

TÉMA: Jak vařit s dětmi vhodnou a zdravou stravu		
DATUM: 19.05.2018	OD – DO: 8,45 – 13,00	HODIN: 4
MÍSTO KONÁNÍ: Penzion u Pánů z Dubé, Sloup v Čechách		
LEKTOR: Bc. Irena Suchá		
ODBORNOST: Poradce pro výživu, učitelka MŠ		
PRAXE: Zástupce ředitele Dětský domov Litoměřice, Wellness centrum radosti Frýdek Místek a Litoměřice, OSVČ – kurzy Jídlo jako radost, Kurz úspěchu, Trenér paměti II, přednášky, semináře, mentoring, spolupráce s Městem Litoměřice		
ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ: osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči		
PODMÍNKY: 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.		
ANOTACE: 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.		
CÍL: 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 analyzeru TANITA.		
DOPORUČENÁ LITERATURA: -Martin Jelínek, <i>Mámo, táto, nezapíjejte mě!</i> , INFO PRESS s. r. o. Havířov 2010, ISBN 80-903746-1 - Margit Slimáková, Josef Jonáš, 1 <i>Jonášův průvodce zdravou kuchyní</i> , Eminent P. O. Box 298, Praha 1, 1. vydání 96/04/25, ISBN 80-85876-21-3 - Zdravá pětka, www.zdravapetka.cz		
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE: Parking zdarma před penzionem. Stravování si hradí každý sám na recepci. Hlídaní dětí během školení zajištěno. Ubytování nutno předem objednat, hrazeno pouze klientům NRUUK. Ostatní si mohou školení uhradit po dohodě individuálně. Školení je hrazeno předem pouze klientům NRUUK.		