

Srdečně Vás zveme na besedu s Ing. Kamilou Metzovou
(certifikovaný poradce pro zdravý životní styl) na téma:

ZDRAVÁ VÝŽIVA DÍTĚTE V PRAXI

www.varilamysicka.cz

Jedna z nejlepších věcí, kterou rodiče mohou udělat pro své děti, je položit pevné základy jejich zdraví prostřednictvím správné výživy. Přijďte se seznámit se základními principy zdravého stravování.

- Špatné stravovací návyky a nejčastější chyby.
- Jak stravou podpořit imunitu.
- Jak často by děti měly jíst maso a mléčné výrobky.
- Čím sladit, když je bílý cukr potřeba omezovat a jak je to se solí.
- Čím zdravě zahušťovat polévky a omáčky.
- Které produkty v obchodech se zdravou výživou jsou pro děti nevhodné.
- Jak to vypadá, když zdravá výživa škodí.

Na besedě ochutnáte speciální tuňákovou pomazánku, luštěninovou pomazánku a zeleninovo-ovocný moučník. Odnese si jednoduché recepty.

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu Rodina a ochrana práv a dětí MPSV.

Pokračujeme besedou Příkrmy a zdravá výživa nejmenších dětí ve středu 9. prosince 2015.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací a sportovní aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese
Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz

DOMEČEK 
klub pro rodiče a děti

Klub pro rodiče a děti – Domeček
je přátelské místo pro celou rodinu.
Slouží k setkávání a aktivnímu trávení
volného času rodičů s dětmi.

**čtvrtek
8. října
10-12
hodin**