



Családok a családokért:

interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében

BESZÁMOLÓ

Kedvezményezett neve:	TEMI Fried Művelődési Ház Alapítvány
Helyszín	7081 Simontornya, Petőfi u. 67.
Foglalkozás dátuma	2020. január 15.

Foglalkozás Témája	Téli immunerősítés
--------------------	---------------------------

Az év első klubfoglalkozásának témája az immunerősítés volt, hisz ilyenkor betegszenek le a legtöbben, jellemzően felső légúti betegségekben. A legtöbb családnak már megvan a saját házi praktikája. A közös összejövetelel hangzott néhány, valóban kipróbálásra érdemes praktika is.

Az immunerősítést a legtöbben vitaminokkal oldják meg, amellet, hogy növelik a zöldség és gyümölcsfogyasztást is, többen szednek ebben az időszakban Béres cseppet is. Az egyik szülő azonban felvetette, hogy csírákat kell fogyasztani, hisz ezek nagy koncentrációban tartalmazzák a vitaminokat és ásványi anyagokat. Többen érdeklődni kezdtek a csíráztatás folyamata és a kellékek beszerzése iránt is. Egy másik szülő elmondta, hogy náluk jellemző téli vacsora a héjában sült krumpli savanyú káposzta salátával, mely egy igazi vitaminbomba, nagyon laktató és nem utolsó sorban pedig fillérekből kivitelezhető.

A táplálkozás mellett mindenki fontosnak tartotta a rendszeres szellőztetést, a szabad levegőn eltöltött időt is, valamint a rendszeres mozgást is, melyre egyre többeknek jut egyre kevesebb ideje.

A jó hangulatú és viszonylag kötetlen beszélgetés közben a gyermekek játékkal töltötték az időt, a foglalkozást pedig közös játékkal zártuk.