

<b>TÉMA: Výživa a vhodné stravovací návyky dětí</b>		
<b>DATUM:</b> 24.03. 2018	<b>OD – DO:</b> 14,00 – 18,00	<b>HODIN:</b> 4
<b>MÍSTO KONÁNÍ:</b> OÚ Veltěže		
<b>LEKTOR:</b> Bc. Irena Suchá		
<b>ODBORNOST:</b> Poradce pro výživu, vychovatel, učitelka MŠ, Trenér paměti II.		
<b>PRAXE:</b> Zástupce ředitele Dětský domov Litoměřice, Wellness centrum radosti Frýdek Místek a Litoměřice, OSVČ – kurzy Jídlo jako radost, Kurz úspěchu, Kurzy trénování paměti, individuální trénování paměti, přednášky, semináře, mentoring, spolupráce s Městem Litoměřice.		
<b>ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ:</b> osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči		
<b>PODMÍNKY:</b> Účastníci vzdělávací přednášky budou aktivně naslouchat lektorovi. Pro ověření pochopení probírané látky budou moci klást dotazy k tématu a tím si budou moci přiblížit probíranou teorii své výchovné praxi.		
<b>ANOTACE:</b> Zaměření na makroživiny a mikroživiny ve stravě. Jak zabezpečit vyváženou stravu u dětí. Účast dětí na každodenní přípravě jídel včetně nákupu a výběru potravin. Jak formou hry v rodině zaktivovat zájem dětí o výživu (soutěže v rodině. Vyzdvihnout faktory zdraví a úzkou návaznost výživy, pohybu a psychické spokojenosti. Vysvětlení souvislostí mezi nezdravým stravováním a náchylností k nemocím. Chutě na sladké, „vlčí hlad“, nevyvážená strava. Nadváha a obezita – jejich nebezpečí pro zdraví. Zdravé mlsání. Sestavování jídelníčku dětí s dospělými.		
<b>CÍL:</b> Podtržení důležitosti vyvážené stravy v životě. Pochopení rozdělení makroživin a mikroživin. Zainteresovanost dětí do přípravy jídel včetně nakupování, děti se učí s dospělými. Aby si dítě dle věku dokázalo sestavit a připravovat zdravou svačinu. Plánování jídelníčku, sportovních aktivit nejen o víkend. Praktická část pro děti – příprava zdravé svačiny- rozdělení dětí dle věkových skupin. Nabídka – vážení na speciálním analyzáru TANITA.		
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA:</b> JELÍNEK, Martin. <i>Mámo, táto, nezapíjejte mě!: učme své děti správně se stravovat.</i> Havířov: Info Press, 2010. ISBN 978-80-903746-1-4. SLIMÁKOVÁ, Margit a Josef JONÁŠ. <i>Jonášův průvodce zdravou kuchyní.</i> Praha: Eminent, 1996. ISBN 80-85876-21-3. Zdravá pětka, <a href="http://www.zdravapetka.cz">www.zdravapetka.cz</a>		
<b>DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:</b> Během školení bude k dispozici drobné občerstvení (káva, čaj, sušenky, apod.) Hlídaní dětí s volnočasovým programem zajištěno v prostorách MŠ Veltěže (v budově OÚ Veltěže), děti nesmí být infekční, přezůvky s sebou. Parking zdarma před budovou OÚ Veltěže. Po dohodě možnost zápůjčky vzdělávací literatury na dané téma z knihovničky poradny Pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma, ostatní (nutno se přihlásit předem) uhradí kurzovné 350 Kč/osobu nebo 700 Kč/rodinu a to buď hotově, složenkou, bank. Převodem.		