

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

**středa
9. prosince
10-12
hodin**

PŘÍKRMY A ZDRAVÁ VÝŽIVA NEJMENŠÍCH DĚTÍ

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 nejmenších dětí.

- Zavádění nových potravin.
- Čeho se ve stravě dítěte vyvarovat.
- Lepek, mléčné výrobky a další alergeny.
- Jak často by děti měly jíst maso.
- Čím zdravě zahušťovat polévky a omáčky.
- Vhodná alternativní sladidla pro nejmenší děti.
- Pitný režim a nevhodné nápoje.

Na besedě ochutnáte domácí obilný krém a domácí rýžové mléko. Odnesete si také vyzkoušený recept na zdravé dětské sušenky.

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