



SPOLUPRÁCE

SETKÁVÁNÍ

STRATEGIE

PROJEKTY

Podpora společného plánování ve vzdělávání a sdílení vzdělávacích aktivit mateřských škol, základních škol a základních uměleckých škol v území SO ORP Benešov

Pozvánka na besedu pro rodiče



DĚTSKÁ OBEZITA: JAK JI POZNAT, POCHOPIT A ŘEŠIT

20. 5. 2025 od 17.00 do 19.00

Setkání bude probíhat online. Link pro přihlášení Vám zašleme po Vaší registraci.

Lektor: Mgr. et Mgr. Zdeňka Trummová, vystudovaná pedagožka, nutriční poradkyně, lifestyle koučka a lektorka zdravého životního stylu

„Učím druhé, jak mají pečovat o svoje zdraví s lehkostí a přirozeností. Tak, aby nebyli v zajetí módních výživových směrů, diet a společenských tlaků. Pomáhám nastavovat udržitelný stravovací systém, který chutná“.

- Co je ještě nadváha a co už obezita – jak rozpoznat varovné signály
- Nejčastější příčiny dětské obezity – nejen jídlo, ale i pohyb, spánek, stres a digitální svět
- Jak vypadá zdravý životní styl dětí – konkrétní tipy na stravu, pohyb i denní režim
- Role rodiny – jak mohou rodiče jít příkladem a vytvářet podporující prostředí
- Jak mluvit s dětmi o váze a těle bez studu a posměchu
- Přehled dostupných programů a podpůrných služeb (nutriční poradenství, pohybové kroužky, školní programy)
- Kdy vyhledat odborníka – jak poznat, že problém přerůstá naše možnosti, a na koho se obrátit (pediatr, nutriční terapeut, psycholog)

Beseda je určena všem rodičům, kteří chtějí své děti podpořit v cestě ke zdravějším návykům – bez nátlaku, diet a studu.

Účast, prosím, potvrďte na adrese info@posazavi.com

Místní akční plán IV v SO ORP Benešov, CZ.02.02.XX/00/23_017/0008156



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

