

PONUKA PROGRAMOV OD ZDRAVÝŽIVKY

Zdravýživkin bulletin pre všetkých

Školský rok 2016/2017

Prečo sú naše programy iné a jedinečné?

Od roku 2013 sa snažíme **vďaka odbornosti, skúsenosti a otvorenej spolupráci s partnermi** pomáhať ľuďom na Slovensku k zmene stravovacích zvyklostí. Naše programy sú **dynamické a interaktívne** tak pre deti ako aj pre dospelých. Našou filozofiou je, že každý z nás je jedinečný a preto vieme pripraviť **Vaše programy na mieru**. Snažíme sa robiť veci **zodpovedne**, tak aby bol náš klient spokojný a odniesol si, čo najviac odporúčaní k zlepšeniu svojho zdravotného stavu. **Sme inovatívni**, každý rok je pre nás výzvou a radi pripravujeme nové projekty, ako pomôcť tým, ktorí to najviac potrebujú...

ZAPOJTE SA AJ VY RODIČIA !

Zdravýživka aj tento rok pripravila možnosť zapojiť sa do jedinečného pilotného projektu „**MAMA,TATO SCHUDNITE SO ZDRAVÝŽIVKOU !**“ **VAŠE DETI** :) s výzvou pre školy - ktorá škola na Slovensku schudne najviac kilogramov prostredníctvom rodičov.

Rodičia sú pre dieťa vzor a vďaka zapojeniu a do projektu si zlepšia svoj zdravotný stav (schudnú podľa ich predstáv), upravia si stravovacie návyky, budú inšpiráciou pre rodičov, deti a zároveň budú reprezentovať školu Vášho dieťaťa.

„Tvoje myšlienky sa stávajú
tvojimi slovami, tvoje slová sa
stávajú tvojimi činmi, tvoje
činy sa stávajú tvojimi zvy-
kmi, tvoje zvyky sa stávajú
tvojimi hodnotami, tvoje hod-
noty sa stávajú tvojím osu-
dom.“

Móhandás Karamčand

Gándhí

V tomto vydaní

- Čo ste nevedeli o Zdravýživke
- Naše štvorročné skúsenosti ...
- Deti ako naša vizitka
- Interaktívne so Zdravýživkou



Zdravýživka, bábková postavička, ktorá vďaka interaktívnym hrám učí deti a ich rodičov k správnym stravovacím návykom



Autor a garant projektu Zdravýživka a jedinečný prístup k deťom

Čo ste nevedeli o Zdravýživke

Zdravýživka, je bábková postavička, ktorú ušila jedna šikovná mama na materskej dovolenke počas doktorantského štúdia na Katedre výživy ľudí na SPU v Nitre.

Zdravýživka je vedená odborným garantom, samotným autorom projektu, certifikovaným poradcom Nutrifood PhDr, Mgr, Petrou Vadovičovou, PhD, vyštudovala verejné zdravotníctvo, ošetrovatelstvo a výživu ľudí, ktorá je pre ňu nielen práca ale aj hobby. Rada pomáha ľuďom v predchádzaní ochorení, nakoľko má bohaté skúsenosti v klinickej a preventívnej oblasti, ktoré využívala v práci na Úrade verejného zdravotníctva SR, na Ministerstve zdravotníctva SR, kde pôsobila ako riaditeľka Odboru verejného zdravia. Taktiež nadobudla skúsenosti v pracovnej zdravotnej službe i v poisťovníctve.

Od roku 2013

založila spoločnosť, ktorá prostredníctvom bábkovej postavičky Zdravýživky, edukovala viac ako 10 000 detí i rodičov k správnym stravovacím návykom viac na www.zdravyzivka.sk

Do dnešného dňa

vytvorila i je spoluorganizátorom projektov na podporu zdravého životného štýlu, ktoré sa riešia na slovenskej i európskej úrovni pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku. V roku 2016 začala spolupracovať s Human Health Institut v rámci projektu Zdravý predškolač a jeho rodina, pod ktorý prevzalo záštitu aj Ministerstvo zdravotníctva SR i Kancelária WHO na Slovensku.

Naše štvorročné skúsenosti

Pre úspech a nadšenie detí zo Zdravýživkinho programu sme s Vami už 4 roky a stále sa zdokonaľujeme...

V roku 2014/2015 sme sa zapojili do európskeho projektu „Školské ovocie“ v spolupráci s prvovýrobcami ovocia na Slovensku. V rámci sprievodných opatrení Zdravýživka učila deti k správny stravovacím návykom. Koniec deti vedeli, prečo je jablko také zdravé a prečo ho jeme. http://ec.europa.eu/agriculture/sfs/documents/expert/20-05-2014/vadovicova_en.pdf

Radi sa s deťmi stretávame... A podporujeme ich šikovnosť v rámci projektu „**Deti ušite si vlastnú Zdravýživku!**“ Vďaka, ktorému sa deti 1. ročníka v Malinove naučili nielen šiť ale aj dôležitosť pitného režimu. Za ich tvorivosť si odniesli po mesačnom kurze hotovú Zdravýživku....že sú šikovní!



