



středa
24. dubna
10 - 12
hodin

Srdečně Vás zveme na besedu s DiS. Romanou Horovou (výživová specialista, fyzioterapeutka a lymfoterapeutka) na téma:

JAK ZABUDOVAT NUTRIČNĚ HODNOTNÉ POTRAVINY DO JÍDELNÍČKU

Asi se všichni shodneme, že základem zdravého jídelníčku by měly být kvalitní potraviny. Každá potravina je specifická, a to nejen svou chutí, ale také nutričním složením. Dobrá zpráva je, že v pestrém jídelníčku neexistuje zakázaná potravina. Už jste někdy slyšeli, že „zdraví pochází ze střev“ a nebo „střevo je druhý mozek“? Pojďte se dozvědět víc ...

- Jak poznáme výživově hodnotné potraviny?
 - Proč a jak je do jídelníčku zabudovávat?
- Biologické výhody / nevýhody (střevní biom, imunita, alergie, psychické potíže).
 - Jak to mají ŽENY x MUŽI x DĚTI.
- Kontext s psychosociálním významem stravování - celistvý pohled na věc.
 - Kuchařky a recepty.



Takto označený výrobek splňuje nároky na výživově hodnotnou potravinu.

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti - Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2019 MPSV.



Nabízíme vzdělávací, výtvarné, sportovní a poradenské 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.