

Børns kost – hvordan rådgiver vi bedst (1- 6 år) (Aarhus)

Underviser|

Børns kost er en vigtig del af deres hverdag. Børnene skal spise sundt, spise det rigtige og undgå det forkerte. Men hvad er rigtigt og forkert? Kom til en spændende dag, få styr på fakta og myter og bliv klædt på til at give forældrene den bedst mulige rådgivning.

På dagen kommer læge Vibeke Manniche ind på, hvad god kost er, hvordan man forebygger kræsenhed samt ikke mindst kostens betydning for hjernens udvikling.

For hjernen kræver den rette næring – vitaminer, mineraler og fedtstoffer. Kosten har derfor også betydning for hjernens udvikling - både på godt og ondt. På dagen sættes der fokus på, hvilken type kost, der styrker barnets udvikling - og omvendt, hvad man helst skal undgå. Vi ser også nærmere på rammerne for det perfekte måltid, når det gælder fordeling af grønt, kød og stivelse.

Også planlægningen af institutionens måltider kommer op at vende, for det kræver sit at favne alle behov (fx særlig kost til fx allergikere, vegetarer og veganere) i en hverdag med pres på både ansatte og budget.

Vibeke Manniche kommer også ind på mælkens rolle - samt med vigtige input, hvis dagpasningen overvejer at erstatte mælk med vand. Sammenhængen mellem kosten, herunder glutenfri diæt, og autisme samt ADHD bliver også gennemgået.

Nogle forældre lægger stor kærlighed i maden. Det betyder samtidig, at de i misforstået godhed giver barnet for meget og forkert mad. I kærlighedens navn. Den kærlighed kan i visse tilfælde med fordel ombyttes til 'nærvær'.

For mad handler ikke alene om krudt og ukrudt, det handler også om samvær - både hjemme og i dagpasningen. Familierne søger råd og vejledning og en vigtig del af denne er netop at få fokus på nærværet – ikke mindst det nærvær, vi oplever, når vi spiser sammen.

Sidst, men ikke mindst, tager Vibeke Manniche også fat på, hvordan vi forebygger fedme og hvad vi gør for netop at holde børnene sunde og slanke. Dagen omhandler primært de 1-6 årige og afsluttes med kursusbevis.

OBS alle vores kurser er små hold, max 10 deltagere.

Vær opmærksom på, at vi også gerne kommer ud og afholder foredrag/kursus om emnet hos jer selv. Kontakt vores Kundeservice på tlf. 31 10 70 70 og hør nærmere om muligheder og priser.

PRIS

Normalpris 2995.00 kr. (ex. moms)

Dato: 15/09-2020

Forplejning: Fuld forplejning

Underviser:

Lokation: Helnan Marselis Hotel

Kategori: Børn & Unge Sundhed

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk

Præsentation af UNDERVISER

Tilmeld dig online på www.livakurser.dk

Børns søvn - overbygning (Aarhus)

placering : Helnan Marselis Hotel Dato: 12/11-2020

Har du deltaget på 1-dags kursus om søvn med Vibeke Manniche? Så gør som mange andre og tag med på denne spændende overbygning. Tilmeld dig dette opfølgende kursus, hvor vi stiller skarpt på alt fra søvnforstyrrelser og -sygdomme til natteskræk, indsovningsproblemer , bedre søvnrutiner og hvordan du g|...

Pris:2395 kr. (ex. moms) - **kun ved tilmelding inden d. 11/07-20**2995.00 kr. (ex. moms)