

Skutočne
zdravá škola

PONUKA WORKSHOPOV

RODIČIA

- + Workshopy realizujeme priamo vo vašej materskej alebo základnej škole **kdekoľvek na Slovensku.**
- + Naši lektori a lektorky pôsobia v Bratislave aj v Košiciach, takže v prípade dochádzania mimo týchto miest účtujeme cestovné 0,35 € / km za celkovú vzdialenosť.



1. AKO MÔŽU RODIČIA POMÔCŤ ZLEPŠIŤ ŠKOLSKÉ STRAVOVANIE?

Stravovacie návyky detí sa formujú najmä v období, keď navštevujú materskú a základnú školu. Aj preto má zmysel venovať pozornosť tomu, čo a ako jedia.

Ako rodičia sa môžete aktívne zapojiť do dialógu so školou. Na tomto workshope si povieme, ako takýto konštruktívny rozhovor viesť, na čo sa zamerať a čo všetko môže rodič zmeniť, ak má správne informácie.

- + **Workshop je určený** pre rodičov žiakov MŠ a ZŠ.
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min.
- + **Cena:** 180 €



2. AKO PRIPRAVIŤ RAŇAJKY, DESIATU A OBED PRE VÁŠHO ŠKOLÁKA?

Stravovacie návyky detí sa formujú najmä v období, keď navštevujú materskú a základnú školu. Správne návyky pomáhajú predchádzať mnohým, aj vážnejším, zdravotným problémom.

Na workshope sa pozrieme na dôvody, prečo deti vynechávajú desiaty a obedy a ako to môže ovplyvniť ich pozornosť či imunitu. Poradíme vám a dáme inšpiráciu na jednoduché a výživné raňajky či desiaty pre školákov, aby ste unavení z každodenného vymýšľania nemuseli siahnuť po balenom pečive.

- + **Workshop je určený** pre rodičov žiakov MŠ a ZŠ.
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min.
- + **Cena:** 180 €



3. AKO ZMENIŤ DOMÁCE ZVYKY A PODPORIŤ DIEŤA NA CESTE ZA ZDRAVÍM

Všimli ste si, že škola začína robiť zmeny v oblasti stravovania? A premýšľate, ako na to nadviazať doma?

Na workshope si povieme, ako jednoduchými krokmi upraviť rodinné stravovanie, ako zapojiť deti do prípravy jedla a ako ich prirodzene podporiť v budovaní zdravších návykov. Poradíme vám, ako na to, aby zmeny v škole našli oporu aj doma.

- + **Workshop je určený** pre rodičov žiakov MŠ a ZŠ.
- + Lektor potrebuje možnosť pripojiť sa na interaktívnu tabuľu.
- + **Doba trvania:** 45 min.
- + **Cena:** 180 €



4 WORKSHOP NA MIERU

• PRE RODIČOV

Riešite doma špecifickú tému, ktorej by ste sa radi venovali? Alebo by ste chceli spojiť viac oblastí do jedného workshopu?

Vieme to zariadiť.

Naši lektori vám radi pomôžu vyskladať obsah tak, aby sedel veku, záujmom aj potrebám vašich detí.

Stačí sa nám ozvať a spoločne ho pripravíme.



O SKUTOČNE ZDRAVEJ ŠKOLE

Nadšenci, propagátori a odborníci na tému zdravého jedla a neformálneho vzdelávania o kultúre stravovania.

Medzinárodne ocenený program s overenými výsledkami na školách v UK a Čechách.

Prinášame systémové zmeny na legislatívnej úrovni v spolupráci s Ministerstvom školstva.

Občianske združenie, ktoré vzniklo na základe projektu Food for Life Partnership UK.

► **Viac o našom tíme nájdete [tu](#)**



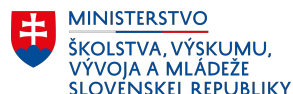
ODBOBNÝ GARANT



HLAVNÍ PARTNERI



ZÁŠTITA



Skutočne zdravá škola

KONTAKTY

- + **Skutočne zdravá škola, o.z.**
Dvořákovo nábrežie 4A
811 02 Bratislava
IČO: 53 002 946
info@skutocnezdravaskola.sk
- + **Facebook:** Skutočne zdravá škola
- + **Instagram:** Skutočne zdravá škola
- + **Youtube:** Skutočne zdravá škola

