



ZVEME VÁS NA ÚVODNÍ HODINU

O PROJEKTU

Projekt FIT je unikátní vzdělávací program zaměřený na řešení problematiky zdraví a prevence nemocí.

Příjemně strávený čas s dětmi na naší besedě v areálu Vaší školky Vám může přinést nový pohled na stravovací návyky a vlivy, které je ovlivňují.

PROČ SE ZÚČASTNIT?

Zdraví máme pouze jedno. Jsme – li dospělí, je plně v našich rukách, jak s ním naložíme. Můžeme si ho vážit i nevážit. Co chceme pro naše děti? **Vždy to nejlepší!** Zdraví ovlivňuje psychiku, naše sebevědomí a umožňuje nám prožívat všechny životní etapy naplno.

Děti si osvojují návyky ve svých třech až pěti letech věku. V rukách nemáme tedy pouze naše zdraví, ale fyzický a psychologický vývoj našich ratolestí.

JAK ZAČÍT?

- Přijďte na úvodní besedu
- Stravte příjemnou hodinu se svým dítětem a dalšími rodiči
- Poslechněte si filosofii Projektu FIT a diskuzi
- Ochutnejte naše recepty
- Sami se rozhodněte, zda se chcete s dítětem do programu zapojit

ZAJÍMAVOSTI

Někdy se stává, že ignorujeme symptomy naznačující vznikající problém a nepátráme po příčině. **Věděli jste** například, že drobné neduhy jako bolesti hlavy, zad a kloubů, lámavé a suché vlasy, lupénka, snížená obranyschopnost, pomalé léčení oděrek a modřin až po ty velké jako diabetes, rakovina, obezita nebo srdeční onemocnění mají své **původce ve výživě?**

Ne nadarmo se říká „Jsme to, co jíme“ a „Nech jídlo být tvou medicínou...“

Pro rodiče

- Diskuze nad vlivy výživy na zdraví dětí
- Diskuze o roli reklamy na získávání návyků
- Přístup ke spoustě zdravých receptů

Pro děti

- Lahodné ochutnávky
- Zábavné hry
- Hravé vzdělávání

„Věděli jste, že genetika stojí pouze za 5 – 10 % onemocnění? Zbýlých 90 % závisí na výživě a prostředí.“



Na více informací o kurzu ve Vaší školce se ptejte ředitele nebo zřizovatelů projektu.