

dietetyk

Aleksandra Wolska



Zapraszam na wyjątkowe warsztaty kulinarne dla dzieci!



*Zajęcia, które angażują, rozwijają zmysły i uczą przez działanie.
Każde spotkanie to smakowita przygoda – z pysznym efektem do
zabrania do domu! 🍓🍴*



✓ Kulinarna kreatywność

✓ Zabawa przez gotowanie

✓ Radość tworzenia

✓ Smaczna edukacja i rozwój

SKONTAKTUJ SIĘ



796 004 486



wolska.dietetyk@gmail.com

Warsztaty Cake Pops – lizaki, które robią wrażenie!

Podczas tych słodkich warsztatów dzieci tworzą ciasteczkowe lizaki od podstaw – razem przygotowujemy ciasto, pieczemy kulki i zamieniamy je w małe dzieła sztuki. Każdy maluch sam zanurza cake popsa w kolorowej polewie i ozdabia go według własnego pomysłu. Gotowe lizaki są pakowane w ozdobne woreczki, dzięki czemu dzieci z dumą zabierają je do domu. Zajęcia rozwijają kreatywność, sprawność manualną i dają mnóstwo radości. Na zakończenie każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy certyfikat małego cukiernika!



Moja Tabliczka Czekolady – czekoladowa przygoda od ziarenka do smaku!



Na tych wyjątkowo apetycznych warsztatach każde dziecko tworzy własną tabliczkę czekolady – wylewa jasną i ciemną czekoladę do specjalnych foremek, a następnie ozdabia ją ulubionymi dodatkami, takimi jak liofilizowane owoce, orzeszki i wiórki kokosowe. Zajęciom towarzyszy krótka i ciekawa opowieść o tym, skąd pochodzi czekolada, z kolorowymi tablicami przedstawiającymi kakaowca i jego owoce. Gotowe czekolady są estetycznie zapakowane i zabierane do domu jako pyszna, własnoręcznie wykonana pamiątka. To połączenie zabawy, nauki i słodkiej kreatywności!

Mini Sushi Master – orientalna podróż smaku i zabawy

Podczas tych warsztatów dzieci zamieniają się w małych mistrzów sushi! Każdy uczestnik dostaje matę do zawijania, arkusz nori oraz porcję ryżu, by własnoręcznie stworzyć kolorową rolkę z warzywami i serkiem typu Philadelphia. Z pomocą prowadzącej dzieci skręcają swoje sushi, kroją na kawałki i pakują w zestaw „na wynos”, który zabierają dumne do domu. Zajęcia wzbogaca mini pogadanka o Japonii i historii sushi, uzupełniona barwnymi tablicami edukacyjnymi. To smakowite warsztaty, które rozwijają precyzję, poznawanie nowych kultur i radość tworzenia!



Domowe Żelki – smak, który dzieci tworzą same!



Na tych warsztatach dzieci uczą się, jak łatwo i zdrowo zrobić domowe żelki z naturalnych składników. Wspólnie mieszamy sok owocowy z żelatyną, a następnie każde dziecko wlewa mieszankę do wybranych przez siebie foremek o różnych kształtach. Gdy żelki chłodzą się w lodówce, rozmawiamy o tym, co to znaczy „domowe” i dlaczego warto wiedzieć, co jemy – dzieci dowiadują się, że żelki nie muszą być sztuczne i pełne cukru. Gotowe, kolorowe żelki pakujemy na wynos – to pyszna, zdrowa i samodzielnie wykonana przekąska!

Włoska Przygoda – robimy makaron jak dawniej!

Podczas tych pachnących mąką warsztatów dzieci tworzą domowy makaron od podstaw – pomagają w przygotowaniu ciasta, ugniatają je ręcznie, a następnie obserwują, jak z pomocą maszynki powstają długie wstążki pysznego makaronu. Część ugotujemy na miejscu do spróbowania, a resztę dzieci zabierają surową do domu, starannie zapakowaną, wraz z prostą instrukcją dla rodzica. To zajęcia pełne sensoryki, zabawy i kulinarnych odkryć, które pokazują, że makaron nie rośnie w sklepie, tylko powstaje z pracy rąk – także tych małych!



Bubble Tea – kulinarna chemia w dziecięcym wydaniu!

Na tych wyjątkowych warsztatach dzieci zamieniają się w małych naukowców i wspólnie tworzą kolorowe kuleczki molekularne, które wyglądają jak prawdziwe bąbelki z popularnej bubble tea! Maluchy aktywnie uczestniczą w procesie ich powstawania – to fascynujące doświadczenie, które łączy zabawę z elementami kuchni molekularnej. Część kulek dzieci mogą spróbować na miejscu, a resztę dodajemy do butelek z owocową, zimną herbatką, tworząc gotowy napój „bubble tea” do zabrania do domu. Zajęcia są pełne śmiechu, kolorów i zdziwionych min – idealne na każdą wyjątkową okazję w przedszkolu!



