

## V Krnově proběhl workshop na téma Zdraví dětí



**Dne 9. října 2019 se uskutečnil workshop lektorovaný Mgr. Martinou Neugebauerovou, která se věnovala tomu, jak zdravá strava ovlivňuje zdraví dětí. Workshop byl realizován v rámci aktivit komunitní práce a zúčastnily se ho matky s dětmi z komunity.**

Workshop se uskutečnil na základě přání rodičů z komunity, kteří se chtějí vzdělávat v oblasti péče o své děti. V první části workshopu se lektorka Mgr. Martina Neugebauerová věnovala významu zdravého stravování a vlivu stravy na lidské tělo. Přítomné matky a jejich děti se aktivně zapojily, téma je zajímavé, vnímaly ho jako přínosné a kladly dotazy. V druhé části workshopu jsme zhlédli krátký dokument o nebezpečí tzv. skrytých cukrů. Během sledování jsme se dozvěděli, že spoustu cukru najdeme také v pokrmech, ve kterých to ani nečekáme. Jednalo se například o jogurty, ovocné šťávy nebo müsli. Součástí workshopu bylo také občerstvení, které návštěvníky inspirovalo k zařazení zdravého jídla do jídelníčků svých dětí. Workshop byl realizován v prostorách Doučovacího klubu K9, za jejichž propůjčení děkujeme.

