



Praktický vzdělávací seminář Výživa dětí

RC FAZOLE, PÍSEK – dne 12. června
2019 od 15:30 – 17:30h

Seminář vám představí:

- Co bych měl jako rodič vědět při sestavování jídelníčku mého dítěte?
- Co by mě mělo zajímat při výběru potravin?
- Co znamená efekt sociální nápodoby?

Program

- Lektorka vás seznámí se základními pravidly racionálního stravování, s absolutními základy výživy, které by měl znát každý rodič.
- Projde s vámi úskalí nakupování potravin, kulinářských úprav i čtení etiket.
- Lákají vás fortifikované potraviny jako nejlepší volba pro vaše dítě? Dozvíte se, před čím se mít na pozoru.
- Věnujete pozornost aktuálnímu ročnímu období při výběru potravin? I to je pro zdraví dítěte rozhodující faktor.

Místo konání: RC Fazole, Sedláčkova 472, městský areál, vila 06, Písek

Lektor: Ing. Lenka Pokorná, specialista na výživu dětí, lektorka a regionální koordinátorka programu Skutečně zdravá škola

Cena: 200 Kč

