



Fundacja
Jeden Uniwersytet

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA I TWORZENIE ZBILANSOWANEGO PROGRAMU ŻYWIENIOWEGO Z UWZGLĘDNIENIEM DIET WYKLUCZENIOWYCH I PROZDROWOTNYCH

Grupa docelowa

Osoby indywidualne zainteresowane zdrowym stylem życia i planowaniem zrównoważonej diety; pracownicy związani z branżą żywieniową/gastronomiczną.

Termin szkolenia - kwiecień - listopad 2024, dokładny termin do ustalenia po zebraniu się grupy szkoleniowej

Miejsce szkolenia - do ustalenia

Cena za osobę - 2500,00 zł (netto)

Sposób przygotowania uczestników - uczestnicy biorący udział w kursie powinni posiadać udokumentowane, ważne badania sanitarno - epidemiologiczne

Informacje o prowadzącym/cych - Osoby posiadające wiedzę teoretyczną oraz doświadczenie praktyczne z zakresu tworzenia zbilansowanych programów żywieniowych oraz doradztwa żywieniowego

Cele szkolenia

- Dostarczenie uczestnikom aktualnych informacji na temat zasad zdrowego żywienia, zwracając uwagę na rozwój naukowy i rekomendacje dotyczące bilansu składników odżywczych
- Przekazanie praktycznych umiejętności planowania i tworzenia zrównoważonych programów żywieniowych, uwzględniających różnorodność dietetyczną i indywidualne potrzeby
- Edukacja na temat diet wykluczeniowych, takich jak dieta bezglutenowa, bezlaktozowa czy inne, z uwzględnieniem wskazań medycznych i preferencji żywieniowych
- Kształtowanie umiejętności uwzględniania prozdrowotnych aspektów żywności, takich jak źródła antyoksydantów, składniki odżywcze wspierające odporność czy regulowanie poziomu energii
- Udostępnienie praktycznych narzędzi i technik dla osób planujących posiłki, umożliwiających efektywne wdrażanie zdrowego żywienia w codzienną praktykę



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA I TWORZENIE ZBILANSOWANEGO PROGRAMU ŻYWIENIOWEGO Z UWZGLĘDNIENIEM DIET WYKLUCZENIOWYCH I PROZDROWOTNYCH

Program szkolenia i przewidziana liczba godzin

Przewidziana liczba godzin: 16

Program szkolenia:

- Wprowadzenie
- Podstawowe zasady zdrowego stylu życia
- Analiza czynników wpływających na zmiany w nawykach żywieniowych
- Psychologiczne aspekty wprowadzania zmian w diecie
- Piramida żywienia - zasady i struktura
- Ocena ryzyka związana z konsumpcją GMO
- Diety wykluczeniowe
 1. Dieta bezglutenowa - wskazania, przeciwwskazania, alternatywy
 2. Dieta bez laktozy - wpływ na zdrowie, zamienniki
 3. Dieta eliminacyjna - procedury i efekty
 4. Dostosowywanie posiłków do diety eliminacyjnej
 - Analiza indywidualnych potrzeb żywieniowych
 - Bezpieczna suplementacja
 - Rola antyoksydantów w organizmie

- Współpraca z dietetykiem - korzyści i efekty
- Dieta dla grup specjalnych - Dzieci, Osób Starszych, Sportowców
- Tworzenie zbilansowanych programów żywieniowych na przykładach konkretnych przypadków
- Sposoby przygotowywania potraw, minimalizujące utratę składników odżywczych
- Gotowanie na parze, duszenie, pieczenie
- Kluczowe składniki odżywcze trudno dostępne w diecie roślinnej
- Podsumowanie