

# Aktualności

14.04.2021 12:08

## Treść

### REGULAMIN KURSU ZAKOŃCZONEGO KONKURSEM „CZY MOŻNA SCHUDNAĆ BEZ ODCHUDZANIA?”

1. Kurs zakończony konkursem przeznaczony jest dla uczniów klasy 7 i 8 szkół podstawowych w ramach edukacji prozdrowotnej.
2. Odbywać się będzie w terminie od 16.04.2021 r. do 7.05.2021 r. Link do spotkań kursowych zostanie wysłany do zainteresowanych osób.
3. Celem kursu jest:
  - promowanie idei zdrowego odżywiania,
  - kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
  - przygotowanie uczniów do świadomego wyboru spożywanych posiłków
4. Kurs zakończy się konkursem:

Praca konkursowa powinna zawierać pomysł na przekazanie wiedzy o zdrowym żywieniu, wykonana dowolną techniką. Może to być np. przepis na danie, jadłospis, plakat, film reklamowy, nakręcony przy użyciu dowolnego sprzętu (np. komórki lub kamery), wiersz, hasła promujące zdrowy tryb życia, itd.

1. Prace konkursowe należy przesałać na adres zespolszkol187@op.pl do dnia 2.05.2021 r.
2. Prace oceniane będą zgodnie z następującymi kryteriami:
  - 1) poprawność merytoryczna,

- 2) trafność doboru tematu pracy,
  - 3) oryginalność i pomysłowość;
  - 4) walory edukacyjne
3. Zwycięzców konkursu wyłoni komisja w składzie: mgr inż. Katarzyna Stopa-Nowicka – dietetyk kliniczny oraz specjaliści branży żywieniowej: mgr Joanna Pajor, mgr Bożena Kusion, mgr Barbara Smulska, dr inż. Monika Drużkowska
  4. Na zwycięzców czekają ufundowane przez Organizatora dyplomy oraz nagrody rzeczowe.
  5. Za najlepsze 3 prace przewidziana jest nagroda główna – jedna bezpłatna wizyta konsultacyjna u dietetyka klinicznego mgr inż. Katarzyny Stopy – Nowickiej.

Organizatorem wykładów i konkursu jest:

Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych w Czchowie

## Czy można schudnąć bez odchudzania?

W ramach edukacji prozdrowotnej zapraszamy do wzięcia udziału w czterech 30-minutowych (popołudniowych) wykładach pt. „Czy można schudnąć bez odchudzania?”, skierowanych do młodzieży klas 7 i 8, kończących się konkursem. Celem proponowanego przedsięwzięcia jest promocja zdrowego odżywiania wśród nastolatków.

### 1. Wymagania wstępne dla uczestników wykładów

Kurs jest przeznaczony dla osób, które są zainteresowane zdrowym odżywianiem lub chcą związać swą przyszłość zawodową z dietetyką, kosmetologią czy gastronomią.

### 1. Tematyka wykładów i harmonogram spotkań:

## 1. 16.04.2021 Tematyka wykładów:

Zdrowy styl życia, podział składników pokarmowych, normy na energię dla młodzieży, Piramidy Zdrowego Żywienia, 10 zasad zdrowego odżywiania

## 1. 23.04.2021 Tematyka wykładów:

Bilans energetyczny, BMI, podstawowe błędy żywieniowe, jak można zmniejszyć masę ciała bez odchudzania?, bezpieczne podjadanie

## 1. 30.04.2021 Tematyka wykładów:

Aktywność fizyczna, 10 zalet aktywności fizycznej, rola ruchu, podstawowy trening, czas treningu

## 1. 7.05.2021 Tematyka wykładów

Zdrowe żywienie a cera, przykładowe przepisy urozmaiconych posiłków dla wymagających nastolatków wraz z ich wartością kaloryczną, dostępnością i kalkulacją cenową

### 1. Co daje obecność na takich wykładach?

- pozwala poznać zasady prawidłowego żywienia
- ułatwia kształtować nawyki zdrowego stylu życia
- pomaga zmieniać siebie, a swoją postawą wpływać na zmianę innych!