



Zásady správné výživy školních dětí

Kurz je akreditován MŠMT v systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků a lze je hradit ze šablon (program OP VVV).

Popis kurzu:

Pedagogičtí pracovníci se seznámí se vztahem výživy a školních výkonů u dětí (6-18 let). Dále si osvojí postupy, jak aktivně a srozumitelně představit dětem různého školního věku zásady, které by ve výživě měli dodržovat a zároveň jaká rizika může přinést nesprávné stravování.

Časový rozsah výuky: 18 hodin (ve 3 dnech)

Cena: 1000,- Kč / účastník

Místo výuky: Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity, J. Boreckého 27, České Budějovice

Kurz zaštiťuje odborný garant prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., dr. h. c., a vyučujícími jsou spolu s ním odborníci ze Zdravotně sociální fakulty JU v uvedených oblastech.

Detailní popis kurzu	
1. den	Seznámení s cíli kurzu, seznámení účastníků, lektorů, stručné představení témat. Rozdělení dětského věku ve vztahu k výživě. Racionální výživa v dětském věku, stravovací návyky, rizika alternativních stravovacích systémů. Zadání závěrečné práce, shrnutí, diskuze.
2. den	Problematika mladšího školního věku. Stravovací návyky, vliv rodiny. Rizika skrytá v potravinách. Stravování ve vztahu ke školním výkonům. Rozvrh a jídelníček. Motivace a motivační hry vedoucí ke změně stravování. Problém odmítání některých potravin dítětem. Alergie, potravinová intolerance, alternativní strava. Shrnutí, diskuze.

3. den

Starší školní věk a stravování. Módní potraviny a jejich rizika v tomto věku.

Jak mluvit s rodiči na téma stravování. Sociální faktory vedoucí k problémům se stravou.

Poruchy příjmu potravy- jak si všimnout prvních signálů. Příprava vzorové hodiny na téma stravování na vybrané téma. (příklad témat: Fastfood není ideální, Co nám chutná a nechutná apod.).

Zpětná vazba a rozbor prací, závěr kurzu, osvědčení.