

Μεγαλώνοντας Υγιή Παιδιά

Σεμινάρια διατροφής για γονείς

Το σεμινάριο διατροφής "Μεγαλώνοντας Υγιή Παιδιά" απευθύνεται σε γονείς που:

- Δυσκολεύονται με τη διατροφή του παιδιού τους
- Θέλουν να λάβουν έγκυρη και επιστημονική ενημέρωση στον τομέα της διατροφής.
- Θέλουν να κάνουν τα οικογενειακά γεύματα εύκολα και ευχάριστα.

Το σεμινάριο αποτελείται από 5 μέρη και κάποιος γονέας μπορεί να παρακολουθήσει αυτά που ταιριάζουν στις δικές του ανάγκες. Η παρακολούθηση σεμιναρίων γίνεται σύγχρονα ή ασύγχρονα, ανάλογα με το χρόνο που μπορείτε να διαθέσετε και τη διαθεσιμότητα θέσεων σε κάθε σεμινάριο.

Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες



We can do this together!

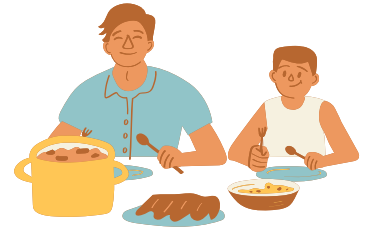
Μεγαλώνοντας Υγιή Παιδιά

Σεμινάρια διατροφής για γονείς



1ο μέρος

Παχυσαρκία και διατροφικές διαταραχές στα παιδιά.
Ισορροπημένη διατροφής και ανάπτυξη του παιδιού.
Συμπληρώματα και διατροφή.



2ο μέρος

Τα συστατικά της ισορροπημένης διατροφής
Φτιάχνουμε το προσωπικό/οικογενειακό μας πρόγραμμα διατροφής

3ο μέρος

Υπολογίζω την κατάλληλη ποσότητα φαγητού για το παιδί μου.
Διαχειρίζομαι τις ποσότητες φαγητού στο σπίτι, στο εστιατόριο κ.τ.λ.
Μαθαίνω να διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων.

4ο μέρος

Ο ρόλος του γονέα στη διατροφή του παιδιού
Ο οροιοθετημένος γονιός
Διαχείριση παιδιού που είναι επιλεκτικό στη διατροφή του



5ο μέρος

Μαθαίνω την ενσυνείδητη διατροφή
Μιλάω στο παιδί μου για την αξία της υγιεινής διατροφής
Δραστηριότητες που φέρνουν το παιδί πιο κοντά στην ισορροπημένη διατροφή

We can do this together!