



Aktivita implementace AP AS č.13 – Informační akce a workshopy pro rodiče
POZVÁNKA a PROGRAM VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY MAP

WEBINÁŘ PRO RODIČE DĚTÍ MŠ a ŽÁKŮ ZŠ

Název akce: „Zdravé dítě = Zdravý dospělý“

Webinář se soustředí na informační osvětu rodičů dětí/žáků MŠ a ZŠ v tématu zdravá výživa a zdravé školní stravování. Znalostí základů správné a reálné skladby jídelníčku a nenásilným vedením dětí a žáků ke správné životosprávě, lze významně přispět nejen ke zdraví, ale také k lepším studijním výsledkům dětí a žáků. Webinář bude veden odborníky z praxe: **Institut zdravého životního stylu s.r.o. (NutriCentrum)**, lektor/odborník: Ing. Pavlína Dostalíková, MBA. [Institut zdravého životního stylu s.r.o. \(nutricentrum.cz\)](http://institutzdravehozivotniho stylu.s.r.o. (nutricentrum.cz)).



Téma/obsahová anotace: "Zdravé dítě = Zdravý dospělý", každé období v životě dítěte má jiná specifika a jiné požadavky, které je potřeba respektovat. Zároveň má dítě jíst to, co dospělí a být součástí společnosti. Na webináři se dozvíte základní pravidla složení stravy dětí ve věku 3-6 (7) let, která podpoří jejich zdravý růst a vývoj, výživové návyky, chování. A protože správná výživa není jen o talíři, tak se podíváme i na okolnosti, které mají vliv na výživové chování dětí a co jako rodiče můžeme dělat. Během webináře se dotkneme témat: *dítě není malý dospělý- každé období v životě dítěte má svá specifika, včetně stravování, pestrá strava zdraví dává - pestrost stravy jako základ zdravého vývoje dětí; jak vybírat správné potraviny - zdravé nakupování; jídelníček na 5-ti prstech -Zdravíkov x Semtamovice; jak děti motivovat na cestě do Zdravíkova - tipy, zkušenosti.*

KDY? 24. ledna 2024, od 16:30 do 18:30 hodin

JAK? PŘIPOJTE SE - kliknete na odkaz [ZDE](#) nebo načtete níže uvedený QR kód



Pro spuštění je potřeba mít pouze přístup k internetu, v den a čase webináře stačí jen kliknout a připojit se, přihlášení na akce bude možné již od 16:15 hodin.

Webinář je pořádám za finanční podpory projektu „Místní akční plán rozvoje vzdělávání ORP Rokycany IV. a Města Rokycany“, **pro účastníky zdarma.**

Kontaktní osoba vzdělávací akce:

Mgr. Lenka Klabačková, MBA a Ing. Kateřina Kuklíková

GSM: [603 516 717](tel:603516717) / [724 934 550](tel:724934550)

e-mail: vzdelavani.maplzensko@gmail.com



**Spolufinancováno
Evropskou unií**