

Specifika výživy sportujících dětí

▼ KDY, KDE

5. 10. 2018, 14:00 - 18:00 hodin

Univerzitní kampus Bohunice, Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 5, Brno
budova A33/velká zasedací místnost děkanátu

PROGRAM A CÍL

Výživa rostoucího organismu podstupujícího zátěž má svá specifika a zvýšené požadavky na kvalitu i kvantitu přijaté stravy. V kurzu se posluchači dozví v teoretické rovině zásady nutričních potřeb pro dětský organismus, ale také důležité praktické rady pro reálnou aplikaci v praxi. Praktické rady vycházejí z dlouholetých zkušeností přednášející. Program bude rozdělen do několika částí – úvodní teoretické seznámení se zásadami stravování dětí, specifiky požadavků výživy dítěte. V další části budou posluchači seznámeni s praktickými ukázkami jídelníčku pro sportující děti, radami, jak jídelníček sestavit, i jak aplikovat v rámci různých aktivit souvisejících se sportovním výkonem – soustředění, závody, změna prostředí. Rady, jak řešit alternativní způsoby stravování dětí, jak předcházet poruchám příjmu potravy, změnám hmotnosti. Další část bude zaměřena na poskytnutí informací o doplňcích stravy, vhodných či nevhodných pro dětský organismus.

Cílem programu je seznámit trenéry, rodiče a sportovce se specifickými požadavky na stravování u dětských sportovců. S riziky vyplývajícími z nesprávného stravování. S úlohou rodiče či trenéra v zabezpečení stravy pro dítě. O roli výživy ve vztahu k tréninku, růstu, vývoji biologickému i psychologickému.

CÍLOVÁ SKUPINA

Program je určen rodičům sportujících dětí, trenérům, členům realizačních týmů sportovních klubů a organizací, sportovcům, a dále všem zájemcům o problematiku sportovní výživy dětí.

HARMONOGRAM

Základní živiny. Energetická bilance. Příjem vitaminů a minerálních látek.

Pitný režim.

Doplňky stravy.

Praktická aplikace doporučení do stravování a harmonogramu dětského sportovce.

Praktické tipy pro přípravu stravy.

Rizika alternativních směrů.

Rizika poruch příjmu potravy.

LEKTOŘI

Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

DOKLAD O ABSOLVOVÁNÍ

Evidenční list o absolvování semináře

TERMÍN PŘIHLÁŠENÍ

Přihlásit se můžete přes Obchodní centrum MU, zde: <https://is.muni.cz/obchod/baleni/120190> do **23. 9. 2018.**

CENA 950,-Kč