Masło jak dawniej – trząśnij i zrób to sam!



Podczas tych wyjątkowych zajęć dzieci samodzielnie przygotowują prawdziwe domowe masło, potrząsając słoiczkiem ze śmietanką – zupełnie jak robiono to kiedyś! Każdy uczestnik formuje swoją kulkę masła w dłoniach, a następnie zabiera ją do domu w estetycznym słoiczku. Zajęciom towarzyszy pogadanka o dawnych czasach, podczas której dzieci poznają i dotykają prawdziwą, drewnianą maselnicę, taką jakiej używały kiedyś babcie. To doskonałe warsztaty sensoryczne, które łączą tradycję, ruch i satysfakcję z własnoręcznie wykonanego produktu.

Mój Miód Smakowy – prosto z ula do słoiczka!

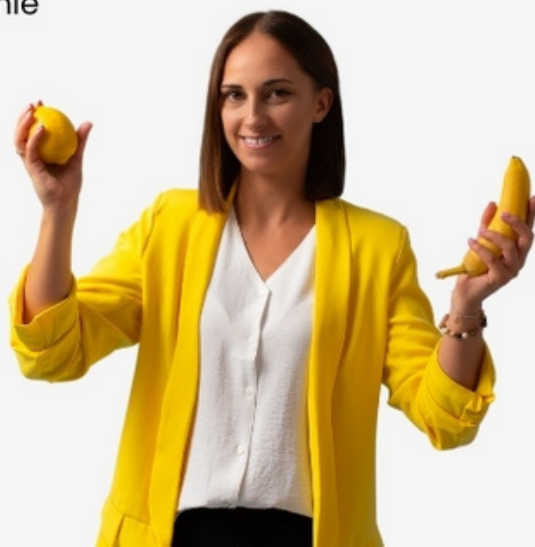
Podczas tych aromatycznych warsztatów dzieci tworzą własny smakowy miód – wybierają dodatki takie jak liofilizowane owoce, kakao, wanilia czy wiórki kokosowe i mieszają je z naturalnym miodem, tworząc unikalne kompozycje smakowe. Każde dziecko samodzielnie przygotowuje i ozdabia swój słoiczek, który z dumą zabiera do domu. Zajęcia wzbogaca pogadanka o pszczołach, ulach i tym, jak powstaje miód – z wykorzystaniem barwnych tablic i ciekawostek z życia pszczoł. To warsztaty pełne zapachów, wiedzy i kreatywnej radości!



Warsztaty prowadzone przez dietetyka dziecięcego z doświadczeniem terapeutycznym

Na co dzień wspieram dzieci, również te w spektrum autyzmu oraz z wyzwaniami sensorycznymi i wybiórczością pokarmową. Moje zajęcia to coś więcej niż gotowanie – to sposób na oswajanie jedzenia, budowanie pozytywnych doświadczeń przy stole i rozwijanie samodzielności.

Poprzez zabawę, wspólne tworzenie i sensoryczne eksplorowanie pokazuję dzieciom, że jedzenie może być ciekawe, kolorowe i pełne przyjemnych doznań. W czasach, gdy tak wiele dzieci mierzy się z trudnościami w jedzeniu, takie doświadczenia mają ogromną wartość – dla nich, dla rodziców i dla wychowawców.



 Cennik podstawowy

✓ Cena za dziecko: 50 zł

✓ Cena dla większych grup (powyżej 25 dzieci): 45 zł / dziecko

✓ Minimalna wartość zamówienia: 750 zł (czyli 15 dzieci × 50 zł)

(W przypadku mniejszej liczby dzieci – obowiązuje opłata minimalna)

 Cena obejmuje:

- wszystkie składniki i materiały warsztatowe
- opakowania do zabrania produktów do domu
- certyfikat uczestnictwa dla każdego dziecka
- edukacyjną pogadankę dostosowaną do tematu
- prowadzenie przez dietetyczkę pracującą z dziećmi



 **Pakiet roczny – 8 warsztatów z rabatem 15%**

Zaplanuj cykl 8 warsztatów w roku szkolnym i zyskaj atrakcyjny rabat!

 Zasady pakietu:

- 8 tematów do realizacji przez cały rok
- Terminy ustalane z wyprzedzeniem (z możliwością przesunięć)
- Płatność jednorazowa lub w ratach

 **Rabat: –15% przy zakupie całego cyklu**

Standardowa cena

50 zł / dziecko

45 zł / dziecko (grupy >25 os.)

Cena w pakiecie –15%

42,50 zł / dziecko

38,25 zł / dziecko (grupy >25 os.)

Aleksandra Wolska – dietetyk

796 004 486

wolska.dietetyk@gmail.com

www.dietetykdzieciocy.com.pl