

AKADEMIJA
ZA PODUZETNIŠTVO

ADVANCED PROGRAM

AKADEMIJA ZDRAVOG ŽIVOTA

Zdrava prehrana

Vaš pr(A)vi potez!

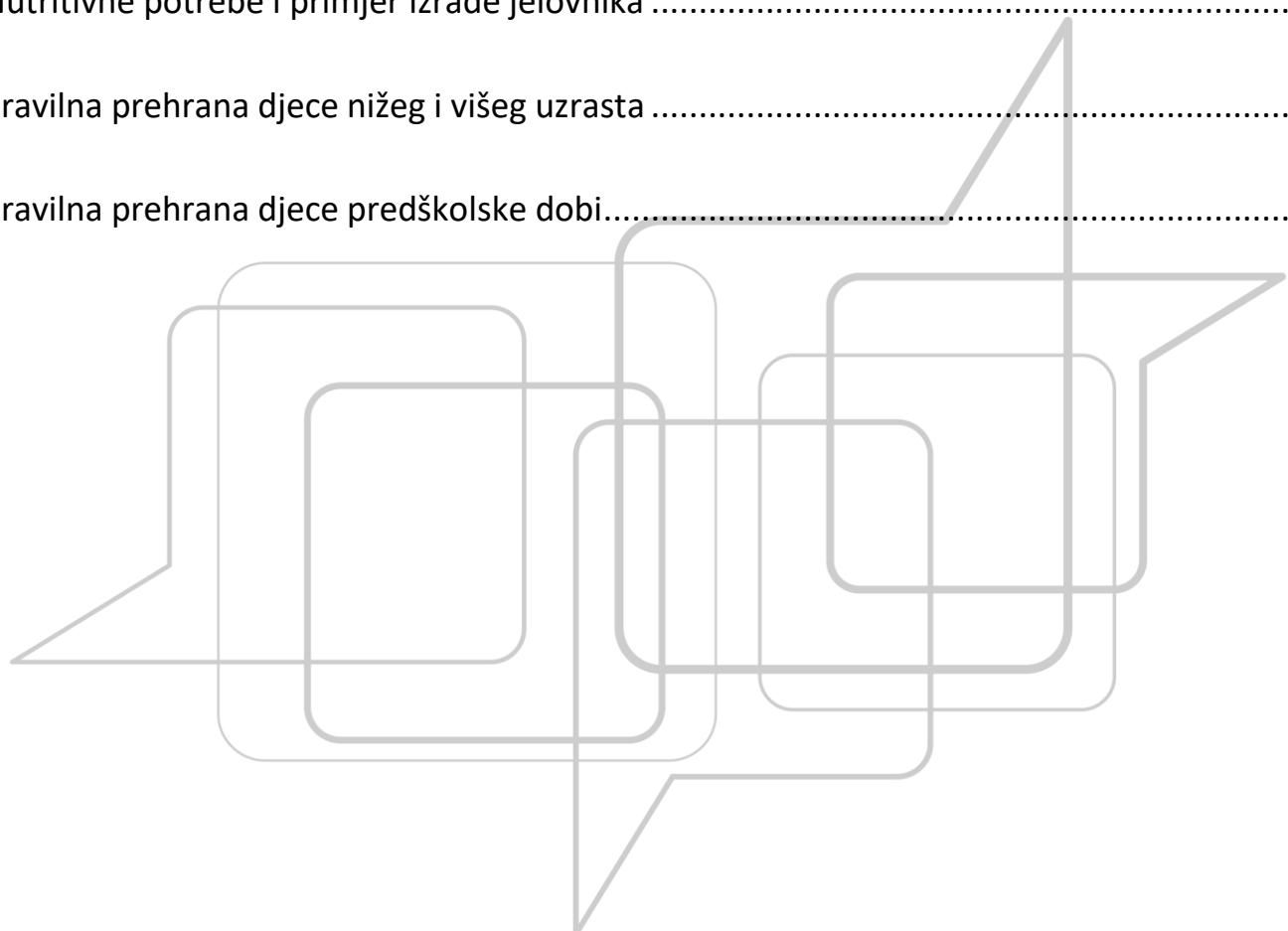


POU
PUČKO
OTVORENO
UČILIŠTE
VARAŽDIN



SADRŽAJ:

Mala škola pravilne i uravnotežene prehrane	4
Mala škola <i>plant based</i> prehrane	5
Bezglutenska prehrana- KADA i ZAŠTO?.....	6
Nutritivne potrebe i primjer izrade jelovnika	6
Pravilna prehrana djece nižeg i višeg uzrasta	7
Pravilna prehrana djece predškolske dobi.....	7



Voditelj programa: Davor Hostić, dipl. ing.; univ. spec. nutr.