12 Zdravýživiek v ZŠ Malinovo

Všetko čo robíme nám dáva logiku, 12 Zdravýživiek nám pripomenulo MISS Universe a hneď bol projekt na svete...**„Zdravýživka pre všetkých“**, ktorý sa realizoval pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie so sídlom v Slovenskej republike (WHO), v rámci Svetového dňa zdravia. Projekt podporia aj tohtoročná víťazka Miss Universe Denisa Vyšňovská a historicky prvá Miss Cambridge Weigh Plan Aneta Polgárová.

Tak ako sa vraví, dobrí a hlavne tvoriví ľudia sa k sebe priťahujú zapojili sme sa aj v tomto roku do **Food revolution Day v spolupráci s ambasádorkami Jamieho Oliviera.**

Viac o našich zážitkoch sa dozviete na www.zdravyzivka.sk

Deti ako naša vizitka

Zdravýživka si uvedomuje, že veľa stravovacích návykov získavame v detstve i preto svojim interaktívnym divadielkom chce osloviť práve detskú populáciu. Samozrejme deti sú jedinečné a potrebujú individuálny prístup.

Z toho dôvodu sme vyvinuli 3 programy určené pre detskú populáciu.

Program od 3 do 6 rokov „Pod' sa hrať so Zdravýživkou“ pre deti v školských zariadeniach, v materských centrách či v kluboch. Program pozostáva z interaktívneho divadielka predstavené hrou formou. Deti sa vďaka divadielku naučia spoznávať rôzne potraviny a precvičia si matematické, grafomotorické či ďalšie schopnosti, ktoré by mal ovládať každý správny predškôľák.

Program od 7 do 9 rokov „Zdravýživka pre všetkých I.“ je určený pre deti taktiež v školských zariadeniach, v centrách voľného času, či v táboroch pre deti. Program pozostáva z individuálneho prístupu k vekovej kategórii, nakoľko v tomto období sa už upevňuje doteraz naučené správanie z domu a zo škôlky, ktoré využije v škole medzi spolužiakmi. Ako sa správať, čo si vybrať na desiatu, obed či olovrant Zdravýživka poradí.

Program od 10 do 15+ rokov „Zdravýživka pre všetkých II.“ je orientovaný pre starších žiakov od 10 do 15+ rokov, prostredníctvom interaktívnych diskusií v rámci svetových dní hrou formou vyzdvihne význam a zloženie skonzumovaných jedál počas dňa. Programy sú prepojené s dospelými teda rodičmi, pre ktorých sú pripravené konzultácie.



Deti majú radi spestrenie školských hodín

Interaktívne so Zdravýživkou

Interaktívne hry pozostávajú z tematických, manipulačných, konštruktívnych, intelektových, senzorických, pohybových, slovných hier. U detí, hry podporujú telesný a psychický vývin a hlavne stravovacie zvyklosti, ktoré si odnášajú až do dospelosti.

DOSPELÍ

Čo sme sa nenaučili za mladi, teraz je na potrebné to dohnať. Pripravili sme pre dospelých konzultácie k zmene stravovacím návykom s odborníkom, jedálničky na mieru, prednášky či interaktívne semináre a služby v spolupráci s našimi dlhoročnými partnermi.

ZAMESTNÁVATELIA

Robíte niečo pre Vašich verných zamestnancov? Sme tu pre Vás! Pripravíme pre Vás na mieru jedinečný balíček výhod pre Vašich zamestnancov v rámci Dní Zdravia so Zdravýživkou. Konzultácie a prednášky s našimi odborníkmi, ktorí Vám poradia ako sa majú zamestnanci zdravo stravovať a zdravo žiť (príprava ochutnávok, prednášok, konzultácií a veľa a veľa ďalšieho podľa vašich požiadaviek).

Vážení riaditelia školských zariadení,

veľmi si vážime Vašu prácu s deťmi i s rodičmi vo Vašich zariadeniach. Nakoľko si uvedomujeme, že zdravie (správne stravovacie návyky a pohybová aktivita) detí je to najdôležitejšie si Vám dovoľujeme ponúknuť našu spoluprácu k spestreniu vyučovania hodín, či rodičovských združení prostredníctvom interaktívnych hier so Zdravýživkou.

Zdravýživka je bábková postavička, ktorá edukovala viac ako 10 000 detí k správnym stravovacím návykom. www.zdravyzivka.sk

Vieme, že správne stravovacie návyky si deti nosia z domu od rodičov. Pre rodičov organizujeme prednášky i semináre pod vedením odborníkov na výživu. Tento školský rok spúšťame pilotný projekt

MAMA,TATO SCHUDNITE SO ZDRAVÝŽIVKOU !“ VAŠE DETI :),

o ktorom Vám radi poskytneme informácie na osobnom stretnutí.

Milí riaditelia,
veríme, že prostredníctvom interaktívnych hier spoločne naučíme deti k správnym stravovacím návykom.

Zdravýživka Vás spája so zdravím a výživou

Z&V s.r.o.

Legionárska 19,
Bratislava
83104

Zapojte sa do projektov

Zavolajte nám a získajte ďalšie informácie o našich službách a produktoch

Z&V s.r.o

Školská 57/ B Malinovo

900 45

0905 88 44 15

zdravyzivka@gmail.com

Navštívte nás na webovej lokalite

www.zdravyzivka.sk

