

Srdečně Vás zveme do Domečku na víkendový workshop na téma

ZDRAVÁ VÝŽIVA ANEB VAŘÍME A JÍME DOMA

vstup zdarma

sobota
21. listopadu
9-12
hodin

- Sestavování jídelníčku začíná nakupováním.
- Éčka - proč a jak číst obaly potravin.
- Jak co nejefektivněji získat z potravy co nejvíce živin.
- Jaké potraviny je vhodné kombinovat, kterým kombinacím je potřeba se vyhýbat a proč.
- Imunitní systém a celkový zdravotní stav souvisí s naší stravou.
- Výživa dětí od narození do dospělosti.
- Tipy jak usnadnit svačiny sobě i dětem.

Workshop povede Pavlína Zíková, akreditovaný výživový poradce.

Akci zajišťuje MatRion – Regenerační studio Martina Rounová, Nové Strašecí.

Zájemce o akci prosíme o přihlášení se na emailu sdruzeni@lany.cz nebo telefonu 724 265 092 Jana Drastilová.

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

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.