

# Kurs: „Akademia Zdrowego Żywienia Dzieci”

„Akademia Zdrowego Żywienia Dzieci i Młodzieży”

Akademia Zdrowego Żywienia Dzieci, to kurs, który ma na celu przekazanie uczestnikom kompleksowej wiedzy na temat kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży. Uczestnicy zdobędą wiedzę na ten temat zarówno z obszaru dietetyki, jak i psychologii, a ponadto będą mieli okazję kształtować swoje umiejętności kulinarne w zakresie zdrowego i smacznego gotowania potraw lubianych przez dzieci i młodzież.

Opis szkoleń wchodzących w skład Kursu:

- Dekalog zdrowego żywienia dzieci i młodzieży (16h)
- Zdrowe gotowanie – ulubione potrawy dzieci i nastolatków (12h)
- Psychologiczne aspekty kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży (12h)

Materiały i certyfikaty:

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów uzupełniających program szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. W cenie poczęstunek w czasie przerwy kawowej.

Szkolenie I

„Dekalog zdrowego żywienia dzieci i młodzieży” mgr inż. Marta Kierzkowska – Grzybek, mgr Małgorzata Talaga – Duma, 16h, (22-23.04.2017)

Posiadanie wiedzy na temat zdrowego żywienia dzieci i młodzieży jest niezbędne u każdego dorosłego, który chce umiejętnie wpływać na nawyki żywieniowe młodych ludzi.

Choć informacje na temat odżywiania są łatwo dostępne, to często okazuje się, że odpowiedź na pytanie, co to znaczy zdrowa dieta młodego człowieka, nie jest wcale prosta ze względu na sprzeczność dostępnych komunikatów – jedni mówią, że mleko jest zdrowe, inni, zupełnie coś przeciwnego, są tacy, którzy zalecają słodzić miodem, inni odradzają, niektórzy zalecają suplementację witamin i minerałów w okresie dorastania, inni są temu przeciwni...

Szkolenie składa się z następujących bloków tematycznych:

- Specyfika zbilansowanej diety dzieci i młodzieży – zalecenia dla różnych grup wiekowych
- Aktualne aspekty prawno-medyczne zdrowego żywienia dzieci
- Jak komponować zdrowy jadłospis młodego człowieka? – — Przykłady i praktyczne

porady, analiza dostępnych na rynku produktów dla dzieci

- Suplementacja- kiedy i w jaki sposób ją stosować u dzieci i młodzieży?
- Najczęstsze problemy zdrowotne dzieci i młodzieży a zalecenia żywieniowe (m.in. alergię, zaburzenia odporności, pasożyty)
- Moje dziecko nie chce jeść! -co zrobić, aby Tadek stał się Jadkiem?

Dla kogo jest to szkolenie?

Szkolenie skierowane jest do osób uczestniczących w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci: rodziców, dietetyków, lekarzy, nauczycieli, trenerów, promotorów zdrowego stylu życia oraz wszystkich osób zainteresowanych tematyką.

Materiały i certyfikaty:

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów uzupełniających program szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. W cenie poczęstunek w czasie przerwy kawowej.

Szkolenie II „Zdrowe gotowanie – ulubione potrawy dzieci i nastolatków” mgr inż. Marta Kierzkowska – Grzybek, 12h, (27-28.05.2017)

Aby z powodzeniem kształtować nawyki żywieniowe młodych ludzi pomocne są praktyczne umiejętności pozwalające na przygotowanie zdrowych potraw, które jednocześnie będą akceptowalne (a najlepiej uwielbiane!) przez dzieci i młodzież.

Czasem okazuje się to niełatwym zadaniem i dorośli są zmuszeni dokonywać wyboru pomiędzy przyrządzaniem tego, co zdrowe lub tego, co smaczne. Celem szkolenia jest natomiast kształtowanie umiejętności gotowania spełniającego oba kryteria. Na warsztacie nauczycie się Państwo przygotowywać zdrowe słodkie, pasty, koktajle oraz różne inne dania dla dzieci i młodzieży odpowiednie na każdą porę dnia.

Szkolenie składa się z następujących bloków tematycznych:

Słodkie bez cukru i białej mąki

Zdrowe zamienniki dla alergików

Pomysły na zdrowe Fast Foody

Przepyszne śniadania i kolacje dla dzieci i dla nastolatków

Przepisy na zdrowe obiady uwielbiane przez dzieci i młodzież

Smoothies- czyli koktajle owocowo-warzywne

Witaminowe bomby – jak przemycić cenne składniki odżywcze w daniach akceptowalnych przez dzieci

Podczas 2 dniowego warsztatu przygotujemy:

- praliny migdałowo-śliwkowe

- krążki z mango
- koktajl z natki, banana, jabłka i siemienia lnianego
- koktajl z melona, mrożonych malin, orzechów, cynamonu
- pasta z dyni i suszonych pomidorów
- pasta z fasolki
- pasta z boczniaków i orzechów włoskich
- pesto jarmużowe
- krem czekoladowy z awokado
- mus jaglany z gruszkami i figami
- sałatka z selerem naciowym
- sałatka ze szpinakiem, kiwi, sezamem

Poza tym otrzymacie Państwo receptury i dokładne instrukcje na przygotowanie innych potraw i smakołyków dla dzieci.

Dla kogo jest to szkolenie?

Szkolenie skierowane jest do osób uczestniczących w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci: rodziców, dietetyków, lekarzy, nauczycieli, trenerów, promotorów zdrowego stylu życia oraz wszystkich osób zainteresowanych tematyką.

Czas trwania szkolenia:

Szkolenie trwa 16 godzin.

Materiały i certyfikaty:

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów uzupełniających program szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. W cenie poczęstunek w czasie przerwy kawowej.

Szkolenie skierowane jest do osób, które w swojej pracy mają na celu pomoc młodym ludziom w uporaniu się z problemami odżywiania, np. dietetyków a także do rodziców, personelu szkolnego i wszystkich osób zainteresowanych tematyką.

Materiały i certyfikaty:

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów uzupełniających program szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu. W cenie poczęstunek w czasie przerwy kawowej.

Zapisz się i zapłać:

<http://e-event24.com/akademia2017/>

Kontakt:

Instytut Psychodietetyki

ul. Leszczyńskiego 4/55 Wrocław

tel. 071/30-707-30

[info@instytutpsychodietetyki.pl](mailto:info@instytutpsychodietetyki.pl)

Link do wydarzenia: <http://bonavita.pl/kalendarz/lw/kurs-akademia-zdrowego-zywienia-dzieci>

