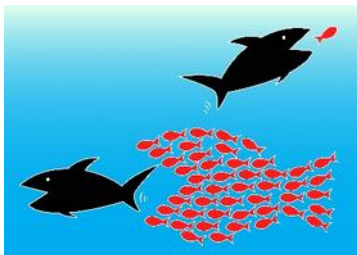


Školní klub, Dům dětí a mládeže a Arcibiskupské gymnázium pro vás připravili projekt

Jíme hlavou

(aneb minikurz výživového poradce)



K čemu je to dobré?

- pochopíte základní principy výživy a jejího vlivu na fungování celého organismu
- lehkou a zábavnou formou se naučíte, jak se získanými informacemi pracovat, tedy jak si sestavit vlastní jídelníček co nejjednodušeji z u nás běžně dostupných potravin, přitom nutričně vyvážený a odpovídající vašim individuálním potřebám
- budete se pak jednoduše orientovat v potravinách a zvládnete si sami poradit v procesu výběru a plánování jídel, nenaletíte přikrášleným reklamám a lákavým obalům
- hlavním cílem je, aby vás to bavilo, získali jste ke zdravé životosprávě pozitivní vztah
- pak už bude hračka to uplatňovat v každodenním životě – naučíte to celou rodinu ;-)

Co se bude dít?

- 6 přednášek (z každé vyloupe zajímavá výzva)
- aktivity (online) v podobě anket, kvízů a menších projektů
- v průběhu přednášek budeme i ochutnávat a testovat vzorky, dělat pokusy

Lektor: Štěpánka Růžičková
(akreditovaný výživový poradce)

www.stepankaruzickova.cz

Počet míst je omezen, rezervujte si své místo na www.arcig.cz