UVOD

S obzirom na ubrzani tempo života, kao i brojne obveze kojima smo svakodnevno izloženi, čovjek često zapostavlja vlastitu prehranu koja predstavlja jedan od bitnih čimbenika očuvanja fizičkog, ali i mentalnog zdravlja. Mnogobrojne informacije vezane uz odabir namirnica, (ne)utemeljene prehrambene preporuke koje svakodnevno nalazimo u medijima, široki spektar ponude hrane koja nam se nudi na svakom koraku, često nas dovodi u zabludu i uvlači u vrtlog konfuzija, koji rezultira usvajanjem nepravilnih prehrambenih navika. Kao rezultat navedenoga, mogu se javiti brojne kronične nezarazne bolesti poput pretilosti, šećerne bolesti, bolesti srčano- žilnog sustava, dislipidemije, „masne jetre“, pojave karcinoma i mnogih drugih, čija je prevalencija iz godine u godinu sve izraženija. Treba imati na umu kako ne postoji zdrava i nezdrava hrana, već ključ leži u primjeni tri osnovna postulata pravilne prehrane, a to su umjerenost, uravnoteženost i raznolikost. Odabirom jednog ili oba modularna predavanja, ovisno o vlastitim viđenjima i preferencijama, polaznik može naučiti kako pravilno odabrati, iskombinirati i pripremiti namirnice, kako odabrati tip prehrane koji mu najbolje odgovara te na koji način može unaprijediti vlastite prehrambene navike. Svaki od modula kroz odabranu tematiku i ciljana predavanja, omogućiti će polazniku da stečeno znanje na lak i jednostavan način implementira u svakodnevnu rutinu, i na taj način dugoročno utječe na vlastito zdravlje i kvalitetu svojega života.

Mala škola pravilne i uravnotežene prehrane

Trajanje edukacije: 8 sati (6 sati predavanja i 2 sata praktičnog rada)

ŠTO ĆETE NAUČITI:

- upoznati osnovna načela i postulate pravilne prehrane, koncipirane prema tzv. „zlatnom standardu“, odnosno mediteranskom načinu prehrane;
- upoznati trendove u „modernom“ viđenju nutricionizma;
- upoznati specifičnosti prehrane različitih dobnih skupina;
- upoznati rad i osnovne funkcije probavnog sustava;

- naučiti razumljivo čitati deklaracije i razumjeti podatke o nutritivnoj vrijednosti namirnica;
- upoznati i pravilno odabratи namirnice prema skupinama;
- planirati prehranu prema konceptu „My Plate“;
- upoznati adekvatne načine pripreme i obrade namirnica u smislu očuvanja nutritivnog sastava;
- kroz radionicu naučiti kreirati vlastiti koncept prehrane kao ulog u sigurniju budućnost.

Min. 8 polaznika

Mala škola *plant based* prehrane

6.11.2021. od 9-18 sati

Trajanje edukacije: 8 sati (6 sati predavanja i 2 praktičnog rada)

ŠTO ĆETE NAUČITI:

- upoznati osnovna načela i postulate pravilne prehrane temeljene na konceptu plant based prehrane;
- upoznati koncept veganske i vegetarijanske prehrane;
- upoznati osnovne značajke aktualnih alternativnih načine prehrane;
- upoznati rad i osnovne funkcije probavnog sustava;
- naučiti razumljivo čitati deklaracije i razumjeti podatke o nutritivnoj vrijednosti namirnica;
- upoznati nutritivni sastav namirnica;
- upoznati i pravilno odabratи namirnice prema skupinama;
- uvidjeti važnost pravilne pripreme i obrade namirnica u smislu očuvanja nutritivnog sastava;
- primijeniti način planiranja prehrane prema konceptu „My Plate“;
- kroz radionicu naučiti kreirati vlastiti koncept prehrane, temeljen na konceptu plant based prehrane kao ulog u sigurniju budućnost

Min. 8 polaznika

POJEDINAČNA PREDAVANJA I RADIONICE

Bezglutenska prehrana- KADA i ZAŠTO?

Trajanja edukacije: 2 sata

ŠTO ĆETE NAUČITI:

- upoznati koncept bezglutenske prehrane;
- pravilno tumačiti deklaracije na proizvodu;
- upoznati namirnice koje se primjenjuju u bezglutenskoj prehrani;
- upoznati način organiziranja kuhinje;
- upoznavanje s primjerima obroka temeljenih na bezglutenskoj prehrani.

Nutritivne potrebe i primjer izrade jelovnika

Trajanje edukacije: 3 sata

ŠTO ĆETE NAUČITI:

- mjerenje vlastitih antropometrijskih parametara uz tumačenje rezultata i preporuke(visina, masa, ITM, udio ukupne tjelesne masti; udio mišićne mase, energija bazalnog metabolizma i udio visceralnog masnog tkiva);
- izračun cjelodnevnih energetskih potreba temeljen na rezultatima individualnog mjerenja;
- koncept planiranja jelovnika;
- kreiranje vlastitog jelovnika

Pravilna prehrana djece nižeg i višeg uzrasta

Trajanje edukacije: 2 sata

*Predavanje je namijenjeno roditeljima djece nižeg i višeg uzrasta osnovne škole

ŠTO ĆETE NAUČITI:

- upoznati specifičnosti prehrane djece nižeg i višeg uzrasta osnove škole;
- primijeniti smjernice pravilnog planiranja prehrane za djecu nižeg i višeg uzrasta osnovne škole u svakodnevnom životu;
- pravilno odabratи namirnice i kreirati obroke;
- pravilno tumačiti deklaracije na proizvodu;
- pripremiti lunchbox

Pravilna prehrana djece predškolske dobi

*Predavanje je namijenjeno roditeljima djece predškolske dobi

Trajanje edukacije: 2 sata

ŠTO ĆETE NAUČITI:

- upoznati specifičnosti prehrane djece predškolske dobi;
- primijeniti smjernice za pravilno planiranje prehrane za djecu predškolske dobi u svakodnevnom životu;
- pravilno odabratи namirnice i kreirati obroke;
- pravilno tumačiti deklaracije na proizvodu;
- upoznavanje s preporučenim jelima i recepturama za pojedini obrok



Pučko otvoreno učilište Varaždin, Hallerova 1/II, 42000 Varaždin

pou@pouvarazdin.hr; 042 313191; www.azp.hr