



středa
23. října
10 - 12
hodin

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

SEZÓNŇÍ POTRAVINY A ZDRAVÉ RECEPTY

- Sezónní potraviny: bezpečné uskladnění a různé způsoby uchovávání.
- Biologické potřeby člověka během roku (biologické hodiny).
- Kdy je vhodné sezónu respektovat a kdy to není třeba v souvislosti s životním stylem.
- Recepty z čerstvě sklizených potravin.
- Recepty z uskladněných potravin, kdy se pozmění výživová hodnota.
- Recepty, které preferují děti pro svou chuť.
- Nevhodné potraviny pro děti dle věku.

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.