

**Mladinski center RISKO vabi na**

# ŠPORT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Na dvodnevni delavnici bomo predstavili ključne dejavnike za dobro počutje in zdravo življenje, med katere spadata pravilno prehranjevanje in telesna aktivnost. V okviru delavnice se bodo udeleženci seznanili s številnimi športnimi aktivnostmi, ki nam pomagajo pri ohranjanju zdravega in aktivnega življenjskega sloga. Med delavnico se bodo izvajale tudi številne športne aktivnosti, kjer je zaželeno aktivno sodelovanje vseh prisotnih. V okviru izobraževanja o zdravi prehrani in pripravi zdravih jedilnikov se bomo naučili razlikovati zdrava in nezdrava živila. Spoznali bomo vsebnost ogljikovih hidratov, maščob, sladkorjev, beljakovin in vitaminov v posameznih živilih in priporočen dnevni vnos. Sestavili bomo tudi zdrav tedenski jedilnik.

Delavnica bo potekala 24. 7. 2020 in 25. 7. 2020 v modrem salonu Dvorca Rakičan. S pričetkom ob 10.00 uri.

Vljudno vabljeni!

Ekipa mladinskega centra RISKO

*Zaposlitev na področju mladinskega dela v mladinskem sektorju. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.*