

Zdrowe jedzenie nie musi być nudne

WARSZTATY I PRELEKCJE



Warsztaty,
prelekcje,
zajęcia edukacyjne
dla dzieci
i młodzieży

JOWITA KURYLIK
DIETETYK KLINICZNY • DZIECIĘCY •
PSYCHODIETETYK

Kolejna nudna prezentacja i nudne warsztaty? Nie ma mowy!

Wierzę, że o żywieniu i zdrowiu można mówić ciekawie, praktycznie i bez straszenia jedzeniem.

Dlatego każde spotkanie dopasowuję do wieku uczestników, potrzeb grupy i charakteru wydarzenia.

Łączę wiedzę z zakresu dietetyki klinicznej, dietetyki dziecięcej i psychodietetyki, dzięki czemu podczas zajęć możemy spojrzeć na jedzenie znacznie szerzej niż tylko przez pryzmat tego, „co jest zdrowe”.

Zależy mi, aby uczestnicy nie tylko wysłuchali kolejnej prezentacji, ale zrozumieli, zapamiętali i potrafili wykorzystać zdobytą wiedzę w codziennym życiu.



Jak pracuję?

1. WIEDZA
Bazuję na rzetelnej i aktualnej wiedzy opartej na badaniach naukowych, którą przekazuję językiem dopasowanym do wieku uczestników.
2. PRAKTYKA
Pokazuję, jak wykorzystać zdobytą wiedzę w codziennym życiu.
3. ZAANGAŻOWANIE
Quizy, zadania, dyskusje, doświadczenia i elementy praktyczne – wszystko po to, aby uczestnicy lepiej zapamiętywali zdobytą wiedzę.

Warsztaty • prelekcje • zajęcia
edukacyjne • spotkania tematyczne •
wydarzenia prozdrowotne



Inaczej rozmawia się
o jedzeniu z przedszkolakiem,
inaczej z nastolatkiem,
rodzicem czy grupą
pracowników.

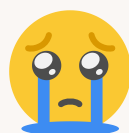
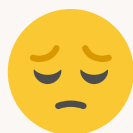
Zainspiruj się przykładowymi
tematami. Każdy z nich może
dopasować do potrzeb
Twojej grupy.

Warsztaty kulinarne dla dzieci

- **Zdrowy i kolorowy talerz bez nudy** – czyli jak komponować posiłki?
- **Dedektywi Cukru** – gdzie się ukrywa i czy naprawdę trzeba się go bać?
- **Kulki mocy** – zdrowa i słodka przekąska nie tylko na drugie śniadanie
- **Zdrowe lemoniady** – jak przygotować wodę, którą chce się pić?
- **Pizza z arbuza** – zdrowa przekąska i kulinarna kreatywność małych rąk
- **Lody dwuskładnikowe** – czyli zdrowa ochłoda na sezon wiosna – lato

Warsztat psychodietetyczny dla dzieci

Poprzez emotikony, rozmowę
i zadania uczyć nazywać emocje,
zauważać ich wpływ na zachowania
żywieniowe oraz poznawać różne sposoby
radzenia sobie z trudnymi emocjami.



- Emocje na talerzu – jak emocje wpływają na to, co i jak jemy?
- Co czuję, kiedy jem? – rozpoznawanie emocji i sygnałów płynących z ciała
- Głód czy emocje? – uczymy się rozpoznawać różne sygnały płynące z naszego ciała
- Emocje mają znaczenie – jak radzić sobie ze złością, smutkiem, nudą czy stresem?
- Mój sposób na emocje – tworzymy własną „skrzynkę sposobów” na trudne emocje
- Jedzenie bez etykietek – dlaczego nie musimy dzielić jedzenia na „dobre” i „złe”?

Warsztaty dla młodzieży

Młodzież dorasta dziś
w świecie, w którym zdrowie ma swój
instagramowy obraz. Idealne sylwetki,
„czyste” jedzenie, liczenie kalorii,
suplementy i kolejne dietetyczne trendy
mieszają się z codziennością.
Podczas spotkań uczę oddzielać
internetowe przekazy od tego, czego
naprawdę potrzebują ciało i głowa.

- **Jedzenie, ciało i social media** – jak media społecznościowe wpływają na postrzeganie własnego ciała, jedzenia i „idealnej” sylwetki?
- **Fakty i mity żywieniowe** – czy gluten szkodzi? Czy kolacja tuczy? Czy trzeba liczyć kalorie? Rozprawiamy się z popularnymi mitami.
- **Dieta bez diet** – jak dbać o sposób odżywiania bez restrykcji, zakazów i ciągłego kontrolowania jedzenia?
- **Jedzenie a energia i koncentracja** – co i jak jeść, aby wspierać naukę, aktywność fizyczną i codzienne funkcjonowanie?

- **Kulki mocy** – energia do nauki, na trening i na życie po szkole
- **Białko** – po co nam właściwie jest?

Warsztat psychodietetyczny dla młodzieży

- Emocje na talerzu – jak stres, nuda, smutek czy napięcie wpływają na apetyt i nasze wybory żywieniowe?
- Głód, apetyt, zachcianka – czy to to samo? – uczymy się rozpoznawać sygnały płynące z organizmu i lepiej rozumieć swoje potrzeby.



- Czy zdrowe odżywianie musi być idealne? – o presji, perfekcjonizmie i szukaniu równowagi zamiast kolejnych zasad.
- Co naprawdę widzisz w lustrze? – obraz ciała, porównywanie się z innymi i wpływ internetowych standardów wyglądu.

Razem zrobmy coś wartościowego dla dzieci

Zdrowe jedzenie nie musi być nudne,
edukacja o nim też nie!

Masz już pomysł na warsztaty? A może nie wiesz
jeszcze, która forma sprawdzi się najlepiej?
Napisz do mnie – wspólnie ustalimy szczegóły.

**Koszt udziału w warsztatach wynosi
od 25,00 do 35,00 zł za osobę, w zależności
od tematyki i formy zajęć.**



530-626-368



kontakt@jowitakurylik.pl



www.jowitakurylik.pl



Jowita Kurylik -Dietetyk

Zapraszam do kontaktu