

## TÉMATA NA PŘEDNÁŠKY

	DĚTI NEJMLADŠÍ	MLADŠÍ A STARŠÍ ŽÁCI	RODIČE – DOSPĚLÍ
1.	Základní živiny (skládání obrázků do kategorií)	Co je zdravá výživa – základní živiny (skládání obrázků do kategorií)	Základní živiny nejen pro sportovce
2.	Vhodné a nevhodné potraviny – co je zdravé a co ne	Vhodné a nevhodné potraviny – co je zdravé a co ne	Vyznejme se v regálech a na etiketách – co ano a co ne
3.	Není cukr jako cukr – vážení množství cukru v potravinách	Není cukr jako cukr – vážení množství cukru v potravinách	Není cukr jako cukr – kompletní sacharidy a umělá sladidla v potravinách – co způsobují
4.	Co jsou tuky – potřebujeme je?	Zdravé a nezdravé tuky	Jak správně použít tuky v kuchyni
5.	Umím si připravit zdravou svačinu – smoothies (příprava a vyzkoušení chutí)	Bílkoviny - základ každého sportovce – v čem n	Bílkoviny - základ každého sportovce, bezmasé zdroje bílkovin
6.	Co jíst před výkonem, po výkonu a během něj + Pitný režim	Co jíst před výkonem, po výkonu a během něj + Pitný režim	Co jíst před výkonem, po výkonu a během něj + Pitný režim
7.	Vitamíny a minerály – kolik jich je v jakém ovoci a zelenině	Vitamíny a minerály – jaké znáš	Dítě není malý dospělý, Stravovací návyky dětí v rodině vs. Genetická predispozice; Obezita a nadváhá dětí
8.	Zdravý talíř – čeho má být ve stravě víc a čeho minimum	Zdravý talíř - čeho má být ve stravě víc a čeho minimum	Desatero správného stravování dítěte – lepší výkonnost, imunita