



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

TÉMA: Výživa a stravovací návyky dětí aneb jak sestavit zdravý jídelníček dětem v pěstounské péči II.

DATUM: 04.11. 2017

OD – DO: 8,45 – 10,45

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

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 „**Výživa a stravovací návyky dětí aneb jak sestavit zdravý jídelníček dětem v pěstounské péči II.**“ 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. Seminář navazuje na kurz na téma „**Výživa a stravovací návyky dětí aneb jak sestavit zdravý jídelníček dětem v pěstounské péči**“ konaného 20.5. 2017 ve Sloupu v Čechách. Téma bude probíráno podrobněji, bude zaměřeno více prakticky.



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

CÍL:

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:

Kurt Tepperwein. *Jak si zachovat mládí*. NOXI, s.r.o Bratislava, 2010, ISBN 978-80-81111-024-5

TOMBAK, Michail. *Je možné žít 150 let?*. Vendryně: Beskydy, 2011. ISBN 978-80-87431-08-5.

LANGER, S. *Jak si zvýšit IQ*. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1404-6.

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!* Havířov 2010, ISBN 80-903746-1-1,
www.kaloricketabulky.cz

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:

Pořádáme víkendový vzdělávací pobyt ve Sloupu v Čechách, který se bude konat v termínu od pátku 19. května do neděle 21. května 2017 v penzionu „U Pánů z Dubé“, viz.

<http://www.upanuzdube.cz>.

Školení je přednostně určeno členům klubů Lounsko a Podbořansko.

Cena za stravování (plná penze): 150 Kč/den – dospělý, 100 Kč/den – děti

Klienti NRUK ops mají vše ostatní zdarma, klienti jiných organizací hradí:

Ceny za ubytování: 200 Kč/osoba bez ohledu zda jde o dospělého nebo o dítě

Cena za školení: 1200 Kč/pěstoun

Cena za hlídání dítěte 2-17 let: 800 Kč/dítě (během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem)

Parking zdarma před penzionem pro účastníky.

Zájem prosím pište na louny@nruk.cz nebo volejte **910 259 997**