



ecorower.pl  
naturalnie nakręceni

# "Więcej niż warsztaty"

# Motywacja żywnościowa dzieci

## Warsztaty dla dzieci w wieku przedszkolnym

Wybierz najciekawszy temat:

### 1. Śmieciowe jedzenie

- Czym jest żywność śmieciowa?
- Dlaczego wybierać naturalną żywność?
- Jak odróżnić żywność dobrą od złej?

Plan warsztatu:

- A. Prezentacja multimedialna + film
- B. Przedstawienie dobrej i złej żywności
- C. Zabawa z rozpoznawania przetworzonej żywności

### 2. Poznaj dobre bakterie

- Czym są bakterie?
- Co bakterie robią w naszym ciele?
- W której żywności znajdziemy dobre bakterie?

Plan warsztatu:

- A. Prezentacja multimedialna + film
- B. Przedstawienie źródeł dobrych bakterii
- C. Zabawa z rozpoznawania żywności probiotycznej

### 3. Źródła witamin

- Gdzie znajdziemy najwięcej witamin?
- Co witaminy robią w naszym ciele?
- Co jest najlepszym źródłem witamin?

Plan warsztatu:

- A. Prezentacja multimedialna + film
- B. Przedstawienie najlepszych źródeł witamin
- C. Zabawa z rozpoznawania żywności witaminowej

### 4. Cukrowy zawrót głowy

- Co to jest cukier?
- Dlaczego za dużo cukru nam szkodzi?
- Jak wybierać dobre cukry?

Plan warsztatu:

- A. Prezentacja multimedialna + film
- B. Przedstawienie źródeł cukrów
- C. Zabawa z rozpoznawania dobrych cukrów

### 5. Wyciskanie soków

- Dlaczego wyciskane soki są najlepsze?
- Jak poprawnie zrobić sok?
- Jak smakuje świeży sok?

Plan warsztatu:

- A. Prezentacja multimedialna + film
- B. Przedstawienie zasad wyciskania soku
- C. Wyciskanie i degustacja witaminowych napojów

Ecorower Fundacja  
Św. Barbary 23  
95-015 Głowno

**87 zł**  
brutto/jeden warsztat

napisz@ecorower.pl  
tel. 665 015 955  
www.ecorower.pl

# Dlaczego warto?

Żyjemy w czasach dynamicznego rozwoju. Szybki postęp cywilizacyjny XXI-szego wieku oferuje nam wygodę, sprawne podróżowanie, komunikację globalną i dostęp do informacji z każdego zakątka świata. Dzięki temu nasze dzieci mają nowe możliwości rozwoju.

Niestety równocześnie z rozwojem technologicznym zwiększył się nasz wpływ na środowisko naturalne. W naszej żywności, powietrzu i wodzie znajduje się coraz więcej zanieczyszczeń wpływających negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie.

Na szczęście nie wszystko stracone. Każdy człowiek poprzez swoje codzienne wybory, zachowania i nawyki może wpływać pozytywnie na naszą przyszłość. Mamy nadal szansę zachować dla naszych dzieci dostęp do wysokiej jakości żywności i czystego środowiska.

Oferuję Państwu warsztaty wspomagające kształcenie świadomego żywienia od najmłodszych lat. Budując proekologiczną postawę dzieci wpływamy na zmiany zachowań całych rodzin. Stosuję atrakcyjne metody nauczania, które umożliwiają w prosty sposób przekazać skomplikowaną wiedzę.



Prowadzący

**Emil Snużka**

ur. 23 sierpnia 1989 roku

Jestem absolwentem Politechniki Łódzkiej. Ukończyłem kierunki Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka, w specjalności Analiza i Ocena Żywności oraz Inżynierię Bezpieczeństwa Pracy. Prowadzeniem warsztatowców dla dzieci zajmuję się od 2016 roku. Przekazuję wiedzę w sposób atrakcyjny i zrozumiały. Warsztaty zawsze są połączone z wyświetleniem filmu i prezentacji multimedialnej. Podczas zajęć dzieci pracują indywidualnie i w grupie z użyciem materiałów edukacyjnych. Działania promujące postawy proekologiczne realizuję od 2013 roku. W tym celu założyłem Fundację Ecorower – naturalnie nakręcenie, której celem jest promowanie idei odpowiedzialności za siebie i miejsce w którym żyjemy. Ciągle doskonam swoje umiejętności, uczęszczam na kursy i szkolenia oraz poszerzam wiedzę na temat innowacyjnych metod ochrony środowiska i zdrowia.

## Rekomendowany przez nauczycieli

"Pan Emil poprowadził zajęcia bardzo sprawnie, był świetnie przygotowany merytorycznie i organizacyjnie, doskonale poradził sobie z odpowiedziami na każde pytanie, a także nie miał problemu z dyscypliną i dotarciem do każdego dziecka. Pan Emil współpracuje z naszą szkołą również na innych płaszczyznach. Wykazuje się zawsze dużą kreatywnością, sumiennością i zaangażowaniem w swoją pracę."

Pani wicedyrektor mgr Alina Walczak  
Szkoła Podstawowa Nr 2 w Głownie

"W ostatnim czasie Przedszkole "Osinkowo" miało zaszczyt współpracować z Panem Emilem Snużką, pomysłodawcą i założycielem Fundacji Ecorower. Pan Emil dał się poznać jako pasjonat działań społecznych, zawsze życzliwy, uśmiechnięty i chętny do współpracy. Dzięki umiejętnościom nawiązywania kontaktu z dziećmi, swobodnej zabawie połączonej z nauką warsztaty z wyciskania soków miały prawdziwą moc. Dziękujemy i zapraszamy ponownie."

Pani dyrektor mgr Agnieszka Łaska  
Przedszkole Integrycyjne i Żłobek "OSINKOWO"



### Terminy

ustalamy po kontakcie  
telefonicznym/ e-mailowym

**CZAS TRWANIA:** 45 – 50 min

**GRUPY:** 15 – 25 dzieci



### Rozliczenia

- koszty wyliczamy indywidualnie
- opłaty pobieramy po wykonanej pracy
- cena jest uzależniona od ilości dzieci
- dojeżdżamy na miejsce
- dajemy gwarancję zadowolenia

Ecorower Fundacja  
Św. Barbary 23  
95-015 Głowno

**87 zł**  
brutto/jeden warsztat

napisz@ecorower.pl  
tel. 665 015 955  
www.ecorower.pl