

# Mamo, daj coś słodkiego

Data publikacji: 20.03.2018 7:30

Więcej warzyw, mniej słodczy i fast foodów - wszyscy znamy slogany dotyczące zdrowego odżywiania, ale czy potrafimy je zastosować na co dzień? Już w najbliższą środę 21 marca o godz. 16.30 kolejny wykład w ramach Akademii Rodziców Gminy Skoczów.

□

Akademia Rodzica została zainaugurowana przez dyrekcję Przedszkola Publicznego nr 1 w Skoczowie początkiem tego roku. Pierwszy z wykładów dotyczył neurorozwoju dziecka, kolejny dotyczył trudności w wychowaniu dzieci. Przed nami kolejny ciekawy wykład w ramach tej inicjatywy.

Wysokoprzetworzoną żywność łatwo rozpoznać. W jej składzie znajduje się zwykle długa lista konserwantów, barwników, regulatorów kwasowości, spulchniaczy, zagęstników i innych niezdrowych dodatków. Dietetycy zalecają ograniczenie spożywania takich specjałów, ale tempo w jakim żyjemy sprawia, że ostatnią rzeczą, na którą zwracamy uwagę jest skład kupowanego produktu. Tymczasem skutki zdrowotne takiego postępowania mogą być katastrofalne.

Iwona Deperas prowadzi w Skoczowie wyjątkową restaurację, gdzie każdego dnia można zjeść wegetariański obiad lub zaopatrzyć się w smaczne pasty. Podczas spotkania w ramach Akademii Rodziców pani Iwona opowie o tym, jak dieta wpływa na harmonijny i zdrowy rozwój dziecka. Zapraszamy zainteresowanych rodziców już w środę 21 marca o 16:30 do Szkoły Podstawowej nr 8 na Górnym Borze.

Red.