

## AKTÍV ALTERNATÍVÁK KLUBFOGLALKOZÁS

### A FOGLALKOZÁS TÉMAKÖRE

Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly megtartása és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő folyadékfogyasztást, túlzott-só és energiabevitel csökkentését.

### A FOGLALKOZÁS RÉSZLETES LEÍRÁSA

#### Cél:

A foglalkozás célja, hogy a résztvevők tisztában legyenek az egészséges táplálkozás jellemzőivel, egészségi állapotra gyakorolt hatásaival, képesek legyenek a gyakorlatba átültetni.

A program célja az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott program megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő folyadékfogyasztást, a túlzott só-és energia bevitel csökkentését.

#### Feldolgozott témakörök:

- Tápanyagok jellemzése
- Az emésztés élettana
- Az egészséges táplálkozás alapelvei
- Táplálkozással összefüggő betegségek
- A reformtáplálkozás célja, módszerei
- A reformtáplálkozás gyakorlata
- Hitek és tévhitek a táplálkozással kapcsolatban

#### Módszerek:

- Gyakorlati foglalkozás
- Elméleti foglalkozás

#### Kompetenciák:

- Szociális kompetenciák, egyéni igények megismerése

#### Értékelés:

- A foglalkozáson való aktivitás alapján egyénileg.

#### Ajánlott irodalom:

- Rigó János: Dietetika, Medicina, 2002