



Mateřské centrum Hvězdička srdečně zve na **besedu pro rodiče** a všechny, které toto téma zajímá.

VÝBĚR POTRAVIN V OBCHODĚ A PLÁNOVÁNÍ RODINNÉHO JÍDELNÍČKU

ve čtvrtek 14. května 2026 od 17.30 hodin

v herně MC Hvězdička, Masarykovo nám. 1, Benešov



K přihlášení využijte QR kód.

Nebo se přihlaste prostřednictvím odkazu

(najdete ho také na www.hvezdicka.info),
případně na adrese gotmartina@seznam.cz



Přednášející:

Ing. Tereza Rambousková, DiS., nutriční terapeutka

Obsahová náplň:

Beseda se zaměřuje na výběr potravin v obchodě v kontextu zdravého stravování dětí i celé rodiny, včetně orientace v etiketách a volby kvalitních a cenově dostupných produktů. Účastníci zároveň získají praktické tipy, jak efektivně plánovat rodinný jídelníček s ohledem na zdraví, vytváření správných návyků i minimalizaci plýtvání potravinami.



Vstupné zdarma

Tato aktivita probíhá v rámci projektu MC Hvězdička s názvem *J sme tu s vámi a pro vás*, který je podpořen z dotačního programu MPSV Rodina a Grantového fondu Města Benešova.



Benešov*