



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

www.u3v.muni.cz, [mail: u3v@rect.muni.cz](mailto:u3v@rect.muni.cz), [tel.: 549 49 8141](tel:549498141)

Úřední hodiny: Po, St: 9.00 – 11.00, Út, Čt: 13.00 – 15.00 hodin

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Lékařskou fakultou Masarykovy univerzity a za finanční podpory Odboru zdraví MMB nabízíme krátkodobý kurz:

Zdravá výživa

Počet účastníků:	maximálně 12 osob v jedné skupině
Lektor:	Mgr. Martin Forejt, Ph.D.
Termíny:	5. 11. – 30. 11. 2015, v pondělí a ve čtvrtek (5.11., 9.11., 19.11., 23.11., 26.11., 30.11.) 12:30 – 14:00 hod. – 1. skupina 14:15 – 15:45 hod. – 2. skupina
Místo konání:	Univerzitní Kampus v Bohunicích, pavilon A21 (Ústav ochrany a podpory zdraví), přízemí, učebna 108D (čtvrtek) a učebna 111E (pondělí)
Cena:	600,- Kč

Podrobnější anotaci kurzu naleznete na druhé straně této nabídky.

V případě zájmu se přihlaste **osobně** v kanceláři U3V MU (Komenského nám. 2, 3. patro, dveře č. 353 a 352) případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (kontakty jsou uvedeny v hlavičce nabídky). Kurzovné je nutno uhradit **v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu**.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
manažerka pro koordinaci CŽV

Mgr. Martin Forejt, Ph.D., v. r.
odborný garant kurzu

Témata přednášek:

1) 5. 11. 2015

Jak dnešní medicína umí přesně hodnotit tělesné složení člověka. Popis jednotlivých složek našeho těla a jejich význam pro naše zdraví. Praktická ukázka a možnost změřit se na nejmodernějším přístroji pro hodnocení tělesného složení InBody.

(Pozn. Před měřením je nutné 2,5 hodiny nic nejíst a nepít. Měření se neprovádí u lidí s kardiostimulátorem)

Úkol do příštího setkání: napsat si stávající přímý záznam příjmu potravin a tekutin (jídelníček) za dobu dvou dnů (1 všední a 1 víkendový den)

2) 9. 11. 2015

Pravidelnost konzumace stravy. Co znamená pravidelnost stravy. Co vše je možné vyčíst ze stravovacího záznamu z hlediska pravidelnosti stravy. Správné časové a množství rozdělení jídel během dne, ovlivňující faktory. Jak vznikají pocity sytosti, hladu a chutě. Délka konzumace stravy. Hodnocení pravidelnosti stravy a délky konzumace jídla ve vlastních záznamech a následná úprava.

3) 19. 11. 2015

Pestrost stravy a její hodnocení dle potravinové pyramidy a nutričního skóre. Popis rozložení konzumace jednotlivých potravinových skupin během dne. Hodnocení vlastních stravovacích záznamů a jejich následná úprava z hlediska zastoupení všech potravinových skupin, jejich pestrosti a vhodnosti v rámci denní doby.

4) 23. 11. 2015

Vláknina, její zdroje, funkce a obsah v potravinách, doporučený denní příjem. Hodnocení příjmu vlákniny ve vlastních stravovacích záznamech. Značení potravin, práce s údaji na obalech od potravin, porovnávání, včetně obsahu vlákniny.

5) 26. 11. 2015

Bílkoviny ve stravě a jejich funkce v lidském těle. Vhodný výběr potravin s vyšším obsahem bílkovin a nižším obsahem tuků. Hodnocení příjmu bílkovin ve vlastních stravovacích záznamech.

6) 30. 11. 2015

Příjem tekutin, jejich funkce, doporučené množství tekutin za den a propočty dle náplně dne. Vhodné zdroje tekutin a jejich zařazování v průběhu dne, pravidelnost. Práce s obaly od tekutin. Potravinové zdroje tekutin a jejich význam a podíl na celkovém denním příjmu tekutin. Hodnocení vlastního příjmu tekutin ze záznamů stravy.