



ZVEME VŠECHNY RODIČE

na přednášku
profesionálních
poradců pro výživu

Věnovat se vám budou:

*Ing. Dita Desová: 15let praxe
jako metodik prevence rizikového
chování mládeže,...*

*Tereza Kukol: Členka Aliance
výživových poradců ČR*

28. 11. 2017

v 17:15

v budově školy, Masarykova
178

Také si kladete otázky:

- proč mé dítě nechce jíst
maso?

- proč *nesnídá*? A mělo by?
Proč?

- proč jsou *chipsy* jeho
oblíbeným jídlem?

- proč je tak *bledé*, bez síly?

- proč *počítá kalorie*?

- je *svačinka*, kterou mu
připravím, zdravá?...

Obsah přednášky:

- **nevhodné potraviny** a důvody jejich
nevhodnosti

- vhodné **školní svačiny** (rodiče
dostanou i vytištěné tipy na svačinky)

- vhodné **stravování a pohybové
aktivity** pro děti konkrétní
věkové kategorie

- význam a důležitost jednotlivých
makroživin

- důsledky nadváhy i podvýživy na
zdraví a plodnost (jak u chlapců, tak u
dívek),..... Připravte si otázky

Zdravé svačinky – jak na ně?



Pomozte svým dětem zdravě se rozhodnout



A kde je pohyb?



Češi kynou. V Evropě patří mezi nejobéznější národy.



Neřídte se reklamami na potraviny.



„Nejedla, protože chtěla zůstat mladá“

Jak to vidí anorektičky?

„Vteřinu na rtech, roky na stehnech“

„Hladovění a odmítání je důkazem silné vůle“

„Nedokonalé tělo ukazuje nedokonalou duši“

„Anorektičky se spolčují na internetu: Může tam být i vaše dcera!“

„Svačina je důležitá, ale **SNÍDANĚ JE ZÁKLAD!**“

„Svačinou pro lepšího pamatováka i koncentraci“

„Dopolední svačina by měla tvořit **15 % denního příjmu energie**“

„Dobrým studentkám hrozí anorexie více než ostatním“

„Děti z obezity většinou "nevyrostou". Je nutné ji řešit včas“



Arya Permana z Indonésie, věk 10 let, váha 192 kg