają dzieci do poznawania nowych smaków oraz uczą używania narzędzi i akcesoriów do gotowania.

Celem zajęć jest również wsparcie rodziców, opiekunów, placówki w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

### **CO ZYSKUJEMY DZIĘKI WARSZTATOM KULINARNYM?**

- Pomagamy w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci
- Zachęcamy do spożywania owoców, warzyw, nabiału i ograniczanie spożywania słodyczy
- Młodsze dzieci nabywają umiejętności korzystania ze sztuców, rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, zdolności manualnych, umiejętność współpracy
- Starsze dzieci przy okazji gotowania poznają skład produktów spożywczych i wpływ składników odżywczych na nasze zdrowie
- Dzieci uczą się samodzielności i czerpią radość ze wspólnego gotowania
- Wspieramy niejadków w rozszerzaniu diety

Na koniec zajęć jest czas na degustacje kulinarnych efektów 😊

### **Cele edukacyjne:**

- zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego odżywiania i uświadomienie korzyści wynikających z ich stosowania,
- kształtowanie zdrowych nawyków spożywania owoców, warzyw, nabiału i ograniczanie spożywania słodyczy

- zapoznanie dzieci ze składem produktów spożywczych i wpływem składników odżywczych – witamin, minerałów na określone funkcje organizmu
- zwiększenie świadomości dzieci w zakresie dokonywania właściwych wyborów wśród dostępnych artykułów spożywczych oraz nauka odpowiedniego komponowania posiłków,
- kształtowanie wśród dzieci pozytywnego nastawienia do pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktów oraz picia czystej wody, poprzez edukację i zabawę dostosowaną do percepcji dziecka,
- upowszechnianie w placówkach oświatowych zasad i dobrych praktyk związanych ze zdrowym odżywianiem.

**Po takich warsztatach nawet niejadek zaskoczy rodzica swoim apetytem i radością wspólnego gotowania ☺**



**Smakujemy! Uczymy się! Gotujemy! Rozwijamy się!**

*Zapraszam serdecznie*

*Małgorzata Talaga-Duma*

*Psychodietetyk, Edukator Żywieniowy Dzieci*

*Tel. 691-873-506*

*Facebook; [jedzoglowa.pl](http://jedzoglowa.pl) (można zapoznać się ze zdjęciami z warsztatów kulinarnych prowadzonych w przedszkolach)*

Jedzoglowa.pl

