



**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

<b>DATUM:</b> 4.11.2017	<b>OD-DO:</b> 8,45-10,45 hodin
<b>ROZSAH VZDĚLÁVÁNÍ HODIN:</b> 2	
<b>MÍSTO KONÁNÍ:</b> Sloup v Čechách, Benešova 54	
<b>LEKTOR:</b> Bc. Irena Škobisová	
<b>ODBORNOST:</b> Poradce pro výživu, vychovatel, učitelka MŠ	
<b>PRAXE:</b> zástupce ředitele Dětský domov Litoměřice, Wellness centrum radosti Frýdek Místek, Litoměřice, OSVČ- kurzy Jídlo jako radost, Kurz úspěchu, Trenér paměti II., přednášky, semináře, mentoring	
<b>TÉMA:</b> Výživa a stravovací návyky dětí	

<b>ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ:</b> osoby pečující o nezletilé dítě v pěstounské nebo poručnické péči
<b>PODMÍNKY:</b> 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
<b>ANOTACE:</b> Seminář na téma „ <i>Výživa a stravovací návyky dětí</i> “ se bude zaměřovat na důležité makroživiny a mikroživiny, které je potřeba zařazovat do vyváženého jídelníčku dětí, jaké tekutiny jsou pro děti vhodné a nevhodné, náhrada potravin při intoleranci a alergii, přehled dostupných obchodů se zdravou výživou, možnosti výživového poradenství.
<b>CÍL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vysvětlit důležitost vyvážené stravy, která má vliv na vývoj a rozvoj dětí</li><li>- pitný režim, sladkosti ve výživě, školní svačiny, prevence před civilizačními chorobami, dětská obezita, podvýživa</li><li>- dotazy účastníků, zapojení do tématu ve vztahu k praxi, společné sestavení jídelníčku na 1 den</li></ul>
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA:</b> <p>Kurt Tepperwein, <b>Jak si zachovat mládí</b>, NOXI, s.r.o Bratislava,2010, ISBN 978-80-81111-024-5 Michail Tombak, <b>Je možné žít 150 let?</b>, Beskydy, Vendryně 2011 Stephen Langer, James F. Scheer <b>Jak si zvýšit IQ</b>, Euromedia Group, k.s.-Ikar, 2010 Dr. Ulrich Strunz, <b>Žijeme zdravě</b>, Svojtka a CO, ISBN 80-7237-327-7 Tomáš Kašpar, <b>Hra o zdraví</b>, Akademie úspěchu, 2016, ISBN 978-80-906020-3-8 Martin Jelínek, <b>Mámo, táto, nezabíjejte mě!</b>, INFO PRESS s.r.o. Havířov 2010, ISBN 80-903746-1-1, <a href="http://www.kaloricketabulky.cz">www.kaloricketabulky.cz</a></p>
<b>DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- během vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí s volnočasovým programem</li><li>- pěstouni, kteří jsou klienty organizátora mají školení zdarma</li><li>- ostatní (nutno přihlásit předem) uhradí kurzovné, viz. Nabídka</li><li>- více zde: <a href="http://www.nruk.cz/content/vikendove-vzdelavani-ve-sloupu-v-cechach-iii">http://www.nruk.cz/content/vikendove-vzdelavani-ve-sloupu-v-cechach-iii</a></li></ul>