

# ZDRAVÝ START DO ŽIVOTA

Jak správná výživa ovlivňuje zdraví dítěte od prvních dní.

Nenechte si ujít sérii **ON-LINE** edukací s **Alenou Boukalovou**, kde se dozvíte krok za krokem o tom, co dítě skutečně potřebuje.

## PREKONCEPCE A VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ

**04.03.**

Správná výživa před početím a během těhotenství hraje zásadní roli ve zdraví maminky a miminka. Jaké potraviny by v jídelníčku neměly chybět, a jaké je naopak vhodné omezit či úplně vyřadit? A opravdu maminka musí "jíst za dva"? I to si na edukaci povíme.

## VÝŽIVA V OBDOBÍ KOJENÍ

**25.03.**

Edukace zaměřená na výživu v období kojení se věnuje zásadám vyvážené stravy maminky, dostatečnému příjmu energie i tekutin. Povíme si praktické tipy, jak si zajistit dostatek živin i během náročné péče o miminko.

## VÝŽIVA DĚTÍ DO 1 ROKU

**15.04.**

Od kojení přes první lžičky až k vyváženému jídelníčku. Jak postupovat v zavádění příkrmů a co je to imunologické okno? I to bude předmětem edukace o výživě dětí do 1 roku.

## VÝŽIVA BATOLAT A PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

**20.05.**

Praktické rady pro stravování dětí 1–3 roky až po předškoláky. Probereme pravidelný jídelní režim, vhodné potraviny, postupné samostatné stravování, prevenci nedostatků živin a podporu zdravých stravovacích návyků, které dítě provází do školního věku.

## VÝŽIVA ŠKOLNÍCH DĚTÍ A TEENAGERŮ

**24.06.**

To, co rodiče trpělivě ve stravování budovali, teď možná přestává fungovat. Děti se osamostatňují i v jídlu. Jaké jsou energetické a nutriční potřeby dětí školního věku a teenagerů? A čemu věnovat v jejich jídelníčku zvláštní pozornost?



**PaciMed**

s námi správnou cestou

[www.pacimed.cz](http://www.pacimed.cz)



**Boehringer  
Ingelheim**

## EDUKACE JSOU ZDARMA

Přihlásit se na Edukaci je jednoduché. Jediné, co potřebujete je počítač, smartphone nebo tablet, připojení na WIFI.



- 1. krok** - nainstaluj si program **ZOOM Meeting**.
- 2. krok** - naskenuj QR kód
- 3. krok** - Ve spodní části stránky klikněte na text Join from Your Browser
- 4. krok** - Zadejte jméno a příjmení a klikněte na tlačítko Join.



## Ing. Alena Boukalová

Absolventka bakalářského programu Nutriční terapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, aktuálně studentka navazujícího magisterského programu Výživa dospělých a dětí. Ve své praxi spolupracuje se školkami, kde věnuje pozornost školnímu stravování a mimo jiné vytváří hravé edukační programy a workshopy pro děti zaměřené na budování zdravých stravovacích návyků a respektující přístup k jídlu. Pracuje také s klienty v rámci individuálních nutričních konzultací. Volný čas tráví především se svými dvěma malými syny a vytváří edukační obsah zábavnou formou na instagramové stránce [\\_nutriba\\_](https://www.instagram.com/_nutriba_).

