Zdravá strava nejen pro školáky – praktický vzdělávací seminář pro rodiče

Protože neexistuje unifikovaný jídelníček, musíme se my, rodiče, naučit postupovat ve stravování tím správným směrem.

Co se dozvíte:

- Seznámíte se se základními pravidly racionálního stravování
- Jak se každý den stravovat, jak nakupovat a jaké kulinářské úpravy používat
- Jak dělat věci jednoduše – čím jednodušší vlastní přístup ke stravování dítěte zvolíme, tím lépe si poradíme
- Jak připravit zdravé a rychlé snídaně, svačinky či večeře pro celou rodinu
- Jak dostat do dětí zeleninu
- Jaké potraviny mít doma v zásobě
- Jaké pomocníky si pořídit do kuchyně
-

Kromě toho:

- Ochutnáte různé druhy slaných i sladkých variant zdravých pokrmů
- Obdržíte recepty k podávaným pokrmům

Lektor

Mgr. Andrea Hrušková

Regionální koordinátor a lektor programu Skutečně zdravá škola

Vzdělání a praxe:

- Pedagogická fakulta MU Brno
- Rekvalifikace-Poradce pro výživu, MAHRA, spol. s.r.o., Praha
- absolventka praktických školení a seminářů různých výživových směrů
- SOU potravinářské a služeb, učební obor s maturitou kuchařka-servírka
- 5 let praxe v soukromé potravinářské firmě
- 3 roky výrobce zdravých svačin pro školy a firmy

Lektoruje: celodenní školení kuchařek ŠJ, tematická školení na míru, semináře pro rodiče a pedagogy, školení zaměstnanců firem

Osvědčení: Poradce pro výživu, Přirozená péče o zdraví dětí, Řízení školní jídelny - HACCP, Jak zajistit objektivní výsledky spotřebního koše, Jak úspěšně na plnohodnotné bezmasé slané pokrmy