

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```

-  \$('#buttonOne').jFav();

Zdravá strava

« [späť na krúžky pre deti](#)



Čo je zdravá strava

Je to taká strava, ktorá dodá dieťaťu všetko, čo potrebuje v primeranom množstve (vitamíny, minerály, enzýmy, bielkoviny, sacharidy ale aj tuky,...), bez zbytočných záťaží ako sú hormóny, emulgátory, konzervačné látky, umelé farbivá a pod

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

- **Výživa v detskom období rozhoduje** o zdravotnom stave dieťaťa v ďalších rokoch. Potrava nie je len zdroj energie, v období rastu, je aj stavebným materiálom a po poškodení organizmu slúži k obnove tkanív.
- Nesprávna výživa (jej zloženie) pôsobí negatívne na vývoj detského organizmu, môže zvyšovať jeho chorobnosť a spôsobovať zlú náladu, podráždenosť.
- **Zdravá strava je nevyhnutným predpokladom pre zdravý vývoj človeka** v detskom a pubertálnom veku, dôležitá v dospelosti aj vo vysokom veku.

Kurz pomáha u detí rozvíjať viaceré kompetencie:

- osobnostné (intrapersonálne)
- sociálne (interpersonálne)
- komunikatívne
- kognitívne
- psychomotorické

Ako

- Formou prednášok, kde rodičia dostanú čo najdôležitejšie informácie o tom, čo je pre ich ratolešti najvhodnejšie čo sa zdravej stravy týka
- Svoj čas venujeme aj príprave zdravých receptov a alternatív jednotlivých jedál
- odborným tematickým poradenstvom

Stretávať sa budeme **1x týždenne**. 1 kurz obsahuje **8 lekcí**.

Cena: 50€/ 8 lekcí + 2 náhradné lekcie, pitný režim, darček na záver kurzu

Rozvrh »tu

S kým

Katarína Boleková – študentka Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a absolventka SELC CareerCollege (Canada-Vancouver). Vo svojom voľnom čase sa venuje športu (aktívne fitness) a zdravej strave. V UniCare centre zabezpečuje starostlivosť o deti bez obmedzenia veku.

záväzná prihláška

```
$(function() { $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000 }); });
```

HORE ^