



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 3. 2017 | Mgr. Eva Cihlářová

Otevřené workshopy jaro 2017

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Otevrene-workshopy-jaro-2017__s10010x10245.html

Akademie zdravého životního stylu Iniciativy Vím co jím a piju i letos pořádá sérii otevřených workshopů. Oblíbená témata: Jak si poskládat zdravý jídelníček, Děti a výživa a Mýty o výživě (a redukčních dietách) jsou pro Vás připravena toto jaro v krásných prostorách v centru Prahy. Na příjemné setkání s Vámi se těší lektorka Karolína Hlavatá a tým Vím, co jím a piju.





Zdroj: [Sestavení zdravého jídelníčku](#) ze Shutterstock

Jak si poskládat zdravý jídelníček 10.4.

Sestavit si vyvážený jídelníček není nic složitého, ale je potřeba mít určitou jistotu v základních pojmech.

V rámci workshopu probereme:

- **hlavní živiny a jejich význam ve výživě**
- **výpočet energetické potřeby**
- **zastoupení hlavních živin v denním jídelníčku**
- **jak nenásilně omezit sůl, cukr a celkově ozdravit jídelníček**

Pozornost bude věnována i skladbě snídaní, svačin, obědů a večeří, odnesete si i konkrétní recepty.

Vzhledem k tomu, že správný jídelníček začíná nákupem, je součástí workshopu i tematika čtení informací na obalech potravin a možné nástrahy.

Místo konání: ČSOB Inspirace, Jungmannovo náměstí 767, Praha 1

Čas: 17 -20,00 hod

Cena 550,- - vstupenky k zakoupení [ZDE](#)

Lektorka: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Mýty ve výživě 15.5.

Na první pohled se zdá, že problematika výživy je jasná a nemůže nás nic zaskočit. Opak je však pravdou - setkáváme se s celou řadou protichůdných informací, polopravd a mýtů. V některých případech to

může být značně nebezpečné, příkladem je dodržování hladovky při nádorovém onemocnění nebo vyřazení velkého množství druhů potravin při dodržování přísných redukčních režimů.

V rámci workshopu udeme procházet jednotlivé skupiny potravin a vyvrátíme mýty s nimi spojené:

- **příkladem je vztah mléka a jeho vlivu na zdraví**
- **mýty kolem tuků, cukrů a dalších živin**
- **větší pozornost bude zaměřena i na mýty kolem redukčních diet.**

Místo konání: ČSOB Inspirace, Jungmannovo náměstí 767, Praha 1

Čas: 17 -20,00 hod

Cena 550,- vstupenky k zakoupení [ZDE](#)

Lektorka: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Děti a výživa 6.6.

Vyvážená strava v dětství představuje základní pilíř zdraví v dospělosti.

Na workshopu věnovaném dětskému stravování se dozvíte:

- **jak sestavit dětský jídelníček,**
- **jaká jsou specifika jednotlivých věkových skupin**
- **čeho se vyvarovat**
- **jak udělat dětský jídelníček atraktivní a jednoduchý na přípravu?**
- **to vše se dozvíte na workshopu věnovaném dětskému stravování**

Součástí workshopu jsou i praktické ukázky jednoduchých pokrmů pro děti a soubor receptů pro celou rodinu. Pracovat budeme s výživovou pyramidou pro děti, která jednoduchým způsobem ukazuje, jak má vypadat denní skladba stravy dítěte.

Místo konání: ČSOB Inspirace, Jungmannovo náměstí 767, Praha 1

Čas: 17 -20,00 hod

Cena 550,- vstupenky k zakoupení [ZDE](#)

Lektorka: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak si poskládat zdravý jídelníček 20.6.

Sestavit si vyvážený jídelníček není nic složitého, ale je potřeba mít určitou jistotu v základních pojmech.

V rámci workshopu probereme:

- **hlavní živiny a jejich význam ve výživě**
- **výpočet energetické potřeby**
- **zastoupení hlavních živin v denním jídelníčku**
- **jak nenásilně omezit sůl, cukr a celkově ozdravit jídelníček**

Pozornost bude věnována i skladbě snídaní, svačín, obědů a večeří, odnesete si i konkrétní recepty.

Vzhledem k tomu, že správný jídelníček začíná nákupem, je součástí workshopu i tematika čtení informací na obalech potravin a možné nástrahy.

Místo konání: ČSOB Inspirace, Jungmannovo náměstí 767, Praha 1

Čas: 17 -20,00 hod

Cena 550,- - vstupenky k zakoupení [ZDE](#)

Lektorka: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz