

MAMI klub – piknik

V rámci Mami klubu pripravili NENE pre mamičky a ich deti príjemné spoločné popoludnie v podobe pikniku na tému zdravej výživy. Počas pikniku mali mamičky spolu s deťmi priestor na oddych, spoločné rozhovory a príjemne strávený čas v neformálnom prostredí. Súčasťou stretnutia bola aj diskusia o zdravom stravovaní, vhodnom výbere potravín a o tom, prečo je dôležité vytvárať správne stravovacie návyky už od detstva.

S deťmi sa pracovníci rozprávali jednoduchou a hravou formou o tom, ktoré potraviny sú pre ich telo prospešné, prečo je dôležité jesť ovocie a zeleninu, dodržiavať pitný režim a dopriať si pestrú a vyváženú stravu. Spoločný piknik tak nebol iba o jedle, ale najmä o spájaní mamičiek a detí, zdieľaní skúseností a podpore zdravého životného štýlu.

Aktivita napomohla k:

- podpore zdravých stravovacích návykov u detí,
- zvýšeniu povedomia mamičiek o zásadách zdravej výživy,
- rozvoju pozitívneho vzťahu detí k zdravým potravinám,
- posilneniu vzájomných vzťahov medzi mamičkami a deťmi.

