

Lekcijas pieaugušajiem par veselīga uztura jautājumiem

Dzērbenē, Inešos, Kaivē, Taurenē, Vecpiebalgā

no 23. novembra līdz 14. decembrim



LEKCIJAS- NODARBĪBAS PIEAUGUŠAJIEM PAR VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMIEM

Aktivitāte ESF projektā "Veselības
veicināšanas pasākumi Vecpiebalgas
novadā" NR 9.2.4.2/16/I/104
bez maksas.

Veselīgs uzturs

SIA "ON PLATE"
uztura speciālistes



NACIONĀLAIS
ATBALSTA
SCHEMA



EUROPAS SAVIENĪBA
European Union
funds

IZGLAUBĪJUMS TAVĀ MĀKOTNĒ

Šajā sezonā lekcijas/nodarbības par veselīga uztura jautājumiem paredzētas pieaugušajiem. Tās notiks Vecpiebalgas novada visu piecu pagastu centros –

Vecpiebalgā, Taurenē, Dzērbenē, Kaivē, Inešos. Sertificēts uztura speciālists no SIA "On plate" sniegs informāciju, kā ikdienā vairot enerģiju un dzīvesprieku, kā pareizi ēst, stāstīs par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, kā pareizi un veselīgi cīnīties pret lieko svaru.

Pagājušajā mācību gadā projekta "Veselības veicināšanas pasākumi Vecpiebalgas novadā" darbības "Veselīga uztura lietošanas veicināšanas pasākumi" ietvaros skolēni piedalījās interaktīvajās nodarbībās "Ēdīsim veselīgi!". Šajā sezonā lekcijas/nodarbības par veselīga uztura jautājumiem paredzētas pieaugušajiem. Tās notiks Vecpiebalgas novada visu piecu pagastu centros – Vecpiebalgā, Taurenē, Dzērbenē, Kaivē, Inešos. Sertificēts uztura speciālists no SIA "On plate" sniegs informāciju, kā ikdienā vairot enerģiju un dzīvesprieku, kā pareizi ēst, stāstīs par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, kā pareizi un veselīgi cīnīties pret lieko svaru.

Nodarbību ciklu sastāda 3 nodarbības. Dalībnieki var apmeklēt visas trīs nodarbības vai arī to nodarbību/-as, kas atbilst viņu interesēm.

1. nodarbība - Uztura mīti

Par populārākajiem uztura mītiem.

Kur meklēt informāciju un kādiem informācijas avotiem ticēt.

Par veselīga uztura pamatprincipiem, kurus ievērot savā ikdienā, lai neapjuku informācijas gūzmā.

Aktivitātes:

- cukura detektīvs (pētām, salīdzinām cukura daudzumu produktos);
- uztura detektīvs (pārtikas produktu etiķešu pētīšana, produktu savstarpējā salīdzināšana)

Praktiskie padomi, kā ievērot veselīga uztura pamatprincipus ikdienā:

- ātrais uztura detektīvs (kā veikalā pāris sekundēs novērtēt produktu);
- mājaslapas/žurnāli/grāmatas, kur meklēt veselīgas receptes ikdienai.

2.nodarbība - Uzturs, fiziskās aktivitātes un laba pašsajūta

Ikdienā nepieciešamais fizisko aktivitāšu daudzums, kādēļ tās ir vajadzīgas, ko tās dod cilvēka ķermenim un kā to trūkums kaitē.

Par sev piemērotāko fizisko aktivitāšu atrašanu, Miegu, stresu, labsajūtu, uzturs un aktivitātēm

Aktivitātes:

- atmini fiziskai aktivitātei atbilstošo patērēto kaloriju daudzumu (testa veidā, paceļot rokas/uz lapiņām atbildot izvēlēto variantu vai Kahoot spēle);
- novērtē savu fizisko aktivitāti (tests).

Praktiskie padomi, kā kļūt fiziski aktīvākam un uzlabot savu pašsajūtu:

- padomi, kā ar prieku iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā (kā arī, kas vajadzīgs, lai izveidotu ieradumu);
- kā uzlabot savu miega kvalitāti.

3.nodarbība - Liekais svars un kā ar to cīnīties

- Liekā svara aktualitāte.
- Svara zaudēšanas ieguvumi.
- Par to, kā veselīgi zaudēt svaru.
- Populārākās diētas – to ieguvumi un trūkumi.

Aktivitātes:

- sava KMI noteikšana (kādu formulu izmantot, kā atšķiras formulas bērniem);
- savas pamatmaiņas noteikšana (kas ir pamatmaiņa, kā to pielietot savā ikdienā, kontrolējot svaru un skaitot kalorijas);
- ķermeņa kompozīcijas noteikšana ar bioimpedances svariem – sava ķermeņa tauku daudzuma, muskuļu masas, ūdens daudzuma, kaulu masas noteikšana.

Praktiskie padomi, kā uzsākt svara kontroli un spēt izmantot to ikdienā:

- veselīgā šķīvja princips;
- aplikācijas, kas palīdz ar svara kontroli un/vai kaloriju skaitīšanu.

Lekciju laiki un norises vietas šeit.