



RAVINNOSTA PUHTIA PÄIVÄÄN

– työkaluja nuoren liikkujan ravitsemuksen opetukseen ja ohjaukseen

Ravitseminen vaikuttaa arjessa ja liikunnassa jaksamiseen, kunnon kehittymiseen sekä tapaturmien ja vammojen ennaltaehkäisyyn. Iltakoulutus tarjoaa tietopaketin ja valmiita käytännön työkaluja opettajille ja valmentajille.

SISÄLTÖ

Miten opetan ja ohjaan nuoren liikkujan ravitsemuksen perusteita?

- energiansaanti ja -kulutus – huolehdi tasapainosta
- ateriaritmi – syö säännöllisesti
- lautasmalli – käytä tarvittaessa liikkujan lautasmallia
- ravinto- ja ruoka-aineet – muista monipuolisuus
- juominen – sopiva nesteiden käyttö kannattaa
- arjen valinnat – tee järkeviä päätöksiä päivässä
- aktiiviliikkujan ravinnon erityiskysymykset – pysähdy ja pohdi

Miten hyödynnän LiVE-ohjelman nettiin tuottamia materiaaleja ja valmiita käytännön työkaluja?

Aika Tiistai 15.3.2011 klo 18 – 20.30

Paikka UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere

Kohderyhmä yläkoulujen ja toisen asteen opettajat, valmentajat ja ohjaajat, muut liikunnan ja ravitsemuksen parissa työskentelevät

Hinta 20 €, sisältää ohjelman ja välipalan

Kouluttajat Patrik Borg, ravitsemusasiantuntija, ETM
Marika Laaksonen, ravitsemusasiantuntija, ETT, Valio Oy
Anna Ojala, ravitsemusasiantuntija, ETM, UKK-instituutti

Ilmoittaudu 2.3. mennessä
www.ukkinstituutti.fi/koulutus
s-posti: ukkoulutus@uta.fi
puh. 03 282 9600

Sata ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan. Ryhmien ilmoittautumiset puhe-
limitse tai sähköpostilla.

