



תזונת ילדים בריאה

לכולנו, הורים וגננות, חשוב לתת את המקסימום לילדים שלנו. כולנו רוצים לאפשר להם חיים מאושרים, מלאים והתפתחות תקינה. כולנו יודעים שלתזונה יש חלק חשוב בחיים שלנו ובחיים של הילדים שלנו, אך לא תמיד ברורה לנו החשיבות האמיתית של המזון שנכנס לגופם. אנו ניזונים פעמים רבות מכתבות בעיתונים, מהאינטרנט ומשמועות ונותרים מבולבלים לאור המידע הרב והמחקרים שסותרים זה את זה. אז איך יודעים איזה מידע הוא נכון? למי להקשיב? והאם אני יכול לדעת לבד מה כדאי לתת ומה לא?

מטרת המפגש היא לעשות סדר בעומס המידע שנקרא תזונה. קודם כל, חשוב להבין את הבסיס- מהם אבות המזון? מהם יסודות הקורט, החשובים כ"כ להתפתחות? איך קוראים את תוויות המזון בסופר? מדוע מזון "מלא" הוא בריא יותר? בנוסף, נוכל לדבר על נושאים מרכזיים כיום: תזונה לטיפול בהיפראקטיביות, תזונה לשיפור הזיכרון, תזונה לטיפול במחלות חורף ותזונה למניעת מחלות. לסיום: נחלק מתכונים טעימים וקלים לשימוש ביתי.

המפגש ילווה בכיבוד קל ובריא: עוגות, עוגיות ותה צמחים.
דנה ביק- שנוני

דנה ביק שנוני

בת 32, נשואה ואמא לשניים.

נטורופתית מוסמכת, תזונאית הוליסטית והרבליסטית קלינית. CI.H, R.Na.

