

Webinář:

„Jídlo, které podporuje zdraví: nové poznatky a praktické doporučení“

20.10.2025, 14:00 – 15:30, online MS Teams

Tým iPREV Vás srdečně zve na webinář na téma „Jídlo, které podporuje zdraví: nové poznatky a praktické doporučení“, který se koná online dne 20.10.2025 od 14:00 do 15:30. Webinář je zdarma.

O webináři

Webinář bude zaměřen na vyváženou stravu, denní doporučené množství přidaných jednoduchých cukrů a soli, jejich obsah v potravinách – konkrétní příklady, umělá sladidla, doporučené množství ovoce a zeleniny na den, prospěšné tuky, důležité mikronutrienty a pitný režim. Do programu budou zařazeny nové poznatky o fruktóze, praktický návod, jak číst etikety a jaká je vhodná úprava pokrmů. Účastníci získají konkrétní doporučení, jaké množství různých složek potravy podporuje zdraví a jak citlivě vést preventivní rozhovor. Součástí programu bude i prostor pro diskuzi a sdílení zkušeností.

Webinářem provede MUDr. Marie Nejedlá, Vysoká škola zdravotnická, Praha, 1.LF UK, 3. LF UK

Registrace

Registrace je otevřena do 16.10.2025.

Přihlašovací formulář: <https://forms.gle/WSazbQb4TJCfEesq5>

Těšíme se na Vaši účast!



**Úřad vlády
České republiky**

Projekt je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Úřadu vlády ČR.