

Программа здорового питания для детей и подростков

40
years
EST. 1978
GREAT HOSPITALITY



«Наша жизнь диктует нам, какими продуктами питаться. А наше питание сказывается на том, как мы живем»

Эта программа нацелена на то, чтобы отучить молодое поколение питаться на скорую руку полуфабрикатами и вредной пищей. И научить выбирать продукты для моделирования здорового образа жизни, подробно объяснив всё о пользе правильного питания.

Программа состоит из развлечений и даже приключений, которые помогут ребятам, веселясь во время этих каникул, изучить всё о пользе правильного питания. Мы обязательно комбинируем такие развлекательные уроки с подвижными играми и занятиями, чтобы увеличивать уровень физической активности юных гостей отеля.

В отеле постоянно присутствует специалист по правильному питанию. Именно он на основе индивидуального подхода к вашему ребенку пропишет уникально подходящую ему диету. В диете будет указана та суточная норма калорий, которая нужна именно вашему ребенку. В расчет также берутся основные показатели состояния здоровья и уровня развития и активности ребенка.

Будут выявлены именно те группы витаминов и микроэлементов, которые нужны вашему ребенку уже сегодня. А также специалист определит оптимальный вес вашего ребенка.

Мы будем ежедневно приучать наших юных гостей к правильному питанию. А также в игровой форме покажем им, что ходьба и прогулки, пробежки и плавание – это не только весело, но и очень полезно для здоровья! В свободное время ребята смогут принять участие в занятиях по кулинарии для всей семьи.

Пожалуйста, запомните, что из здоровых детей вырастают здоровые взрослые!
Поэтому закладывайте в своих детей знания о здоровом питании и здоровом образе жизни с малых лет!



◆ **СТОИМОСТЬ:**

Пожалуйста, запомните, что из здоровых детей вырастают здоровые взрослые:

- 7 или 10 дней питания на базе полного пансиона; индивидуально разработанный для вашего ребенка план питания, учитывая его особые потребности и исходные данные (пол, возраст, антропометрические показатели и т. д.).
- 2 беседы об истории и развитии философии правильного питания со специалистом по правильному питанию.
- Практические рекомендации родителям о том, как направить ребенка и поддержать в желании вести здоровый образ жизни.
- Обязательные консультации и мотивационные беседы.
- Ежедневные обучающие занятия, вырабатывающие у детей привычку правильно питаться. Занятия в группах: «Изучаем пищу», «Моя тарелка», «Как приготовить полезный завтрак» и так далее.

Стоимость пакета для одного ребенка: 630 евро в неделю

Опции за дополнительную плату:

- Проживание. Вы можете сделать выбор из нашей коллекции «Classic», «Lifestyle» или «Exclusive»;
- Трансфер. Отель предоставляет трансфер за дополнительную плату.

OUT OF THE BLUE, CAPSIS ELITE RESORT

АГИЯ ПЕЛАГИЯ, 71500 ИРАКЛИОН, КРИТ, ГРЕЦИЯ

T +30 2810 811 112 **F** +30 2810 811076

E capsis-crete@capsis.gr **C** capsis.com

Out of the Blue
CAPSIS ELITE RESORT



LIFESTYLE[™]
Preferred
HOTELS & RESORTS

