

JAK ZPESTŘIT JÍDELNÍČEK PRO DĚTI S MGR. TEREZOU BICANOVOU

21.04.2026, 09:30

(Klub - K)

Výživa dětí pokládá základy zdraví a spokojeného života. Dnešní konvenční stravování je často o tom, že se točí dokola pořád to samé. Je zde nadbytek cukru a soli, stravování stojí na průmyslově zpracované stravě, která je chudá na živiny a z jídelníčku dětí se vytrácí pestrost. Pojďte odhalit:

- 1) Co je zdravá a kvalitní strava? Jak poznat v obchodě kvalitní potraviny?
- 2) Jak zpestřit jídelníček dětí?
- 3) Co všechno v jídelníčku dětí často chybí a jak snadno to dostat na talíře dětí?
- 4) Na co si dát pozor a co do stravy dětí nepatří?

Registrace na www.knihovnaslany.cz

