

## Warsztaty dla dzieci i rodziców w wieku do 6 lat

**Temat warsztatu:** Jak wzmacniać odporność dzieci poprzez zdrowe odżywianie

**Forma:** Wykład dla rodziców i dzieci połączone z zabawami i zadaniami dla dzieci

**Czas trwania:** 2-3 godziny

### Zakres tematów:

- Zdrowie zaczyna się w brzuchu - czym są bakterie jelitowe i jak o nie dbać?
- Co wzmacnia układ odpornościowy?
- Jakie produkty osłabiają układ odpornościowy?
- Co podawać dziecku do jedzenia w trakcie choroby?
- Jak czytać etykiety produktów dla dzieci?

### Zajęcia dla dzieci:

- Tworzenie wizualnej notatki (rysowanie, kolorowanie)
- Znam warzywa, owoce i orzechy – konkurs
- Cukier, gdzie znajdę go najwięcej?

**Cena:** do ustalenia

Cena obejmuje:

- Dojazd i poprowadzenie warsztatów,
- Materiały drukowane (kolorowanki dla dzieci, podsumowanie informacji dla rodziców),

### Prowadząca:

Maria Pabich [jakzdrowozyc.pl](http://jakzdrowozyc.pl)

Ekspertka zdrowego odżywiania, ukończyła studia podyplomowe z dietetyki. Uważa, że jedzenie ma ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Uczy jak zadbać o siebie poprzez dietę i ruch, tak aby mieć więcej zdrowia, energii i radości z życia. Od trzech lat prowadzi stronę [jakzdrowozyc.pl](http://jakzdrowozyc.pl) i udziela konsultacji dietetycznych. Jest autorką książki "Sekrety Zielonych Koktajli" oraz kursu „Wzmocnij Odporność Swojego Dziecka”.

### Kontakt:

Telefon: 732-004-797

Mail: [maria.pabich@jakzdrowozyc.pl](mailto:maria.pabich@jakzdrowozyc.pl)