

udeľuje

# OSVEDČENIE

o absolvovaní kurzu

## Výživa detí a žien počas tehotenstva a dojčenia

### Ing. Lenka Petříková

Kurz sa konal v období od 1.3.2021 do 2.4.2021 a obsahoval tieto tématické celky:

- Najnovšie trendy o vplyve výživy tehotných žien na zdravie narodeného dieťaťa
- Výživa tehotných žien – čo jesť, čomu sa vyhnúť, koľko pribrať, kedy suplementovať
- Zásady stravovania počas laktácie, ako navýšiť energiu, mýty a fakty
- Význam materského mlieka, náhrady mliek, alternatívne rastlinné mlieka
- Výživa detí – výpočty, percentilové grafy
- Nadváha a obezita detí
- Chyby vo výžive
- Alergie, intolerancie, vylúčenie potravín
- Alternatívne výživové smery – áno alebo nie



RNDr. Barbara Sviežená, PhD.  
Garant kurzu



Ing. Gabriela Zelinková  
Konateľ spoločnosti