

„Jak nie wpaść w pułapkę niejedzenia lub przejedzenia”

Spotkania dotyczące kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych
dla dzieci i młodzieży w wieku 11-18 lat

Na warsztatach będziemy:

- poznawać zasady zdrowego odżywiania
- rozmawiać o zaburzeniach odżywiania
- uczyć się komponować codzienne posiłki
- przyglądać się własnym upodobaniom smakowym
- rozpoznawać błędy żywieniowe i zamieniać je na właściwe

Termin: środa 16:00 – 17:15 (X.2018 – VI. 2019)

Grupa: 10 – 12 osób

Prowadzący: Katarzyna Głuszek (psycholog) i Agnieszka Omięcka (pedagog)

Zapisy w sekretariacie lub telefonicznie (22) 826 39 16; 506 399 683

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PROFILAKTYCZNO-
TERAPEUTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY „OPTA”

ul. Wiśniowa 56, 02-520 Warszawa

Tel./Fax: 22 826 39 16, Tel. 506 399 683

e-mail: sekretariat@optaporadnia.pl

www.optaporadnia.pl



SPECJALISTYCZNA
PORADNIA
OPTA