

VAŘÍME PRO DĚTI (1 – 3 roky)

12. 11. 2018 od 9:30 hod., RC Maceška - Znojmo

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: 2 hodiny (+ následná diskuze)
- Cena: 300,- Kč
- Přihlášení nutné předem jednou z těchto forem:
 - na webu www.mamavkuchyni.cz (záložka kurzy)
 - přes e-mail mamavkuchyni@seznam.cz
 - u koordinátorky RC Maceška
 - kurz bude otevřen při minimální účasti 10 osob
- Místo konání: RC Maceška, Pražská 80 (areál MŠ, budova č.2), Znojmo
- Hlídaní dětí: zajištěno za 50 Kč/dítě

KDO JSEM?



Bc. Barbora Charvátová

pyšná maminka
pětileté Karolínky a
vášnivá kuchařka



autorka blogu a
stejnomené kuchařky
„Máma v kuchyni“



administrátorka
facebookové skupiny
„Vaříme malým
dětem“



lektorka školy
„Zdravá 5“



Máma v kuchyni
S CHUTÍ PRO MALÉ I VELKÉ...