

Burmistrz Strumienia zaprasza na SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

Żywnienie dzieci w wieku szkolnym

Praktyczne wskazówki i porady dla rodziców



- ✓ Jakich składników odżywczych potrzebuje dziecko do prawidłowego rozwoju?
- ✓ Dlaczego warto znać zasady zawarte w Piramidzie Żywienia i Aktywności Fizycznej?
- ✓ W jaki sposób kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe dzieci?
- ✓ Jak ułożyć rozkład posiłków w domu i jakie produkty żywnościowe kupować?
- ✓ Co zawierają etykiety na produktach żywnościowych i na co zwrócić szczególną uwagę?
- ✓ Jak przekonać dziecko do zdrowego odżywiania się? (sposoby na niejadka)
- ✓ Co powinien zawierać jadłospis dla dziecka? – przykłady
- ✓ Wpływ złego odżywiania się na zdrowie dziecka.
- ✓ Jak sprawdzić czy dziecko ma prawidłową masę ciała?
- ✓ Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Spotkanie odbędzie się
22 czerwca 2016 r. (środa)
o godzinie **16.00**

w Miejskiej Bibliotece Publicznej
w Strumieniu.

UDZIAŁ BEZPŁATNY

SPOTKANIE POPROWADZI:
dietetyk kliniczny Agnieszka Spyra

ORGANIZATORZY:
Burmistrz Strumienia
Miejska Biblioteka Publiczna w Strumieniu