



MASARYKOVA UNIVERZITA
REKTORÁT
STUDIJNÍ ODBOR

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám nabízíme ve spolupráci s Lékařskou fakultou cyklus přednášek

Zdravá výživa

Termíny: vždy ve středu 20.10. - 24.11.2010, skupina A: 13:00-14:30; B: 14:45-16:15

Místo konání: Univerzitní Kampus v Bohunicích, pavilon A21, učebna 108
(první pavilon od Tesca napravo); sraz vždy v 1. patře před vchodem do pavilonu

Cena: 350,- Kč

Počet účastníků: v každé skupině maximálně 10 osob

Lektor: Mgr. Martin Forejt, Ph. D.

Témata přednášek:

1) **20.10.2010** 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)

2) **27.10.2010** Seznámení se s programem umožňujícím vyhodnocení stravovacích záznamů a jeho praktické vyzkoušení. Co vše je možné vyčíst ze stravovacího záznamu z hlediska hlavních živin, příjmu energie a jejího rozložení. Co znamená pravidelnost stravy. Jak vznikají pocit sytosti, hladu a chutě.

3) **3.11.2010** 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) **10.11.2010** Vlákna, 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) **24.11.2010** 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.

Zájemci se mohou přihlásit u paní Černoškové na Studijním odboru RMU, Žerotínovo nám. 9, dveře č. 274. Poplatek je nutno uhradit před zahájením kurzu.

Úřední hodiny: pondělí a středa 9 – 11 hod.

Ing. Barbora Hašková v.r.
Manažer pro koordinaci ČŽV

----- z d e o d d ě l i t -----

P ř i h l á š k a
Přihláška na kurz „Zdravá výživa“ (podzim 2010)

Kurz budu navštěvovat ve středu **13:00-14:30 hod.** **14:45-16:15 hod**

.....
jméno a příjmení, titul

.....
datum a místo narození

.....
adresa bydliště včetně PSČ, telefonní číslo, příp.e-mail

.....
datum a podpis

