



Mateřské centrum Hvězdička vás srdečně zve na besedu

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL DÍTĚTE I CELÉ RODINY

ve středu 4. října 2023 od 17:30 hodin



K přihlášení využijte QR kód.
Nebo se přihlaste prostřednictvím [odkazu](#)
(najdete ho také na www.hvezdicka.info),
případně na adrese gotmartina@seznam.cz.



Přednášející: Mgr. Vendula Večeřová, nutriční terapeutka, Olivova dětská léčebna o.p.s.

Obsahová náplň:

Vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu dítěte, který ho bude ovlivňovat i v dospělosti. Připomeneme si význam a klíčové principy zdravého stravování a dostatečného pohybu. Dále také upozorníme na rizika nezdravého životního stylu, včetně obezity u dětí, a dále na nevhodné příklady z rodin. Pokusíme se ukázat cestu, jak se těmto rizikům vyhnout nebo je zmírnit.

Vstupné zdarma



Tato aktivita probíhá v rámci projektu MC Hvězdička s názvem Jsme tu s vámi a pro vás, který je podpořen z dotačního programu MPSV Rodina a Grantového fondu Města Benešova.

Benešov*