



# CZAS NA ZMIANĘ!

**Jeśli chcesz, by dzieci w przedszkolach  
i żłódkach zdrowo się odżywiały  
i miały świetną kondycję fizyczną  
– zapraszamy do projektu  
Ministerstwa Zdrowia „Zdrowe Dzieci”.**

Materiał sfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 w ramach Programu „Zdrowie” oraz budżetu państwa.



## PROJEKT MINISTERSTWA ZDROWIA „ZDROWE DZIECI”:

- promuje zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną,
- skierowany jest do dzieci do 6 r.ż. w przedszkolach i żłobkach,
- oraz do ich rodziców, opiekunów, członków rodzin,
- a także do kadr w placówkach.

Udział w projekcie dla jego uczestników jest bezpłatny. Projekt finansowany jest ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014–2021 dla obszaru programowego „Zdrowie”, w ramach projektu predefiniowanego nr 2 pt. „Zdrowy styl życia dzieci i młodzieży”, oraz ze środków krajowych Ministerstwa Zdrowia.





**Chcemy zaproponować konkretne zmiany w sposobie żywienia i podejmowaniu ruchu w codziennym życiu. Upatrujemy w nich szansę na zmianę – zdrowsze przyszłe pokolenia!**

Wyniki badań wskazują na radykalny wzrost występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży oraz coraz liczniejsze zagrożenia, związane ze zmianami cywilizacyjnymi (cukrzyca, wady postawy, choroby serca itp.).

**Chcemy temu zaradzić i wiemy jak!**





## NASZE CELE TO:

- wzrost znajomości zasad zdrowego żywienia i znaczenia aktywności fizycznej wśród dzieci,
- większa świadomość roli wody dla zdrowia, a w efekcie częstsze picie wody w ciągu dnia i podczas posiłków,
- podniesienie atrakcyjności warzyw i owoców oraz wzrost ich spożycia,
- większa codzienna aktywność fizyczna.





## DZIAŁANIA W PROJEKCIE:

Dzieci w przedszkolach i żłobkach wezmą udział w warsztatach – prowadzonych przez ich nauczycieli i w oparciu o specjalnie opracowane i przekazane przez naszych ekspertów materiały szkoleniowe.

### Warsztaty dla dzieci to:

- zajęcia kulinarne i zabawy, zmieniające nawyki żywieniowe na zdrowsze,
- gry edukacyjne, zachęcające do codziennej aktywności fizycznej.







Kadry w przedszkolach i żłóbkach oraz rodzicom i członkom rodzin oferujemy dostęp do nowoczesnej wiedzy nt. zdrowego żywienia i stylu życia.

#### **Pakiet wiedzy dla dorosłych to:**

- szkolenia online z ekspertami,
- broszury szkoleniowe,
- ciekawostki nt. zasad zdrowego stylu życia,
- materiały dydaktyczne i do prowadzenia zajęć,
- dostęp do „strefy uczestnika” – platformy wiedzy i wymiany doświadczeń,
- dyplomy za udział w szkoleniu.





## CO MOŻNA ZYSKAĆ?

### Każdy żłobek lub przedszkole w ramach projektu otrzymają:

- pakiet edukacyjny do przeprowadzenia zajęć z dziećmi: scenariusze zajęć i gier edukacyjnych, przedstawień teatralnych, narzędzia do prowadzenia zajęć, karty pracy, pomoce dydaktyczne i materiały,
- szkolenia kadry: spotkania on-line i materiały szkoleniowe do pobrania,
- pomocne przy warsztatach kulinarnych zestawy talerzy i sztućców dla dzieci,
- szkolenia i materiały dla rodziców i członków rodzin dzieci uczestniczących w projekcie,
- dostęp do aplikacji ułatwiającej obsługę projektu i platformy edukacyjnej (specjalna strefa dla zalogowanych na: [www.zdrowedzieci.com](http://www.zdrowedzieci.com)),
- dyplomy dla nauczycieli i placówki, potwierdzające udział w projekcie.





## REKRUTACJA DO PROJEKTU:

- trwa do końca 2023 r.,
- odbywa się w 20 dwutygodniowych turach,
- jest otwarta dla żłobków i przedszkoli z całej Polski.

### Co zrobić, aby wziąć udział?

Wystarczy wejść na stronę **www.zdrowedzieci.com** (zakładka Rekrutacja) i zarejestrować placówkę. Aplikacja przeprowadzi zgłaszającego krok po kroku przez etapy rejestracji do projektu.

## INFORMACJE O PROJEKCIE:

ADN Akademia Biznesu spółka z o.o.  
ul. Prosta 69, 00-838 Warszawa  
[www.zdrowedzieci.com](http://www.zdrowedzieci.com)

mail: [info@zdrowedzieci.com](mailto:info@zdrowedzieci.com)  
[rekrutacja@zdrowedzieci.com](mailto:rekrutacja@zdrowedzieci.com)  
tel.: 81 458 17 96

