

# VAŘÍME PRO DĚTI (1 – 3 roky)

3. 4. 2020 od 17:00 hod., RC Strážnice

## Seminář o stravování malých dětí

### Nevíte si rady s jídelníčkem svého dítěte?

Řekneme si základní informace o tom, jaké by mělo být složení jídelníčku a skladba potravin u dítěte ve věku 1 – 3 roky. Uvedeme si konkrétní tipy na snídaně, hlavní jídla i svačiny vhodné pro děti.

Neustále nestíháte, máte pocit, že v kuchyni trávíte hodiny, **ztrácíte inspiraci a nevíte, co stále vařit?** Ukážu vám své jednoduché a rychlé recepty, které jsou vhodné pro děti, ale chutnají i dospělým.



- Správné složení jídelníčku dítěte
- Nevhodné potraviny po prvním roce
- Bílkoviny, sacharidy a tuky v praxi

### INFORMACE O KURZU

- Doba trvání: cca 2 hodiny (+ následná diskuze)
- Cena: 250Kč/os.
- Přihlášení nutné předem jednou z těchto forem:
  - na webu [www.mamavkuchyni.cz](http://www.mamavkuchyni.cz) (záložka kurzy)
  - přes e-mail [mamavkuchyni@seznam.cz](mailto:mamavkuchyni@seznam.cz)
- Místo konání: RC Strážnice (vstup dřevěnou brankou naproti domovu pro seniory, ul. Preláta Horného)
- Hlídaní dětí: není zajištěno (malá miminka v šátku či kočárku lze mít u sebe)

### KDO JSEM?



### Bc. Barbora Charvátová

pyšná maminka malé Karolínky a vášnivá kuchařka



autorka blogu „Máma v kuchyni“



administrátorka facebookové skupiny „Vaříme malým dětem“



lektorka školy „Zdravá 5“



Máma v kuchyni

S CHUTÍ PRO MALÉ I VELKÉ...