

SEZNAM SEMINÁŘŮ

1) „ ZDRAVĚ A LEVNĚ“

- Cílem je vysvětlení pojmu **Zdravý životní styl**- zaměříme se na komplexní pojetí zdraví a především na to, jak předcházet dnes tak častým civilizačním chorobám
- Posлуhač se dozví, jaké potraviny si vybírat, v jakém množství je konzumovat, na co si dát pozor při jejich úpravě, jaké jsou nejčastější chyby při „ zdravém stravování“ a hlavně, co je pravda na nejrůznějších mýtech
- Seminář je určený pro velmi široké spektrum posluchačů
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1,5-2 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; max. počet není omezen

2) „ ZAČÍNÁME S PŘÍKRMEM“

- Tento seminář pomůže vyřešit otázky maminek, jakým způsobem a kdy nejlépe zavádět příkrm, jaké podmínky má příkrm splňovat, jaká úprava potravin je nejvhodnější, jaké suroviny používat, jaká jídla nejsou vhodná a proč, čemu se vyvarovat a co je naopak nutností
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; max. počet není omezen

3) „ JSEM PRO KOJENÍ“ (část 1.)

- Obsahem je vysvětlení významu mateřského mléka pro vývoj miminka, výhod kojení pro maminku a 10 kroků k úspěšnému kojení dle WHO/ UNICEF
- Vysvětlíme si rozdíl mezi mateřským mlékem a umělou dětskou výživou
- Místo bude i pro psychologie dítěte, jaké jsou vrozené reflexy novorozence, jak je lze využít v náš prospěch a rady, jak řešit základní problémy při kojení
- Tento seminář slouží jako teoretická příprava pro kurz „ **Kojím a vím, jak na to**“
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 5; max. počet 10

4) „ KOJÍM A VÍM, JAK NA TO“ (část 2.)

- Tento seminář naučí maminky rozeznat známky správného kojení a účinného příjmu mateřského mléka miminkem od příznaků možných potíží
- Součástí je **praktické procvičení techniky správného přiložení dítěte** a dalších nezbytných praktik pro účinné kojení
- Odpovíme si na otázky, zda používat dudlík, zda krmit z flašky a na podobné, často kladené dotazy
- Seminář navazuje na téma „ **JSEM PRO KOJENÍ**“
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1,5-2 hodiny
- minimální počet posluchačů : 5; max. počet 10

5) „ JSEM NASTÁVAJÍCÍ MAMINKA A VÍM, JAK SE MÁM STRAVOVAT“

- V tomto semináři je kladen důraz na důležitost a význam stravy maminky během těhotenství, jak předejít zdravotním komplikacím u maminky i novorozence
- Jaký je optimální přírůstek během těhotenství, jakým potravinám se vyvarovat při nevolnosti, jakým vůbec během těhotenství a proč
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; max. počet není omezen

6) „ JSEM KOJÍCÍ MAMINKA A VÍM, NA CO VE STRAVĚ DBÁT“

- Náplň semináře klade důraz na důležitost a význam stravy maminky při kojení, zodpoví na otázku, jak strava ovlivňuje kvalitu mateřského mléka a jaké léky jsou během kojení povoleny
- Jakým způsobem lze shodit dolů nabraná kila během těhotenství?
- Jakým potravinám se vyvarovat a proč, naopak co si mohu dovolit bez problémů
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; max. počet není omezen

7) „ **STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ**“

- Co je důležité jako prevence vzniku dětské obezity, jaká pravidla dodržovat, čemu se vyvarovat
- Jak dětskou obezitu řešit
- Jak nastavit denní režim a jídelníček dítěte, jak vymyslet zdravé a zároveň oblíbené jídlo
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; max. počet není omezen

8) „ **MÓDNÍ DIETY A JEJICH RIZIKA**“

- V čem je problém moderních a módních diet, plynou z nich nějaká zdravotní rizika? Existuje vhodná módní dieta? Jsou diety vhodné pro malé děti?
- Vysvětlení úspěchu a atraktivity těchto diet
- Proč fungují jen krátkodobě?
- Čemu se rozhodně vyvarovat?
- V průběhu je prostor pro diskusi na dané téma, závěrem pak na vlastní otázky
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; max. počet není omezen

9) „ **HROU KE ZDRAVÍ- HONZÍKOVA CESTA**“

- Seminář určený pro malé posluchače, formou pohádky se děti především naučí rozeznávat zdravé a nezdravé potraviny, sami se aktivně zapojí do děje celého semináře
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; maximální počet: 20

10) „ **OBEZITA vs. MENTÁLNÍ ANOREXIE**“

- Jak zamezit extrémům ve stravovacích návycích školáků do 18 let, tedy obezitě a na druhé straně mentální anorexii a bulimii, vysvětlena budou i rizika užívání návykových látek
- Co je to mentální anorexie a bulimie? Jak se poznám, zda někdo takovým onemocněním trpí?
- Proč je dobré nekouřit? Je alkohol škodlivý? Co mi hrozí při užívání návykových látek?
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; maximální počet není omezen

11) „ V ČEM TKVÍ ÚSPĚCH REDUKCE HMOTNOSTI“

- Jaká jsou základní pravidla při redukci hmotnosti? Kolik mám jíst, co mám jíst, kolik a kdy naposledy?
- Jak je to se sportem při redukci váhy?
- Existují nějaké podpůrné prostředky?
- Jak řešit krizové situace- rodinné oslavy, rauty, a jiné společenské akce
- Délka semináře: 1-1,5 hodiny
- minimální počet posluchačů : 10; maximální počet není omezen