

# Kurs Kids Nutrition - Zdrowe Żywienie Dzieci

Kids Nutrition – Zdrowe żywienie dzieci. Wiedza o odżywianiu dziecka jest kluczowa w utrzymywaniu prawidłowej masy ciała i pomaga chronić przed otyłością, która w życiu dorosłym powoduje poważne konsekwencje zdrowotne takie jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawały serca i udary mózgu. Na szkoleniu poznacie najbardziej wartościowe źródła pokarmowe oraz podstawowe zasady komponowania posiłków. Dowiecie się dlaczego emocje i słodycze są ze sobą mocno powiązane oraz poznacie sposoby na przyrządzanie zdrowych zamienników

Na szkoleniu zdobędziecie teoretyczną wiedzę oraz praktyczne rady , które można wdrażać od razu, aby poprawić żywienie swojego dziecka.

Czas trwania: 4godziny

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia kursu.

7 maja (niedziela),

godz. 13:00 — 17:00,

JUBILAT Dom Handlowy,

Al. Zygmunta Krasińskiego 1,

31-111 Kraków,

Sala na VII piętrze

Kwota: 69 PLN

Prowadzący: Radosław Podruczny

Zapisy: <https://psacademy.eu/szkolenie/zdrowe-zywienie-dzieci>

Harmonogram

1. Otyłość jako czynnik etiologiczny chorób metabolicznych

- przyczyny otyłości
- konsekwencje otyłości

2. Etapy tworzenia się tkanki tłuszczowej u dzieci

3. Aktywność hormonalna tkanki tłuszczowej

- Leptyna
- Adiponektyna
- TNF alfa

- Interleukina-6

4. Smaki dzieciństwa – rozwój preferencji żywieniowych

5. Jak czytać etykiety i nie dać się oszukać producentom

- cukier i syrop glukozowo-fruktozowy

- soja

- uwodornione tłuszcze

6. Jak prawidłowo komponować posiłki dla dziecka

- 5 posiłków /prawda czy mit?

- 5 porcji owoców i warzyw?

- umiejscowienie węglowodanów w odpowiednich porach dnia

- najlepszy czas na przekąski

7. Wartościowe źródła pokarmu

8. Zdrowe zamienniki (przepisy wraz ze zdjęciami)

9. Nauka nowych pokarmów metodą BLW (Baby Led Weaning)

10. Suplementacja w diecie dziecka

- kwasy omega-3

- magnez

- witamina d3

11. Budowanie odporności dziecka

- poród naturalny a odporność

- siara – Colostrum

- immunomodulacja (czosnek, biostymina, echinacea, laktoferyna, propolis)

- hartowanie

- kontakt z brudem

12. Mikrobiota jelitowa – wpływ na odporność, nastrój i zapobieganie otyłości.

13. Prozdrowotne znaczenie szczepów probiotycznych

14. Właściwości i źródła prebiotyków

15. Najczęstsze alergeny i mechanizmy powstawania alergii

16. Żywnienie specjalistyczne ( ADHD, epilepsja, celiakia)

## 17. Sen jako czynnik kształtowania prawidłowej wagi ciała

- wrażliwość insulinowa
- zaburzenia rytmu dobowego
- niebieskie światło

Radosław Podruchny – Specjalista ds. Żywienia.

Specjalista ds. Żywienia domowego 8 letniej Julii i 2 letniego Sebastiana □

Trener osobisty i Instruktor sportów siłowych.

Absolwent Wydziału Medycznego w Legnicy na kierunku Ratownictwo Medyczne.

Od 11 lat pracuje w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu.

Wykładowca w Premium Sport Academy, firmie edukacyjnej szkolącej wg najwyższych standardów oraz najnowszej wiedzy sportowej i medycznej.

W 2016 roku zorganizował dwa szkolenia charytatywne z dietetyki, jedno z największych w Polsce w całym roku 2016, aby pomóc dzieciom z Wrocławskiego Caritas.

Współorganizator (razem z BUMWRO) i wykładowca w społecznej akcji „Uruchamiamy Dzieciaki” mającej na celu przeciwdziałanie otyłości dziecięcej. Akcja pod patronatem Urzędu Miasta oraz Uniwersytetu Medycznego.

Współpracował CPF- Creative Professional Fitness i Centrum Ruchu Olimpijka z zakresu żywienia i metodyki treningowej. Założyciel Polskiej Akademii Zdrowego Żywienia, twórca rewolucyjnego programu odchudzającego „Wymarzona Sylwetka”

Od 2015 roku Członek Polskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego.

Autor wielu artykułów w pismach branżowych (Trainer, Moda na Zdrowie, Miasto w Formie, Fiteria).

Redaktor działu dietetycznego w czasopiśmie Wrocpaper. Aktywnie uczestniczy w akcjach promujących zdrowy styl życia, a także współpracuje z wieloma firmami odnośnie poprawy jakości pracy i życia pracowników.

W swojej pracy z podopiecznymi szczególną uwagę poświęca leczeniu otyłości u dzieci i wyrabianiu u nich zdrowych nawyków żywieniowych. W żywieniu terapeutycznym specjalizuje się w zaburzeniach glikemii (cukrzyca, insulino oporność, hipoglikemia reaktywna)

### Publikacje

1. „Owoce w diecie sportowca” Magazyn Trainer
2. „Postępowanie z podopiecznymi z hipercholesterolemią” Magazyn Trainer
3. „Optymalizacja Gospodarki Insulinowej” Magazyn Trainer Kwiecień 2016
4. „Wspomaganie dietetyczne w chorobie nowotworowej” W cieniu czepka 2014

5. „Dieta ketogeniczna. Wpływ na choroby autoimmunizacyjne” 2016
6. „Bezblędny sport” Moda na zdrowie 2015
7. „Dieta Ketogeniczna-zdrowie dzięki tłuszczom” Magazyn Trainer Wrzesień 2016
8. „Zaburzenia gospodarki hormonalnej” Magazyn Trainer Listopad 2016

Link do wydarzenia: <http://bonavita.pl/kalendarz/lw/kurs-kids-nutrition-zdrowe-zywienie-dzieci>

