

Město Rajhrad zve rodiče sportujících dětí

k přednášce Mgr. Tomáše Hlinského, Ph.D. – odborného asistenta na katedře Sportovního výkonu a diagnostiky Fakulty sportovních studií MU Brno, který je zároveň konzultantem fotbalové reprezentace u mužů i „jednadvacítek“ ČR, Zbrojovky Brno a SK NMNM biatlonu.

PŘEDNÁŠKA

Mgr. Tomáš Hlinský, Ph.D.

Specifika výživy sportujících dětí a mládeže



pátek
30.5.
2025

v 19 h

areál RAFK Rajhrad / vstupné ZDARMA
Přednáška trvá max. 60 minut.

Seminář pro všechny, kteří se zajímají o správné stravovací návyky dětí a mládeže, specifické výživové požadavky u fyzicky aktivní populace a vliv životního stylu na celkové zdraví.

Přednášející představí oblasti:

- Práce s výživovými doporučeními a jejich využití pro správné plánování či přípravu stravování
- Orientace na trhu potravin, čtení etiket potravin a kvalitativní aspekty výživy
- Sportovní výživa a její aplikace do denního harmonogramu

NEJEDNÁ SE O NABÍZENÍ VÝŽIVOVÝCH PRODUKTŮ, ALE OSVĚTU V OBLASTI STRAVOVÁNÍ PRO RODIČE

www.rajhrad.cz