

Naslov programa: VPLIV PREHRANE IN GIBANJA NA OHRANJANJE ZDRAVJA

Koordinator: Špela Bergoč

Telefon: 02 320 80 78

E-naslov: spela.bergoc@zrss.si

Št. ur: 8

Št. udeležencev: 20

Ciljna skupina: učitelji OŠ

Cilji:

- Pregled zgradbe, lastnosti in funkcije osnovnih skupin živil ter izračun njihove hranilne in energijske vrednosti skladno s strokovnimi priporočili (s pomočjo odprte platforme).
- Obravnava prehranskih potreb posameznika v različnih starostnih obdobjih.
- Poglobitev razumevanja variabilnosti presnove, nadomeščanja izgubljene tekočine ter porabe energije v mirovanju in med športno vadbo.
- Predstavitve načinov ozaveščanja mladih o pomenu gibanja, poznavanje preventivne in kurativne vloge športa pri prekomerni telesni masi.
- Spoznavanje pomena izbire primernih športnih dejavnosti in ustreznega prehranjevanja glede na telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in prehranske potrebe.
- Predstavitve različnih didaktičnih pristopov ustrezne obravnave vsebin prehrane in gibanja.

Predavatelji in teme: izvajalci - svetovalci ZRSS

- Pomen uravnotežene in varne prehrane v različnih starostnih obdobjih – Irena Simčič (1P)
- Osnovne značilnosti skupin živil od blizu (zgradba, lastnosti – energija, vloga) – Goran Bezjak in Andreja Bačnik (2 P+D)
- Variabilnost presnove – Minka Vičar (1P)
- Vpliv športne vadbe na porabo energije – Nives Markun Puhan in Goran Bezjak (1D)
- Prilagoditve nekaterih športnih dejavnosti za otroke s prekomerno telesno maso – Špela Bergoč in Gorazd Sotošek (2D)
- Okrogla miza o aktualni problematiki, možnosti obravnave vsebin prehrane in gibanja za ohranjanje zdravja v šoli (1D)

Št. izpeljav: 1

Rok prijave: marec 2018

Čas izpeljave: marec 2018

Kraj izpeljave: Ljubljana oz. okolica Ljubljane

Kotizacija: 25 eur