Warszawa, 09.02.2023 r.

**Rozeznanie cenowe – realizacja warsztatów dla uczniów**

W związku z realizacją projektu „Czuję się dobrze, bo jem mądrze. Kompleksowy program zdrowego żywienia w Gminie Izabelin” EOG/21/K4/W/0088W/0229, zwracamy się z prośbą o przedstawienie oferty na realizację warsztatów dla uczniów Szkoły Podstawowej w Izabelinie w temacie zdrowego żywienia.

Zaplanowano realizację zajęć dla 36 klas (klasy 1-8), w każdej klasie przeprowadzonych zostanie 10 godzin zajęć praktycznych lub teoretyczno-praktycznych związanych z tematyką zdrowego żywienia, łącznie 360 godzin zajęć. W każdej klasie zajęcia będą przeprowadzane przez dwóch wykonawców, współpracujących ze sobą, zatem przeprowadzonych zostanie 720 osobogodzin.

Realizację warsztatów zaplanowano w terminie od 28.02.2023 do stycznia 2024, z wyłączeniem wakacji i ferii. Godzina realizacji warsztatów, ilość godzin w ciągu dnia oraz rozkład grup zostanie ustalony z Wykonawcą, po wyborze najkorzystniejszej oferty cenowej.

Warsztaty zaplanowano w trzech modułach tematycznych: Drugie śniadanie, Zdrowe słodycze, Dieta roślinna.

**Ramowy program warsztatów praktycznych:**

**1. Drugie śniadanie - znaczenie dla zdrowia i nie tylko (3 godziny 20 minut)**

* Prowadzący warsztaty pyta dzieci o znaczenie drugiego śniadania?
* Opowiada jak komponować drugie śniadanie, aby dostarczyć energii do nauki i zabawy.
* Prowadzący pyta dzieci o to co zabierają ze sobą na drugie śniadanie, z dostępnych produktów układają co można zrobić na drugie śniadanie.
* Prowadzący wyjaśnia skutki nieregularnego spożywania posiłków: zdenerwowanie, co może być przyczyną konfliktów z rówieśnikami, nauczycielami oraz zachowań agresywnych, może zwiększać ryzyko doznania urazu (mniejsza koncentracja uwagi, wydłużony czas reakcji).

**Praktyka:**

Przygotowanie posiłków, które uczniowie mogą jeść na pierwsze lub drugie śniadanie:

* Tosty z fasolą i serem,
* Placuszki bananowe,
* Granola z jogurtem
* Koktajl owocowy
* Omlet czekoladowy z owocami
* Pasty kanapkowe: pasta z zielonego groszku, pasta z twarogu i warzyw, pasta z czerwonej fasoli,
* Cieciorella

**2. Zdrowe słodycze - czyli alternatywa dla konwencjonalnych słodyczy (3 godziny 20 minut)**

* Prowadzący warsztaty zwraca uwagę na konsekwencje zdrowotne związane z nadmiarem słodyczy.
* Prowadzący przedstawia pomysły na zrobienie własnych słodyczy o lepszym składzie.
* Prowadzący zwraca uwagę na zagrożenia jakie mogą pojawić się w sklepowych słodyczach.

**Praktyka:**

Przygotowanie posiłków, które są świetną alternatywą słodyczy:

* Mini szaszłyki,
* Kulki mocy,
* Ciasteczka owsiane,
* Gofry z jogurtem i owocami,
* Monte z kaszy jaglanej,
* Muffiny z buraka.

**3. Dieta roślinna - Jak zwiększyć ilość roślin w codziennej diecie (3 godziny 20 minut)**

* Prowadzący warsztaty przedstawia zalety używania większej ilości warzyw i owoców w diecie.
* Prowadzący warsztaty przedstawia sposoby, na zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie.
* Prowadzący udziela wskazówek dotyczących używanych roślin oraz przedstawia ich zalety i wartości odżywcze.

**Praktyka:**

Przygotowanie posiłków, które zawierają dużą ilość roślin:

* Sałatka z ciecierzycą
* Zupa z soczewicy czerwonej z grzankami
* Hummus z grzankami czosnkowymi
* Burgery z soi
* Frytki z warzyw : batatów, dynia, marchew, ziemniaki, cukinia
* Pieczony kalafior
* Gnocchi dyniowe z masłem tymiankowym
* Czekoladowe ciasto z fasoli.

**Adres realizacji warsztatów**: Szkoła Podstawowa im. płka Stanisława Królickiego w Izabelinie, ul. 3 Maja 49, 05-080 Izabelin i/lub Wojska Polskiego 5, 05-080 Izabelin i/lub Willa Europa ul. Matejki 25, 05-080 Izabelin C.

**Dodatkowe wymagania:** Wykonawca musi posiadać teoretyczną i praktyczną wiedzę w zakresie dietetyki, gotowania.

Pisemne oferty z uwzględnieniem kwoty brutto za realizację jednej godziny realizacji warsztatów należy składać na adres: zapytania@gsdeuroplus.pl do dnia 17.02.2023r.

Zapłata za usługę będzie dokonywana po zakończeniu danego miesiąca realizacji warsztatów, na podstawie faktury/ rachunku, na konto Wykonawcy wskazane na wystawionej fakturze/rachunku w terminie 14 dni od daty otrzymania.

**Rozeznanie cenowe – realizacja warsztatów dla uczniów**

w ramach projektu „Czuję się dobrze, bo jem mądrze. Kompleksowy program zdrowego żywienia w Gminie Izabelin” EOG/21/K4/W/0088W/0229

1. **DANE OFERENTA:** niniejsza propozycja cenowa zostaje złożona przez:

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa: |  |
| Adres: |  |
| Dane kontaktowe: |  |

1. **CENA:** oferuję wykonanie warsztatów w poniższej cenie:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Nazwa** | **Cena brutto za realizację jednej godziny zajęć** |
| 1 | Realizacja warsztatów dla uczniów  |  |

**Odpowiadając na Rozeznanie cenowe dotyczące realizacji warsztatów szkoleniowych dla nauczycieli, oświadczam iż**:

* 1. Zapoznałem/am się z treścią Rozeznania cenowego oraz przyjmuję warunki w nim zawarte;
	2. Posiadam wymagane doświadczenie do wykonania określonej działalności lub czynności, związanych z realizacją niniejszego zamówienia:

…………..…………………., dnia …………………….. ………………………………………………………….

 (pieczęć i czytelny podpis)