BESEDA O ZDRAVÉM STRAVOVÁNÍ

V rámci projektu ,,Skutečně zdravá školka“jsme uspořádali besedu pro rodiče a veřejnost na téma zdravé stravování. Tentokrát naše pozvání přijala Renata Blahová – lékárenský asistent. Besedu navštívili nejen rodiče s dětmi, ale i my zaměstnanci, včetně naší akční skupiny pro zdravé stravování.

Paní Blahová velmi poutavě vyprávěla o významu zdravých potravin a složení jídelníčku během dne již od prenatálního období v těle matky a potom v jednotlivých fázích lidského života. Popsala, jak potraviny ovlivňují nejen správný (nebo špatný) vývoj jednotlivých orgánů v těle, ale i mozkovou činnost, IQ, náladu, tělesnou aktivitu, délku a kvalitu života. Dozvěděli jsme se nejčastější chyby ve stravování, které potraviny rozhodně zařazovat pravidelně, jak správně kombinovat jídlo na talíři – příloha vhodná k druhu masa apod. Trpělivě odpovídala na četné dotazy ze strany rodičů i pedagogů.

Během besedy měli možnost rodiče ochutnat zdravé pomazánky z naší kuchyně. Na závěr jsme si nechali změřit si svůj metabolický věk na tělním monitoru. Beseda byla pro všechny velkým přínosem.

Zuzana Fajglová

učitelka MŠ Boskovice, pracoviště Lidická