

**Семинар-практикум 1. «Современные аспекты
рационального питания детей и подростков» (8 час.)
(25 сентября в 14.00, ауд.412)**

Знакомство с учением о рациональном питании детей и подростков следует начинать с уяснения биологических функций основных питательных веществ, а так же их влияния на процессы роста и развития

В программе семинара:

1. Биологическая роль основных пищевых веществ и микронутриентов в организме;
2. Количественная адекватность питания;
3. Методическая оценка состояния здоровья человека, отражающая особенности и характер его питания.

На семинаре вы узнаете:

1. Как сформировать правильные пищевые привычки у детей и подростков.
2. Как влияет характер питания на работу мозга и проявление высшей нервной деятельности.
3. Как использовать компоненты питания для коррекции аспектов поведения: гиперактивность, недостаточность внимания, т.д.
4. Каким образом особенности питания влияют на формирование памяти и способности к обучению.
5. Как составлять пищевые рационы в соответствии с особенностями образа жизни с целью профилактики ожирения и пищевой аллергии и других неинфекционных заболеваний.

Семинар предназначен для родителей, специалистов дошкольного и школьного образования, методистов, и всех заинтересованных лиц.



Семинар - практикум проводит ведущий специалист в области возрастной анатомии, физиологии, гигиены и фармакологии:
кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ спорта ЯГПУ им. К.Д.Ушинского **Семенова Ольга Николаевна**

Стоимость участия в семинаре – 1320 рублей

По окончании семинара выдается сертификат и пакет методических материалов

Количество мест ограничено.

Запись по e-mail: ierusalimceva@iro.yar.ru

Справки по тел. 8910-974-33-07

**Семинар - практикум 2. «Актуальные аспекты
спортивного питания» (8 час.)
(16 октября в 14.00, ауд. 412)**

Адаптация к систематическим физическим нагрузкам у профессионального спортсмена или любителя всегда проходит в несколько стадий, на каждой из которых потребности в пище неодинаковы. Современные знания биохимических и физиологических процессов адаптации к характеру питания и режиму физических нагрузок позволяют определить адекватные схемы питания.

В программе семинара:

1. Определение пищевого статуса профессионального спортсмена и людей, ведущих активный образ жизни.
2. Принципы сбалансированного питания для людей ведущих различный образ жизни.
3. Режимы питания и режимы тренировок в разных видах спорта.

На семинаре вы узнаете:

1. Основные требования к режиму и рациону питания в тренировочный период и дни соревнований.
2. Как правильно соблюдать питьевой режим, чтобы обеспечить высокую работоспособность.
3. Как эффективно и безопасно использовать биологически активные вещества с учетом особенностей двигательной активности;
4. Что такое допинги и причины их запрета.
5. Каким образом определять расчетные показатели пищевого статуса: динамику общего веса, процентное содержание жировой и мышечной массы.
6. Особенности питания юных спортсменов.

Семинар предназначен для тренеров, спортсменов, специалистов в области физической культуры и спорта, методистов, и всех заинтересованных лиц.



Семинар - практикум проводит ведущий специалист в области возрастной анатомии, физиологии, гигиены и фармакологии:
кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ спорта ЯГПУ им. К.Д.Ушинского ***Семенова Ольга Николаевна***

Стоимость участия в семинаре – 1320 рублей

По окончании семинара выдается сертификат и пакет методических материалов

Количество мест ограничено.

Запись по e-mail: ierusalimceva@iro.yar.ru

Справки по тел. 8910-974-33-07

**Семинар - практикум 3. «Рационализация питания детей с
ограничениями возможностями здоровья» (8 час.)
(6 ноября в 14.00)**

Важнейшим условием сохранения и улучшения здоровья является правильное и рациональное питание. Оно должно полностью удовлетворять потребности человека в энергии, строительном материале организма человека, биологически активных компонентах. Потребности в компонентах питания меняются на протяжении жизни человека и зависят от целого ряда факторов: возраст, группа здоровья, психологическое состояние, т.д. Еще более сложно разобраться с потребностями в компонентах питания для детей с нарушениями в состоянии здоровья, которые откладывают отпечаток на характер потребления и усвоения пищи.

В программе семинара:

1. Современные представления о биохимических и физиологических процессах адаптации к характеру питания у детей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Возрастные особенности развития детей с различными нарушениями состояния здоровья.
3. Организация питания детей с учетом особенностей здоровья и образа жизни.
4. Коррекция имеющихся нарушений компонентами питания у детей разных возрастных.

Семинар предназначен для родителей, специалистов дошкольного и школьного образования, методистов, и всех заинтересованных лиц.



Семинар - практикум проводит ведущий специалист в области возрастной анатомии, физиологии, гигиены и фармакологии:

кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических основ спорта ЯГПУ им. К.Д.Ушинского **Семенова Ольга Николаевна**

Стоимость участия в семинаре – 1320 рублей

По окончании семинара выдается сертификат и пакет методических материалов

Количество мест ограничено.

Запись по e-mail: ierusalimceva@iro.yar.ru

Справки по тел. 8910-974-33-07