



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Město Jilemnice pořádá v rámci projektu Rozvoj MA21
Sérii přednášek Zdravý životní styl



Uživa ženy v období kojení Správná uživa dětí v prvním roce života

6. června 2017 v 9:30 hod.

**Informační centrum pro
mládež v Jilemnici**

Komenského 1, Jilemnice –
budova bývalého pivovaru



Ústupné: VOLNÉ

Přednášející: Mgr. Hana Lorencová

Obsah přednášky:

- Jak by měla vypadat strava kojící maminky
- Fakta a mýty ve výživě kojící ženy
- Kojení jako nejlepší start do života dítěte
- A co když žena nemůže kojit?
- Začínáme s příkrmy – kdy a jak zahajujeme podávání příkrmů
- Jak by měl vypadat jídelníček dětí v prvním roce života
- Učíme se správnému stolování



Autorka přednášky **Mgr. Hana Lorencová** se zabývá poradenstvím ve výživě:

Děti: již od narození, problematika kojení a náhradní mléčné výživy, zavádění příkrmů, správná výživa dětí dle jejich věku, potravinové alergie, intolerance, dětská obezita, diabetes a specifické výživové problémy dětí.

Těhotných a kojících žen: správná výživa v náročném období matky, pomoc při řešení nutričních problémů a deficitů vitaminů a minerálních látek, poradenství při užívání potravinových doplňků.

Redukce hmotnosti: profesionální diagnostika složení těla pomocí InBody 230, zhodnocení zdravotního stavu, sestavení individuálního nutričního plánu a doporučení pro pohybovou aktivitu, pravidelná kontrola a celková změna životního stylu v rodinném centru Trutínek probíhají také pod mým vedením pravidelné přednášky na různá témata o výživě.

**Během přednášky ICM zajistí hlídání dětí (od 4 let).
Je nutné zavolat předem na tel. číslo 605 933 825**

Projekt: Rozvoj MA21 v Jilemnici

Registrační číslo projektu: CZ.03.4.74/0.0/0.0/16_033/0003005

Termín realizace: 01/2017 – 12/2018