



## **Jak vést děti ke zdravé výživě a jak naučit děti jíst zdravé jídlo.**

Přednášející: *Mgr. Laura Mynářová*

Přijďte si popovídat o tom, co si myslíte a z čeho máte obavy. Přijďte si ujasnit, jak vést děti k tomu, aby si oblíbily zdravé jídlo a aby bylo stolování pro Vaši rodinu potěšením.

Přednáška, ve které se dozvíte, že je možné děti naučit jíst vše.

Jak je možné naučit i starší děti, aby jedly s námi společně a i jídlo, které dosud neměly rády, nebo ani neochutnaly.

Zkušenosti, které jsem sama vyzkoušela ve své početné rodině, a výsledky mých pokusů.

Srovnání jídelních návyků v Americe, ve Francii a u nás. Výhody, nevýhody, co si můžeme vzít z každé kultury jako obohacení té naší.

Na závěr diskuze o vlastních zkušenostech s jídlem a o tom, jak je možné měnit naše návyky i návyky dětí.

Doba přednášky 1 hodina + diskuze dle zájmu účastníků.

Vstupné 150kč, možnost přijít i s dítětem, pokud vydrží přednášku.

Místo konání Mamicentrum, Bakalovo nábřeží 1, Brno