



Ravitsemuksen starttikurssi – ydinkohdat ja koulutuksen kulku

Kurssi on osa Kuntoliikuntaliiton 1.tason 'Liikuttaja' koulutusta, kuten myös Suomen Aikidoliiton 1.tason koulutusta (terveysliikunta aikido)

KOULUTTAJA JUKKA HELMINEN

LAT, Kuntoliikuntaliiton auktorisoima kouluttaja, aikido 6.dan

MITÄ LUVATAAN:

- käsitellä terveellistä ravitsemusta ja ravinnon vaikutusta terveyteen
- käytännönläheisten esimerkkien avulla mahdollisuus ruokaremonttiin
- väline liikuntaryhmiä ohjaaville

SISÄLTÖ:

- monipuolinen päivän ruokakoostumus
- miten hallitsen ruuanlaiton
- miten osaan painonhallinnan

Lauantai 18.09.2010

- 10:30 -13:00 Kurssin avaus, esittäytymiset ja ennakkotehtävän 1 läpikäynti
- Ravintoaineet ja ruokakaari
 - Ruoka-ainetestit (esim. kuitutesti)
- 13:00 -14:00 ruokatauko
- 14:00 -17:0 Ryhmätyö
- Tehtäviä liikuntaryhmässä toteutettavaksi
 - * karkin napostelun vähentäminen
 - * vähärasvaisempaan ruokavalioon siirtyminen
 - * 6 ateriointia päivässä
 - Ryhmätöiden purku
 - Ruokapäiväkirja osana ruokailun hallintaa
 - Teoria (5 min.)
 - Täytetään ruokapäiväkirjat ja keskustellaan ”paheista” joista halutaan päästä eroon (ennakkotehtävä 2)
 - Päivän yhteenveto ja palaute

ILMOITTAUTUMISET : jukka.helminen@gmail.com torstai 16.9. mennessä

HINTA: 60 €, sisältäen koulutusmateriaalit, maksetaan paikan päällä

PAIKKA: Vuosaaren Urheilutalo, kokoustila 1, Vuosaarentie 5, 00980 HKI

Tiedustelut: Jukka Helminen 050-4921958

Järjestäjät: Vuosaaren Viikingit ry / Tmi Jukka Helminen