**Dane FIRMY / OSOBY UZUPEŁNIĆ**

**Wycena**

**na zapytanie ofertowe   
Kampania promocyjno-edukacyjna nt. zdrowego odżywiania dla dzieci i młodzieży szkolnej / dorosłych.**

dla

**LKS Burzyn,**

**Burzyn 221, 33-170 Tuchów**

**NIP: 993 025 44 26**

**Cena za 70 godzin – szkoleń / warsztatów: ….. zł**

**Jednostkowa kwota za godzinę: ….. zł**

**Rozliczenie: Faktura / Umowa Zlecenie**

**Opis**

**Działanie nr 1 - w 5 gminach – łącznie 5 działań (1 działanie = 1 gmina)**

**Pojedyncze działanie rozpisane na gminę:**

**- 2 dni warsztaty z dziećmi w szkołach po 5 godzin / dzień,**

**- 2 dni po 2 godziny spotkania otwarte z dorosłymi**

**Zajęcia nt. zdrowego odżywiania dla dzieci i młodzieży szkolnej / dorosłych.**

**Ilość łączna godzin: 70 h**

Poruszane przykładowe tematy:

1. W zdrowym ciele zdrowy duch - podstawy zdrowego odżywiania

2. Kolorowe zdrowie - Warzywa i owoce w diecie nastolatka

3. Śniadanie i woda - podstawowe czynniki zdrowia

4. Odżywianie dla aktywnych - jak jeść będąc aktywnym sportowo

5. Węglowodany, białka, tłuszcze jak je znaleźć w swoim jedzeniu

6. Ułóż swój jadłospis - odżywianie w praktyce

Wszyscy uczestnicy otrzymują materiały edukacyjne.

**….………………….**

**Podpis , data**