



Kontaktní adresa: Mánesova 1340/15, 440 01 Louny
Mob.: 910 259 997 , 778 140 249, 778 140 760
E-mail: nruk@nruk.cz, **Datovka** id: a4ztgwc, **Web:** www.nruk.cz

DATUM: 20.5.2017	OD-DO: 9-11 hodin
ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ HODIN: 2	
MÍSTO KONÁNÍ: Sloup v Čechách, Benešova 54	
LEKTOR: Bc. Irena Škobisová	
ODBORNOST: Poradce pro výživu, vychovatel, učitelka MŠ	
PRAXE: zástupce ředitele Dětský domov Litoměřice, Wellness centrum radosti Frýdek Místek, Litoměřice, OSVČ- kurzy Jídlo jako radost, Kurz úspěchu, Trenér paměti II., přednášky, semináře, mentoring	
TÉMA: Jak sestavit zdravý jídelníček dětem v pěstounské péči	

ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči
PODMÍNKY: Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorce. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu, konzultovat možnosti a zkušenosti z oblasti stravování, sestavování jídelníčku, včetně dostatečného prostoru pro vyjádření svých zkušeností a poznatků
ANOTACE: Seminář na téma „ <i>Jak sestavit zdravý jídelníček dětem v pěstounské péči</i> “ se bude zaměřovat na důležité makroživiny a mikroživiny, které je potřeba zařazovat do vyváženého jídelníčku, jaké tekutiny jsou pro děti vhodné a nevhodné, náhrada potravin při intoleranci a alergii, součástí vyvážené stravy je zapojování i ostatních členů rodiny do vyváženého jídelníčku, doporučení navštívit obchod se zdravou výživou
CÍL: <ul style="list-style-type: none">- vysvětlit důležitost vyvážené stravy, která má vliv na vývoj a rozvoj dětí- pitný režim, sladkosti ve výživě, školní svačiny, prevence před civilizačními chorobami, dětská obezita, podvýživa- dotazy účastníků, zapojení do tématu ve vztahu k praxi, společné sestavení jídelníčku na 1 den
DOPORUČENÁ LITERATURA: <p>Kurt Tepperwein, Jak si zachovat mládí, NOXI, s.r.o Bratislava, 2010, ISBN 978-80-81111-024-5 Michail Tombak, Je možné žít 150 let?, Beskydy, Vendryně 2011 Stephen Langer, James F. Scheer Jak si zvýšit IQ, Euromedia Group, k.s.-Ikar, 2010 Dr. Ulrich Strunz, Žijeme zdravě, Svojtka a CO, ISBN 80-7237-327-7 Tomáš Kašpar, Hra o zdraví, Akademie úspěchu, 2016, ISBN 978-80-906020-3-8 Martin Jelínek, Mámo, táto, nezabíjejte mě!, INFO PRESS s.r.o. Havířov 2010, ISBN 80-903746-1-1, www.kaloricketabulky.cz</p>
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: <ul style="list-style-type: none">- během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem- pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma- ostatní (nutno přihlásit předem) uhradí kurzovné, viz. nabídka