



## Rozjed'te to na zelenou!

*Na dvouhodinovém semináři se dospívající děti dozvědí, jak spojit chuť a zdraví. Naučí se připravovat výtečné lahůdky z ovoce a zeleniny jako třeba ovocné sushi nebo zelené slad'oučké koktejly. A získají teoretický základ o tom, co jejich tělo potřebuje, aby mělo sílu 😊*



V dnešní době **jsme my i naše dospívající děti vystaveni řadě vůní a chutí**. Počínaje KFC přes indické restaurace a cukrárnou konče. Akceptujeme nám předkládanou stravu jako normální. Zároveň jsme jednou dvakrát ročně nemocní, polovina z nás má náběh na cukrovku, často už během dospívání. A obrázkový příklad **obézního Američana již potkáváme i na českých školních chodbách**. A v tom školním věku právě vznikají dobré či špatné návyky, které si s sebou neseme celý život. **Je to vážně nutné nechat se unášet coca-colou a smaženým sýrem do iluzorního sedmého nebe?**

Na semináři Rozjed'te to na zelenou! dospívající děti poznají výtečnou chuť života – **ovoce a zeleniny**. Dozví se zábavnou formou řadu informací o tom, co běžná strava obsahuje a jak to lze doplnit, aby jim bylo opravdu dobře. Nejdůležitější součástí semináře je pak **společná příprava jednoduchého pokrmu z ovoce a zeleniny** – děti se naučí **mixovat zelený koktejl** nebo **balit ovocné sushi**. Anebo strouhat dvoumetrové špagety z cukety a pak je namáčet do krému z ručně loupáných kakaových bobů. Prostě všechno, co je bude bavit a pak jim zachutná. A zároveň to bude prospěšné pro jejich tělo, čili **vzniká prostor pro vytvoření zdravých návyků**.

Pokud člověk pozná, jak dobré je ovoce a zelenina, najednou se v jeho životě zmenšuje prostor pro přeslazené a přesolené smaženice a pečenice. **Mizejí nemoci, chřipková epidemie se stává problémem „těch druhých“ a my jsme plni síly**. Tohle platí i pro dospívající děti...

Semináře se konají na školách pro **děti a mladistvé od 10 do 17 let**, trvají **dvě až pět vyučovacích hodin**. Ve školním roce 2009-10 pořádné semináře pouze v Praze, ve školním roce 2010-11 už za Vámi přijedeme téměř kamkoliv po České Republice.

